

I 7° ANNO ACCADEMICO
2023-24

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.

50&Più Università è arrivata al diciassettesimo anno di attività e diventa sempre più importante il suo progetto di diffusione della cultura ed aggregazione nella città di Lucca.

Solo la determinazione, volontà e sacrificio a compenso zero dei volontari, hanno permesso all'associazione senza fini di lucro di affermarsi sempre di più e farsi conoscere. Centinaia di corsi, conferenze, eventi, concerti, visite guidate hanno attirato migliaia di iscritti che hanno potuto accedere ad una grande quantità di proposte. Oltre ai numerosi corsi (sia online che in presenza) anche quest'anno, come di consueto, sono in calendario molte conferenze ed eventi, visione di film, visite guidate a mostre, musei, chiese, monumenti. In programma anche concerti e rappresentazioni teatrali, oltre a momenti di socializzazione. Oltre al polo didattico di Lucca, molte attività anche a Capannori e Massarosa.

Ormai tutti sanno che anche in età avanzata il cervello è in grado di imparare e di memorizzare e 50&Più Università vuole dare un segnale forte proprio in questa direzione: aiutare gli utenti a contrastare attivamente l'invecchiamento e fornire gli strumenti per una vita migliore, sia in termini culturali, che sociali, che ricreativi.

Il mondo 50&Più

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 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

Spazio 50, il portale degli over 50 dedicato all'informazione e all'intrattenimento grazie ai numerosi articoli di attualità e di costume, ai podcast e ai webinar con scrittori, musicisti, esperti di cinema, arte, psicologia, benessere e molto altro. Riferimento: www.spazio50.org

Coordinamento

Presidente 50&Più Nazionale: Carlo Sangalli

Presidente 50&Più Provinciale: Antonio Fanucchi

Coordinatrice e Referente sezione Didattico-Culturale:

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

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

Segreteria: Daniele Micheli e Cinzia Repetti - tel. 371 4588826

Note organizzative

- La quota di iscrizione a 50&Più è di € 40,00. Tale quota 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. I prezzi indicati non includono la quota di tesseramento.

Modalità iscrizione - Pagamento

leggere attentamente

Iscrizione presso ns sedi Lucca - Lunata (SOLO su appuntamento)

Per migliorare il nostro servizio di segreteria è reso obbligatorio prenotare telefonicamente l'appuntamento negli orari di seguito riportati.

Sportello Telefonico è attivo il **lunedì, mercoledì e venerdì** dalle **09.30 alle 12.30** e **dalle 15.30 alle 18.30**

Pagamento: contanti, bancomat o assegno o con bonifico bancario alle coordinate fornite dalla segreteria.

Contatti: segreteria.50unilucca@gmail.com

371 4588826 telefono - sms - WhatsApp

Iscrizione con Email

Scaricare e compilare il Modulo di Adesione Diretta nella sezione DOCUMENTI del sito www.50epiu-unilucca.it

Inviare il modulo a **segreteria.50unilucca@gmail.com**

Pagamento

La modalità consigliata per questa procedura è il bonifico bancario all'iban IT02Y 0310 4137 0000 0000 400221

Importante: all'importo per la quota associativa (€ 40,00) **è possibile aggiungere il contributo** dovuto per il **corso/attività scelta** indicando **nome corso/attività**.

Sempre connessi a 50&Più

Visita il sito **www.50epiu-unilucca.it** per i corsi e le attività
Scopri tutto il mondo di 50&Più Associazione su **www.spazio50.org**

La nostra App per te!

Sempre connessi a 50&Più

Visita il sito www.50epiu-unilucca.it per i corsi e le attività
Scorpi tutto il mondo di 50&Più Associazione su www.spazio50.org

Visita le nostre pagine Facebook e metti



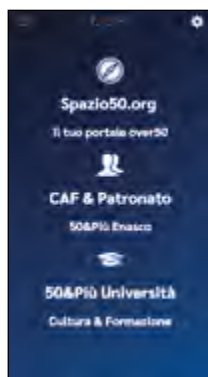
Lucca 50&Più
50&Più Versilia
50&Più Università di Lucca



My50&Più Lucca
ICTProLetiziaGiorgetti #Italy



Un'applicazione per scoprire tutto il mondo 50&Più!
Segui i tuoi eventi e corsi, vai ai servizi CAF e Previdenza, trova le sedi,
prenota un appuntamento e molto altro.



Scansiona...



...installa!

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"** disponibile per dispositivi Android.

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 di **Spazio 50** 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



Indice

Argento vivo	pag. 12
Astronomia	pag. 13
Balli di gruppo	pag. 14
Bioginnastica	pag. 15
Canto corale	pag. 16
Compagnia Teatrale	pag. 17
Fotografia digitale	pag. 18
Fumetto	pag. 21
Ginnastica dolce	pag. 22
Informatica e Nuove Tecnologie	pag. 23
Laboratorio di Counseling.....	pag. 27
Laboratorio di disegno, acquerello e pittura.....	pag. 28
Laboratorio di Scrittura	pag. 29
Laboratorio teatrale	pag. 31
Lettura creativa	pag. 33
Libera-mente	pag. 35
Lingua inglese	pag. 37
Lingua italiana per italiani.....	pag. 44
Lingua Spagnola	pag. 45
Storia dell'arte	pag. 46
Storia della Filosofia	pag. 51
Conferenze, eventi, visite guidate	pag. 53
Convenzioni	pag. 67

CORSI

Argento Vivo

50 Passi & Più

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.

L’associazione partecipa a questo progetto attraverso l’attivazione dei Gruppi di Cammino in percorsi strutturati.

Il primo gruppo “Argento Vivo” ha preso il via nel 2019 e si ritrova per percorrere l’anello delle Mura con partenza dalla Casa del Boia. La referente è la sig.ra **Daniela Bongiorno** che può essere contattata al n. **333 8330637**.

Il primo incontro sarà **lunedì 16 ottobre**.

Per l’orario contattare il numero sopra indicato.

Il secondo gruppo “50 Passi & Più” è coordinato dal sig. **Renzo Avenante (n. 3491286475)** e prevede percorsi sia sulle Mura Urbane che nei dintorni di Lucca e Capannori.

E’ un’opportunità per fare esercizio fisico non impegnativo e nello stesso tempo socializzante ed aggregativo.

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

La proposta è rivolta solo agli associati 50&Più.

Si consiglia l’uso di scarpe da walking.

Nota: L’orario subirà dei cambiamenti a seconda della stagione e delle condizioni atmosferiche.

Astronomia

Prof. Paolo Spera

Laureato in Scienze Agrarie. Docente di Scienze presso le Scuole Superiori

Il corso si svolge in 8 lezioni teoriche e 3 lezioni pratiche.

- Origini e breve storia dell'Astronomia, gli strumenti usati, l'Astronomia oggi.
- L'orientamento, orientarsi di giorno e di notte. Astronomia di posizione, la Sfera Celeste, l'uso dell'Astrolabio.
- Le stelle, nascita e morte, le costellazioni, galassie e altri corpi celesti dell'Universo lontano.
- Come è fatto l'Universo: le principali teorie, la cosmologia.
- La Via Lattea, il Sistema Solare, la Terra.
- I moti della Terra, moto di rotazione e di rivoluzione
- I moti secondari della Terra (moti millenari), misure di spazio e di tempo.
- La Luna, i moti, le eclissi.

Sono previste le seguenti lezioni pratiche:

- Osservazione del cielo serale presso un Osservatorio astronomico.
- Visita al planetario di Viareggio (Istituto Nautico).
- Visita a Ego Virgo di Cascina
(Osservatorio internazionale per l'osservazione delle onde gravitazionali).

Contributo: € 20,00

Numero lezioni: 8 + 3 uscite

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì a partire dal 10 novembre*

Sede: *Palazzo Sani*

Orario: *11,00 -12,00*

Balli di gruppo

Il corso si propone di far acquisire le tecniche teoriche e pratiche riferite ai balli di gruppo latino-caribici più conosciuti oltre ai balli più attuali.

Aggregazione e divertimento assicurati, in compagnia della musica che aiuta a tenere allenati i muscoli, ma anche la mente.

Polo di Lucca

Rossella Gamba

Maestra Midas diplomata in danza moderna.

Contributo: € 150.00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 12-20

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dall' 11 ottobre*

Orario: 15.30 - 16.30

Numero lezioni: 25

Sede: *Palestra Happy Gym - Via Nazario Sauro 235*

(con ingresso da Via per Corte Pulia)

Nota: *I primi 10 minuti saranno dedicati ad esercizi di stretching.*

Polo di Capannori

Luca Bandettini e Margherita Petrocchi

Maestri Midas diplomati in danze standard, danze latino americane e danze nazionali. Vincitori di numerosi Campionati italiani ed internazionali. Luca Bandettini è dirigente sportivo FIDS primo, secondo e terzo livello, oltre che Mental Coach

Contributo: € 150.00 per 25 lezioni dal 24 ottobre

Contributo: € 120.00 per 20 lezioni dal 28 novembre

Numero minimo e massimo di partecipanti: 10-20

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: 16.45 - 17.45

Sede: *Sala Donatori di Sangue - via della chiesa, 2 - Lunata*

Nota: *Le prime cinque lezioni saranno dedicate ai principianti e verranno spiegate le tecniche di base dei balli.*

Per frequentare questo corso **è necessario** presentare il certificato medico per attività non agonistica, rilasciato dal medico di base o dal medico sportivo. La nostra convenzione col Centro di Sanità Solidale (via dei Macelli) consente ai soci 50&Più di ottenere il certificato al prezzo di € 40,00 comprensivi di ECG e visita cardiologica.

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, variismi, 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

Svolgimento del corso in presenza: *tutti i mercoledì dal 25 ottobre*

Contributo: € 160,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 12-20

Numero lezioni: 25

Sede: *Palestra Happy Gym - Via Nazario Sauro 235*

(con ingresso da Via per Corte Pulia)

Orario: *dalle 11.30 alle 12.30*

Svolgimento del corso online: *tutti i lunedì dal 23 ottobre*

Contributo € 140,00

Numero lezioni: 25

Orario: *11.00-12.00*

Per informazioni è possibile contattare la docente al numero 338 2714106

Canto corale

Maestro Silvano Pieruccini

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

Prof.ssa Alessandra Sabbatini Pieruccini

Già Docente di Italiano e Storia nelle scuole superiori. Specializzata in Psicologia dell'orientamento e homework tutor per DSA. Contralto

Continuiamo un lavoro molto accurato sulla vocalità, iniziato quattro anni fa, e sul riconoscimento dei suoni sul rigo musicale preparando allo stesso tempo un repertorio. Dati i buoni risultati, sembra opportuno continuare su questo percorso. Come sempre metteremo a disposizione materiale sonoro da noi prodotto da ascoltare e da 'studiare' durante la settimana.

Per quanto riguarda gli spartiti, si prepareranno volta per volta. Ciascuno deve avere una cartellina per conservare il materiale che gli viene consegnato, che potrà anche essere inviato per via telematica (whatsapp, posta elettronica, condivisione tramite dropbox o wetransfer, ecc) insieme alle eventuali registrazioni.

Sperimenteremo fra l'altro la produzione di armonie con fonti sonore provenienti da direzioni diverse, in modo da arrivare in fondo al corso delle lezioni con la realizzazione di un brano completo di questo tipo oltre al repertorio stabilito.

Dopo l'esperienza di brani a più voci, che abbiamo concretizzato negli ultimi concerti, quest'anno ci cimenteremo nella esecuzione della parte corale di un'opera teatrale originale.

Nota: *il corso sarà svolto in collaborazione con il gruppo corale dell'associazione Santa Felicità.*

Contributo: € 100,00

Numero minimo dei partecipanti: 15

Numero lezioni: 30

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì dal 9 ottobre*

Sede: *teatro della chiesa di San Cassiano a Vico*

orario: 15.00-17.00

Compagnia Teatrale

Prof. Massimo Dal Poggetto

Dopo il successo delle precedenti rappresentazioni, la Gioiosa 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.

Contributo: € 180,00

Numero lezioni: 30

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

Sede: *Teatro della chiesa di San Cassiano a Vico*

Orario: *17.00 -19.00*

Nota: *In occasione del centenario della morte del maestro Giacomo Puccini, la Compagnia parteciperà al progetto descritto nella sezione Eventi, Conferenze, e Visite*

Fotografia digitale

Frank Andiver

Fotografo-reporter professionista.

Copertinista e redattore di riviste specializzate.

- 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.

Sono previsti due corsi che si terranno a lunedì alterni.

Il primo, definito **Principiante ed Intermedio** potrà essere frequentato da chi desidera iniziare ad apprendere i segreti della fotografia e/o migliorare le proprie conoscenze.

Il secondo, definito **Circolo Fotografico**, è rivolto a chi ha già frequentato il corso base e desidera ampliare la conoscenza degli aspetti compositivi ed espressivi, sviluppando la capacità di lettura ed interpretazione del linguaggio fotografico.

Livello principiante/intermedio

Contributo: € 100,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 12

Svolgimento del corso:

lunedì 30 ottobre

lunedì 13 e 27 novembre

lunedì 11 dicembre

lunedì 8 e 22 gennaio

lunedì 5 e 19 febbraio

lunedì 4 e 18 marzo

lunedì 8 e 22 aprile

e uscite di gruppo da concordare.

Sede: Aula ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n.53

Orario: 17.30 - 19.30

Circolo fotografico

Contributo: € 100,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 12

Svolgimento del corso:

lunedì 23 ottobre

lunedì 6 e 20 novembre

lunedì 4 e 18 dicembre

lunedì 15 e 29 gennaio

lunedì 12 e 26 febbraio

lunedì 11 e 25 marzo

lunedì 15 aprile

e uscite di gruppo da concordare

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n.53*

Orario: 17.30- 19.30

Fumetto

Una vignetta sul mondo

Riccardo Pieruccini

Fumettista, illustratore e storyboarder noto a livello internazionale. Vincitore di numerosi concorsi ed esperto di didattica, lavora sia in campo pubblicitario che cinematografico.

Dopo il successo riscosso, verrà riproposto nella primavera 2024 il corso articolato in due livelli: principiante e avanzato (per chi prosegue il corso iniziato nel 2023).

Col fumetto si è raccontata la storia, la scienza, la filosofia, l'astronomia; col fumetto l'immaginazione è spinta verso nuovi filoni narrativi, tra suggestioni del passato e scenari fantastici e fantascientifici.

I fumetti catturano e mantengono l'interesse del lettore grazie alla sollecitazione visiva e il tempo avanza al ritmo del lettore, a differenza di film e animazioni, sviluppando nel contempo le capacità analitiche e critiche del pensiero.

Il nostro obiettivo è condurre i partecipanti attraverso un percorso di conoscenza ed approfondimento degli autori più famosi, per poi invitarli a cimentarsi nella realizzazione di un fumetto personale.

Contributo: € 80,00 oltre all'acquisto del materiale necessario

Numero massimo dei partecipanti: 10

Numero lezioni: 15

Date, orari e sede saranno comunicati successivamente

Ginnastica Dolce

Maria Bartelloni

Docente di Educazione Fisica nelle scuole superiori.

Docente di danza classica e moderna.

La ginnastica per la terza età deve favorire alcuni aspetti principali, come la respirazione, il rilassamento e l'allungamento muscolare, una postura migliore e una maggiore padronanza del proprio corpo.

La ginnastica dolce lavora sulle difficoltà che insorgono con l'età e consente un netto miglioramento della qualità di vita, aiutando a recuperare la scioltezza articolare, l'equilibrio e l'efficienza muscolare. Tutti gli esercizi devono essere sempre eseguiti curando la sincronia con gli atti respiratori, fondamentale per un corretto equilibrio psico-fisico.

La ginnastica dolce comprende sia esercizi a corpo libero, sia l'impiego di attrezzi specifici.

Contributo: € 180.00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 12-14

Numero lezioni: 40

Svolgimento del corso: *tutti i martedì e giovedì dal 24 ottobre*

Sede: *Ex Asilo accanto alla chiesa di Lunata*

Orario: 9.30 -10.30

Nota: *per frequentare questo corso sono necessari una borsa ed un proprio tappetino*

Informatica e Nuove Tecnologie

Percorso formativo informatico multidisciplinare

Letizia Giorgetti - Professionista ICT

Sistemista IT ed esperto in Sicurezza Informatica. Collaboratore presso Consortium GARR. Certificatore Microsoft e CISCO. Ricercatore Android Security Essential.

Diverse tipologie di percorsi formativi 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. Argomentazioni attuali per migliorare il nostro approccio con la veloce evoluzione dei mezzi tecnologici di uso quotidiano.

Nota: Per frequentare i corsi è necessario essere muniti di proprio Pc portatile o dispositivo mobile personale

Cittadinanza Digitale (consigliato) Consapevolezza e Sicurezza Informatica

Percorso formativo che ha per scopo quello di fornire le conoscenze necessarie allo sviluppo di una fiducia nel digitale attraverso l'utilizzo consapevole degli strumenti di automazione, navigazione e accesso ai servizi dedicati mediante identificazione.

Istruzioni teoriche e pratiche volte a fornire all'utente "buone prassi" nello svolgimento di procedure telematiche al fine di ridurre l'ostilità nell'utilizzo.

Nel corso saranno trattati argomenti quali il concetto di account, fornite istruzioni per una navigazione maggiormente sicura, comprensione ed utilizzo dell'Identità Digitale: Spid, CIE e altri metodi per l'accesso protetto verso i servizi al Cittadino.

Verranno fornite inoltre tecniche e istruzioni utili al miglioramento della comprensione del concetto di utente e della gestione della privacy dell'area digitale.

Contributo: € 20,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 3

Svolgimento del corso: *mercoledì 18 - 25 ottobre e 8 novembre*

Orario: 10.00-11.30

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Conosci il tuo MAC! On line con Cisco Webex

Rivolto agli utenti in possesso di un Pc Apple MacBook.
Corso base utile per imparare ad interfacciarsi correttamente al mondo Apple, peculiarità e funzionalità del sistema operativo Apple IOs ed interazione con i dispositivi Apple Iphone IPad.

Contributo: € 80,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 6-8

Numero lezioni: 8

Svolgimento del corso: *data da stabilirsi*

Personal Computer Windows Open day, scegli il percorso più adatto a te! Mercoledì 8 novembre ore 11.30 ex Caserma Lorenzini

Livello base - Muovere i primi passi con un personal computer

Il percorso è indicato per chi non ha conoscenze alcune e vuole apprendere le basi dell'utilizzo di un personal computer.

Contributo: € 80,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 6-8

Numero lezioni: 8

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 15 novembre al 17 gennaio*

Orario: 10.30 - 12.00

Sede: Aula ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53

Livello Intermedio - Pc Windows Corso dedicato a chi conosce già il pc

Argomenti trattati

- Gestione corretta di Files e Cartelle (creazione, archiviazione locale ed esterna)
- Approfondimento delle Impostazioni del Sistema Operativo (pannello di controllo, dispositivi esterni, gestione periferiche)
- Browser di navigazione e Motori di Ricerca
- Account e Identità Digitale e servizi collegati: gestione corretta identità digitali
- Interazione Pc e Dispositivi Mobili (smartphone e tablet)

- Approfondimenti volti a comprendere l'Intelligenza Artificiale e consigli tecnici di Sicurezza Informatica.
- Esercitazioni pratiche in presenza e appuntamenti on line da concordare con la classe in corso di formazione.

Contributo: € 100,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 10

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 7 febbraio*

Orario: 11.00 - 12.30

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Conosci il tuo Android:

corso dedicato a chi possiede un telefono o un dispositivo Android Google

Corso volto a migliorare la conoscenza complessiva del funzionamento del sistema operativo sviluppato da Google attraverso lo studio delle principali funzionalità e applicazioni di tutti i giorni.

Gli argomenti presi in esame saranno la gestione corretta delle risorse cloud, gestione ottimale dei dati sensibili, gestione e conoscenza delle applicazioni di sistema e funzionamento delle stesse, con uno sguardo attento anche sulle funzionalità fisiche dei dispositivi.

Verranno inoltre fornite importanti informazioni su come aumentare e migliorare la sicurezza dell'identità utente e della privacy durante l'utilizzo dei device. Il corso fornirà sia elementi di tipo tecnico che di tipo teorico. Sono previsti incontri on-line extra da concordare con il gruppo su argomenti come: acquistare correttamente in rete e altre azioni relative alla sicurezza e alla gestione responsabile degli strumenti di intelligenza artificiale di abituale fruizione da parte dell'utente.

Contributo: € 80,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 8 + *personalizzazione servizi*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 7 novembre al 9 gennaio*

Orario: 11.00 - 12.30

Sede: *Aula ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Per richiedere maggiori informazioni sui percorsi offerti o richiedere assistenza con la piattaforma Webex si prega di **contattare con Whatsapp la docente Letizia Giorgetti al numero 340 0909430**

Polo Didattico di Massarosa

Cittadinanza Digitale

Consapevolezza e Sicurezza Informatica

Percorso formativo che ha per scopo quello di fornire le conoscenze necessarie allo sviluppo di una fiducia nel digitale, attraverso l'utilizzo consapevole degli strumenti di automazione, navigazione e accesso ai servizi dedicati, e identificazione.

Imparando le “buone prassi” nello svolgimento delle procedure elettroniche, queste risulteranno sempre meno ostili, a riconoscere il valore nell'utilizzo.

Nel corso saranno trattati argomenti quali il concetto di account, fornite istruzioni per una navigazione più sicura, comprensione ed utilizzo dell'Identità Digitale: Spid, CIE e altri metodi per l'accesso protetto ai servizi al Cittadino e come imparare a migliorare la privacy della nostra area digitale.

Date ed orari del corso verranno comunicate in seguito.

Laboratorio di Counseling

I ricordi e la nostalgia: rifugio nel passato o risorse per vivere al meglio il nostro presente e futuro?

Prof.ssa Carla Matassi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere. Counselor professionista ASPIC

Il laboratorio comprende 3 incontri di 90 minuti ciascuno: tre appuntamenti in cui esplorare insieme ciò che siamo e che siamo stati, partendo ogni volta da stimoli diversi, come poesie, canzoni, film, immagini ecc. con lo scopo di aumentare la stima in noi stessi e stimolare la creatività.

Nostalgia: Trappola o risorsa?

Un incontro con la nostalgia per comprendere come essa ci possa aiutare ad accogliere i ricordi del passato e utilizzarli come stimolo per stare meglio con noi e con gli altri e per fare progetti.

mercoledì 13 marzo

Le paure superate

Condividiamo le paure che VIVENDO abbiamo SUPERATO, quanto ci hanno condizionato e quante energie abbiamo impiegato allo scopo di valutare come e se siamo stati capaci di renderle risorse per il presente.

mercoledì 20 marzo

Tiriamo le somme

Superando il paragone fra passato e presente, facciamo tesoro delle nostre esperienze passate e delle risorse che abbiamo messo in campo, riconoscendo quello che siamo stati e che siamo ora, in modo da poter arricchire il nostro presente e alimentare la fiducia nel nostro futuro.

mercoledì 27 marzo

Contributo: € 25,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 3

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 23 gennaio al 27 febbraio*

Sede: *Cohousing - Via del Moro n. 3*

Orario: *15.00 - 16.50*

Laboratorio di disegno, acquerello e pittura

La capacità di provare ancora stupore è essenziale nel processo della creatività (Donald Winnicott)

Filippo Passeo

Maestro d'arte. Docente di acquerello e disegno.

Il programma è articolato nelle seguenti proposte:

- Disegno base per principianti, educazione all'immagine
4 lezioni di 2 ore
- Disegno avanzato, tecniche di chiaroscuro, con oggetti dal vero
4 lezioni di 2 ore
- Dipinti con matite colorate acquerellabili (natura morta ed altro)
4 lezioni di 2 ore
- Dipinti con tecniche acrilici/olio
8 lezioni di 2 ore

Nel mese di gennaio si terrà un open day per illustrare i corsi e raccogliere le adesioni. Le lezioni si svolgeranno presso l'aula alla ex-Caserma Lorenzini di sabato mattina, a partire dal 2024, naturalmente in base alle scelte e alle richieste pervenute.

Laboratorio di Scrittura

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

Scrittura autobiografica

Un viaggio alla (ri)scoperta del Sé

Primo e secondo livello

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 tratteremo 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...).

Contributo: € 40,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 6 primo livello e 5 secondo livello

Svolgimento del corso I Livello: tutti i martedì dal 24 ottobre al 28 novembre

Svolgimento del corso II Livello: tutti i martedì dal 5 dicembre al 16 gennaio

Sede: Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33

Orario: 15.00 - 16.50

Scrittura creativa

È così difficile creare storie?

Da sempre l'uomo inventa storie da condividere con gli altri e ama narrare vicende ambientate in luoghi e tempi più o meno precisati reali, verosimili o semplicemente frutto della fantasia, collegando tra loro situazioni e azioni in cui i personaggi - immaginari, reali o verosimili - si muovono.

Il presente corso ha come obiettivo principale quello di aiutare i partecipanti prima a riconoscere e poi a sviluppare gli elementi essenziali del racconto breve (in particolare: narratore, personaggi, ambientazione e trama) per arrivare alla fine delle lezioni in programma a scrivere una storia.

Fin dal primo incontro, in cui verrà mostrato l'input dal quale partirà il lavoro (es.: un testo scritto, un'immagine, un video o una canzone), verranno fornite schede, spiegazioni ed esercizi mirati a rendere più credibili i personaggi e interessante la trama, ma soprattutto a realizzare, ognuno in base al proprio stile, un racconto.

Contributo: € 40,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 6

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 23 gennaio al 27 febbraio*

Sede: *Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33*

Orario: *15.00 - 16.50*

Laboratorio teatrale

Dott. Francesco Tomei

Dottorato di Ricerca in Storia del Teatro (Università di Firenze), drammaturgo e regista esperto in pedagogia teatrale. Consulente di Fondazione Toscana Spettacolo Onlus.

Un'antica villa, un parco archeologico, un centro storico: site-specific significa essere in ascolto dei luoghi per rintracciarne le voci, comprendere le alchimie dei luoghi, le molte anime, l'identità stratificata che lo scorrere del tempo rende polimorfa e ambivalente. Il genius loci, le radici culturali della storia di Lucca al centro di un progetto che agisce contemporaneamente sullo spazio ospite che sul lavoro artistico attivo degli studenti dei laboratori per valorizzare la storia secolare di un luogo, con particolare riferimento alla Lucca napoleonica e risorgimentale, che trova il suo corrispettivo nelle sale monumentali di Palazzo Ducale e nel Museo del Risorgimento.

Site-specific è una straordinaria occasione per valorizzare il patrimonio culturale di una città, rileggendo e restituendolo alla percezione degli spettatori in chiavi inedite attraverso un'esperienza originale di fruizione museale, artistica, di forma spettacolare. Se il lavoro teatrale diviene ospite di un luogo specifico, nel qui e ora, allo stesso tempo la creazione artistica accoglie lo spazio, lo trasforma, lo dispone alla relazione con la scena e il pubblico. Un evento per sua natura irripetibile, un'occasione insolita di fruizione museale sarà il punto di arrivo del percorso formativo offerto.

I due laboratori del Polo di Lucca e del Polo di Capannori dell'Associazione 50&Più, sotto la guida del docente Dott. Francesco Tomei affronteranno un percorso di formazione che li porterà alla messinscena di due spettacoli itineranti per il Palazzo Ducale di Lucca.

Questo laboratorio multidisciplinare valorizza un approccio al teatro finalizzato dedicato a principianti e appassionati, scopriremo insieme che il teatro è per tutti, anche per chi, sotto sotto, ha una paura folle. 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.

Il percorso monografico si sviluppa a partire dal filo rosso del corso, la storia di Lucca, per un laboratorio multidisciplinare perché attraverserà varie discipline, a partire da un laboratorio di scrittura e di lettura per finire con un percorso di drammatizzazione. Il tema del corso viene analizzato da vari punti di vista offrendo ai partecipanti una molteplicità di spunti e stimoli, una serie di conferenze con studiosi ed esperti della materia storica del periodo napoleonico

e risorgimentale a Lucca si terranno per approfondire la materia di studio che sarà la bibliografia per la scrittura dello spettacolo. Si prevedono inoltre approfondimenti con studiosi esperti della materia sulla costruzione del Palazzo Ducale e la storia dell'edificio sulla realizzazione del Museo del Risorgimento.

Obiettivi:

Espressione della personale creatività attraverso percorsi guidati di 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 di 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 che possa stimolare gli studenti alla conoscenza profonda delle radici culturali e della storia di Lucca.

Valorizzazione del patrimonio culturale e artistico di Lucca con un esempio di cittadinanza attiva.

Nota: In occasione del centenario della morte del maestro Giacomo Puccini, la Compagnia parteciperà al progetto descritto nella sezione Eventi, Conferenze e Visite.

Polo di Lucca

Contributo: € 180,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 26 + prove per lo spettacolo finale

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 23 ottobre

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53

Orario: 15.00 - 17.00

Polo di Capannori

Contributo: € 180,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 26 + prove per lo spettacolo finale

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 26 ottobre

Sede: Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33

Orario: 15.00 - 17.00

Lettura creativa

Seguire le storie tra le righe

Dott.ssa Agnese Lavorgna

Laureata in Lingue e letterature straniere, attualmente docente di lingua e cultura italiana presso Lucca Italian School, un passato da giornalista televisiva e un'inesauribile passione per le parole.

Le parole raccontano storie, le storie ci regalano viaggi, i viaggi portano a incontri, di luoghi e persone. Quello che ci riportiamo a casa, ciò che ci rimane dentro, dipende da come ce lo hanno descritto, ma anche da come abbiamo saputo leggerlo. Ognuno con i propri occhi.

È proprio l'incrocio di sguardi e di vissuti che intendiamo indagare in questo corso.

I testi in oggetto saranno le Vite di uomini non illustri di Giuseppe Pontiggia, una serie di biografie presentate nel pieno rispetto degli stilemi della scrittura biografica classica, ma narrate con voce moderna e del tutto personale.

Obiettivi: individuare i legami sia linguistici che emotivi tra autore, personaggi e lettore.

Metodologia:

analizzeremo alcune delle 18 Vite che compongono l'opera di Pontiggia.

Di volta in volta saranno forniti degli spunti di riflessione che vi aiuteranno ad avventurarvi nei testi, una sorta di bussola al servizio del vostro sentire. Le singole biografie, con a corredo i relativi spunti di riflessione, andranno dunque letti in autonomia prima di ogni incontro.

Oggetto delle nostre conversazioni settimanali sarà proprio la ricchezza delle varie chiavi di lettura fornite da ognuno di voi.

Occorrente:

una copia del libro e la vostra personale "cassetta degli attrezzi", ovvero curiosità, gusto per le parole, attenzione ai dettagli. Insieme la doteremo di criteri di analisi come temperatura emotiva, dosaggio delle informazioni e respiro. In altre parole, le narrazioni di Giuseppe Pontiggia sono la mappa, mentre le nostre considerazioni su trama, personaggi e stile sono la bussola.

Il viaggio lo faremo insieme, e da subito vi accorgerete di quanto i personaggi di questo libro non siano altro che semplici persone alle prese con la complessità di ogni vita normale.

Occorrente:

una copia del libro e la vostra personale “cassetta degli attrezzi”, ovvero curiosità, gusto per le parole, attenzione ai dettagli.

Insieme la doteremo di criteri di analisi come temperatura emotiva, dosaggio delle informazioni e respiro (vi siete mai resi conto che ogni storia è un animale vivo che si muove?!).

In altre parole, le narrazioni di Giuseppe Pontiggia sono la mappa, mentre le nostre considerazioni su trama, personaggi e stile sono la bussola.

Il viaggio lo faremo insieme, e da subito vi accorgerete di quanto i personaggi di questo libro non siano altro che semplici persone alle prese con la complessità di ogni vita normale.

Testo da acquistare: Giuseppe Pontiggia, *Vite di uomini non illustri*, Mondadori. Prezzo: € 13,00

Contributo: € 30,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 5 (con possibilità di prolungare in itinere la durata del corso)

Date, orari e sede saranno comunicati successivamente

Libera-mente

Dott.ssa Cristina La Rosa

Laureata in Psicologia. Psicoterapeuta

Giocare restituisce buon umore, ingaggia sfide logiche e immaginarie, sollecita la scoperta di se' e dell'altro, permette uno stacco dalla routine. Esiste un momento della vita dove riscoprire il tempo. Un tempo che non detta ritmi ma che arricchisce e diverte. Un tempo in cui esercitare la mente e il corpo in modo leggero, sperimentando percorsi nuovi e soluzioni insolite. "Fare per gioco" aiuta ad allargare il repertorio delle competenze recuperando tre aspetti fondamentali: il corpo attraverso il movimento, la socializzazione attraverso la squadra o la competizione o le regole e gli aspetti cognitivi che comportano strategie e scelte anche se a livello ludico.

Esistono giochi che riportano all'infanzia, mosca cieca, nascondino, rubamaz-zetto e giochi che ti avvicinano al presente o al futuro come i giochi di ruolo, il sudoku o il tabù. Lo spirito del gioco consiste nell'intrecciare regole e divertimento, una sfida impegnativa, mai stressante. Permette di vincere, ma anche di perdere divertendosi e imparando nuovi scenari da sperimentare. Il gioco fa tornare bambini e aiuta a sperimentare un nuovo adulto, fa stare insieme, propone nuove acquisizioni, offre stimoli.

Proporre giochi nuovi in un momento di vita in cui crediamo di aver acquisito tutto permette anche di conoscere nuovi aspetti di noi: creatività, leadership, manualità, strategia, adattamento e soprattutto fa ridere! I giochi si collegano liberamente a film, canzoni, libri, personaggi, idee che costituiscono una trama invisibile negli incontri. La scaletta dei giochi si adatta al gruppo, alle persone, alle curiosità e agli spazi, si costruisce condividendo gli incontri come attori e autori. Orientativamente si apre con giochi che aiutano a conoscersi e a farsi conoscere, giochi di esplorazione e abilità di base.

Ci si dà nuovi nomi o ruoli, si formano squadre, si inventano vessilli e si usano tutti i sensi. Segue poi l'aspetto immaginativo e creativo che allarga le possibilità e che rilassa perché è libero da giudizi e risultati. Una volta aperte queste porte si gioca 'sul serio', si presenta una gamma di giochi da tavolo o motori, individuali o di coppia/squadra che possono diventare la base per piccoli tornei o acquisizione di nuove abilità.

Ovviamente... libera-mente, emergono semi insospettabili. Essendo una proposta gestita da una psicologa, per ogni gioco verrà fornita una breve spiegazione in chiave cognitiva/gruppale/individuale, una sorta di chiave di lettura, una mappa il cui tesoro è una nota in più nel nostro bagaglio.

**“Le persone non smettono di giocare perché invecchiano,
invecchiano perché smettono di giocare”**

Contributo: *gratis*

Numero massimo di partecipanti: *15*

Numero lezioni: *10*

Svolgimento del corso: *tutti i lunedì a partire dal 13 novembre*

Sede: *Cohousing - Via del Moro n. 3*

Orario: *15.30 - 17.00*

Lingua inglese

Dott.ssa Giulia Lippi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Dott.ssa Caterina Crini

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

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

Dott.ssa Martina Madrigali

Laureata in Lingue e Letterature straniere. Certificazione TEFL.

Dott.ssa Luisa Raffaelli

Laureata in Lingue e Letterature straniere.

Livello Principianti (ING1)

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

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.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe A - Principiante

Docente: *Sara Lepori*

Corso on-line

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 19 ottobre*

Orario: *16.30-18.00*

Classe B - Principiante avanzato

Docente: *Martina Madrigali*

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì dal 20 ottobre*

Orario: *09.30 -11.00*

Classe C - Principiante avanzato

Docente: *Luisa Raffaelli*

Sede: *Confocommercio Lunata - Via della Madonnina, 33*

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì dal 20 ottobre*

Orario: *15.00 -16.30*

Classe D - Principiante avanzato

Docente: *Martina Madrigali*

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì dal 20 ottobre*

Orario: *15.00-16.30*

Livello Intermedio (ING2)

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. 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.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo dei partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: *Martina Madrigali*

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì dal 20 ottobre*

Orario: *11.00 -12.30*

Classe B

Docente: *Caterina Crini*

Corso on-line

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

Orario: *15.00 -16.30*

Classe C

Docente: *Sara Lepori*

Corso on-line

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 19 ottobre*

Orario: *15.00 -16.30*

Conversazione Primo Livello (ING3)

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.

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: € 200,00

Numero minimo e massimo partecipanti: *6-10*

Numero lezioni: *25*

Classe A

Docente: *Giulia Lippi*

Sede: *Aula presso parrocchia di San Concordio*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: *17.00 -18.15*

Classe B

Docente: *Luisa Raffaelli*

Sede: *Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33*

Svolgimento del corso: *tutti i venerdì dal 20 ottobre*

Orario: *16.30 -18.00*

English Conversation - Second Level Intermediate (ING4)

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: € *200,00*

Numero minimo e massimo partecipanti: *6-10*

Numero lezioni: *25*

Classe A

Docente: *Giulia Lippi*

Corso on line

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

Orario: *9.30 - 10.45*

Classe B

Docente: *Giulia Lippi*

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

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

Orario: *10.00 -11.15*

Classe C

Docente: *Sarah Murdoch*

Corso on line

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 19 ottobre*

Orario: *8.45 -10.00*

Classe D

Docente: *Sarah Murdoch*

Corso on line

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 18 ottobre*

Orario: *8.45 -10.00*

Classe E

Docente: *Sarah Murdoch*

Sede del corso: *ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: *9.15 - 10.30*

English Conversation - Third Level Advanced (ING5)

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: € *200,00*

Numero minimo e massimo partecipanti: *6-10*

Numero lezioni: *25*

Classe A

Docente: *Giulia Lippi*

corso on-line

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

Orario: *15.30-16.45*

Classe B

Docente: *Barbara Smith*

Sede del corso: *ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dall'8 novembre*

Orario: *15.30 - 17.00*

Book & Movie Club

Il Corso alterna la lettura di libri in lingua originale con la visione di film.
Il livello richiesto per la frequenza di questo corso è Intermedio/Avanzato.

Book Club

Oltre alla lettura guidata, all'interno del corso verranno svolti esercizi di comprensione e grammatica, cercando di migliorare, tramite discussioni guidate, la capacità di espressione orale.

I libri proposti saranno scelti tra i seguenti:

- *Alice in Wonderland* by Lewis Carrol
- *The Merry Adventures of Robin Hood* by Howard Pyle
- *Tarzan of the Apes* by Edgar Rice Burroughs

Movie Club

I film scelti saranno preceduti dalla lettura dello script (copione) del quale verrà analizzata la lingua e fatta eventuale traduzione. Seguirà la proiezione del segmento precedentemente studiato e, a finire, un'attività didattica orale.

I film proposti saranno scelti tra i seguenti:

- *The Canterville Ghost Story* by Oscar Wilde, 1986
- *Animal Farm* by George Orwell, 1954
- *Shrek*, 2001

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Docente: *Martina Madrigali*

Sede: *ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n.53*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: *15.00-16.30*

Polo Didattico di Massarosa

Livello Principianti (ING1)

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

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe E

Docente: *Martina Madrigali*

Sede: *Sala Consiliare Comune Massarosa*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: *10.00 - 11.15*

Livello Intermedio (ING2)

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.

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.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe D

Docente: *Martina Madrigali*

Sede: *Sala Consiliare Comune Massarosa*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: *11.15 - 12.30*

Lingua italiana per italiani

Dott.ssa Martina Madrigali

Laureata in Lingue e Letterature straniere. Certificazione TEFL.

Non è mai tardi per imparare al meglio la propria lingua. Possiamo davvero dire di saper padroneggiare il nostro idioma senza alcun dubbio?

Questo corso si pone proprio questo obiettivo, cercando di scovare ed analizzare insieme gli argomenti più ostici della lingua italiana.

Temi che verranno analizzati:

- Forestierismi
- Dialettismi e regionalismi
- Ripasso concordanza dei tempi delle frasi principali e subordinate all'indicativo, al congiuntivo e al condizionale
- Figure retoriche
- I tic linguistici “piuttosto che, quant'altro, come dire, un attimino, tra virgolette, insomma”
- Collocazioni con verbi e preposizioni
- Giochi di parole e doppi sensi
- Sfumature del condizionale
- Il burocratese
- Segnali discorsivi
- Sintagmi verbali
- Parole italiane dall'etimologia divertente o inaspettata
- Tipici errori degli italiani nel parlare italiano
- Morfosintassi
- Semantica
- La gestualità italiana
- La punteggiatura

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Sede: *ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi, 53*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: *16.30 - 17.30*

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: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n. 53*

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

Orario: 11.15 - 12.30

Conversazione

Il corso è rivolto a coloro che 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: € 200,00

Numero minimo e massimo partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Sede: *Aula parrocchia di San Concordi*

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 24 ottobre*

Orario: 15.30 - 16.45

Storia dell'arte

Dott. Daniele Micheli

Laureato in Scienze dei Beni Culturali presso l'Università di Pisa. Curatore per la parte storico-artistica in MT6-Group coordinato dal dott. Enrico Marchi per le visite nell'ex ospedale psichiatrico di Maggiano. Accompagnatore turistico e appassionato di rievocazione e ricostruzione storica.

RICEVIMENTO: è possibile concordare un colloquio con il docente scrivendo all'indirizzo mail **dani.micheli@yahoo.it**

Tutti i corsi di Storia dell'Arte usano il supporto didattico di Google Classroom.

Estate in Arte: Storia dell'arte contemporanea Dal tardo Ottocento al primo Novecento

Riprendiamo il cammino intrapreso la scorsa estate sulle maggiori espressioni artistiche degli ultimi due secoli della nostra storia. Inizieremo parlando delle secessioni artistiche di tardo Ottocento per arrivare alla rottura con il passato delle avanguardie storiche.

Contributo: € 90.00

Numero lezioni: 12

Sede: *ex- Caserma Lorenzini*

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 20 luglio al 5 ottobre 2023*

Orario: 17.00 - 18.30

Didattica a distanza su piattaforma Zoom

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 19 luglio al 4 ottobre 2023*

Orario: 17.00 - 18.30

Didattica in presenza

LUCCA - Il Rinascimento maturo (ART1-LU) I grandi della Storia dell'Arte

Il nostro percorso rinascimentale prosegue con l'analisi del periodo più noto della Storia dell'Arte iniziando proprio attraverso gli autori più celebri della disciplina: Leonardo da Vinci, Michelangelo Buonarroti e Raffaello Sanzio. Continueremo anche l'analisi della scuola veneziana: Giorgione e Tiziano.

Contributo: € 180,00

Numero lezioni: 24

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n.53*

Numero minimo e massimo di partecipanti: 8-10

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 9 novembre*

Classe A: 09.15 - 10.45

Classe B: 11.15 - 12.45

CAPANNORI: Il Rinascimento maturo (ART1-CAP) I grandi della Storia dell'Arte

Il nostro percorso rinascimentale prosegue con l'analisi del periodo più noto della Storia dell'Arte iniziando proprio attraverso gli autori più celebri della disciplina: Leonardo da Vinci, Michelangelo Buonarroti e Raffaello Sanzio.

Contributo: € 150,00

Numero lezioni: 20

Sede: *50&Più di Lunata - via della Madonnina 33/b I piano*

Numero minimo e massimo di partecipanti: 8-12

Svolgimento del corso: *tutti i martedì dal 7 novembre*

Orario: 17.00 - 18.30

LUCCA: Dal Rinascimento al Barocco (ART2) Il manierismo

Il nostro percorso prosegue con l'analisi del Cinquecento con l'intento di sintetizzare le principali personalità che hanno operato all'epoca. Dopo l'esperienza dei grandi maestri di inizio secolo, valuteremo il cosiddetto "manierismo" e tenteremo di delineare l'innovazione barocca.

Contributo: € 180,00

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n.53*

Numero minimo e massimo di partecipanti: 8-10

Svolgimento del corso: *tutti i giovedì dal 9 novembre*

Numero lezioni: 24

Classe A: 15.00 -16.30

Classe B: 17.00 -18.30

LUCCA: Storia della miniatura (ART3)

La miniatura gotica e rinascimentale

Concludiamo il nostro studio sulla decorazione dei manoscritti trattando una delle epoche più prolifiche in questo campo per giungere alla rivoluzione tecnologica della stampa.

Contributo: € 60,00

Numero lezioni: 8

Sede: *ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi n.53*

Numero minimo e massimo di partecipanti: 8-10

Svolgimento del corso: *tutti i mercoledì dal 6 marzo 2024*

Orario: 11.00 -12.30

Didattica a distanza

È necessario l'uso di **Whatsapp**, dove il docente può di volta in volta pubblicare i link e i codici necessari al collegamento.

I corsi di seguito pubblicati non forniranno indicazioni in merito all'orario di lezione poiché sarà il docente a concordare una programmazione con i partecipanti durante una lezione preliminare. Tale incontro servirà anche come prova di connessione per tutti i partecipanti e per definire le questioni organizzative. Pertanto **è necessario mettersi in contatto con il docente prima della lezione preliminare pubblicata per ciascun singolo corso.**

Il Rinascimento maturo (ART-DAD1)

I grandi della Storia dell'Arte

Il nostro percorso rinascimentale prosegue con l'analisi del periodo più noto della Storia dell'Arte iniziando proprio attraverso gli autori più celebri della disciplina: Leonardo da Vinci, Michelangelo Buonarroti e Raffaello Sanzio. Continueremo anche l'analisi della scuola veneziana: Giorgione e Tiziano.

Contributo: € 180,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 7-14

Numero lezioni: 24

Piattaforma digitale: Zoom

Lezione preliminare: *lunedì 30 ottobre ore 16.00*

(eventuali variazioni verranno comunicate direttamente ai partecipanti dal docente)

Dal Rinascimento al Barocco (ART-DAD2)

Il manierismo

Il nostro percorso prosegue con l'analisi del Cinquecento con l'intento di sintetizzare le principali personalità che hanno operato all'epoca. Dopo l'esperienza dei grandi maestri di inizio secolo, valuteremo il cosiddetto "manierismo" e tenteremo di delineare l'innovazione barocca.

Contributo: € 180,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 7-14

Numero lezioni: 24

Piattaforma: Zoom

Lezione preliminare: *mercoledì 30 ottobre ore 17.00*

(eventuali variazioni verranno comunicate direttamente ai partecipanti dal docente)

Storia della miniatura (ART-DAD3)

La miniatura gotica e rinascimentale

Concludiamo il nostro studio sulla decorazione dei manoscritti trattando una delle epoche più prolifiche in questo campo per giungere alla rivoluzione tecnologica della stampa.

Contributo: € 60,00

Numero lezioni: 8

Piattaforma: Zoom

Numero minimo e massimo di partecipanti: 7-14

Lezione preliminare: *in data da stabilirsi*

Polo Didattico di Massarosa

Stiamo programmando un possibile corso in presenza di 12 lezioni di Storia dell'Arte con partenza a febbraio 2024 per un gruppo di almeno 8 partecipanti, in cui sarà riproposta l'analisi dell'Epoca Antica ove tratteremo le civiltà sumerica, assiro-babilonese ed egiziana.

Sarà inoltre prevista anche la didattica a distanza in caso di sufficienti adesioni.

Storia della Filosofia

Dott. Daniele Cristofori

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

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: € 90,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 8-12

Numero lezioni: 15

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

Sede: *Cohousing - Via del Moro n.2*

Orario: 16.00 - 17.30

CONFERENZE, EVENTI, VISITE GUIDATE

Date e sedi di conferenze, eventi e visite guidate saranno comunicate agli iscritti via email, Whatsapp o sms

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

NOTA: Per celebrare l'anniversario della morte del grande compositore lucchese Giacomo Puccini, "La Gioiosa Compagnia" diretta dal Prof. Massimo Dal Poggetto, i laboratori teatrali diretti dal Dott. Francesco Tomei e il Coro diretto dal Maestro Silvano Pieruccini in collaborazione con la Prof.ssa Alessandra Sabbatini, aderendo al progetto "Da Giacomo a Giacomo" proposto dall' "Associazione 50&più" realizzeranno, lavorando sinergicamente, uno spettacolo che avrà come caratteristiche recitazione, arie e musiche Pucciniane, nonché musiche originali composte dal Maestro Pieruccini. Lo spettacolo sarà presentato nella primavera 2024.

Inaugurazione delle attività di 50&Più Università

con la partecipazione del Coro 50&Più diretto dal maestro Silvano Pieruccini

Mercoledì 18 ottobre ore 16,30

Auditorium della Fondazione Cassa di Risparmio - Via San Micheletto 3

Concerto del Coro Associazione Polifonica Città di Viareggio

Omaggio ad Ennio Morricone

diretto dal maestro Gianfranco Cosmi.

Domenica 24 settembre ore 17,30

Chiesa di Pieve a Elici - Massarosa

Proiezione del film "Ricordi pucciniani"

Nell'ambito della manifestazione Lucca Film Festival

Martedì 26 settembre ore 18,00

Auditorium Fondazione Banca del Monte - Piazza S. Martino, 7

Introduzione di Gabriella Biagi Ravenni - Nicola Borella - Antonio Fanucchi

“Noi e loro”

Mostra allestita dai partecipanti al Laboratorio Fotografico di Frank Andiver.

La mostra è dedicata al rapporto tra animali ed umani. L'empatia tra l'essere umano e l'animale viene colta negli scatti di ogni singolo fotografo concludendo un cammino di ricerca durato un anno, dove il confronto e la cooperazione tra i vari membri del Circolo ha permesso la realizzazione di questo racconto visivo ed emozionale.

28 settembre (inaugurazione ore 16.00) - 1 ottobre

Casermetta “Lucchesi nel Mondo” Castello di Porta San Pietro - Mura Urbane

Orario: 10.00 - 12.00

16.00 - 19.00

Mostra dei lavori preparati dai partecipanti al corso di Fumetto tenuto da Riccardo Pieruccini

10 ottobre - 15 ottobre

Casermetta “Lucchesi nel Mondo” Castello di Porta San Pietro - Mura Urbane

Orario: 10.00 - 12.00

16.00 - 19.00

La protezione dei nostri risparmi. Educazione finanziaria, questa sconosciuta.

Dott.ssa Livia Bartoli

Consulente finanziario specializzata in finanza comportamentale

Dott. Massimo Bartoli

Divisional Manager e Business Coach

Mercoledì 4 ottobre ore 16,30

Presso GreenheArt (Vivai Favilla) - Via di Piccorana, 262/a

Un tempo risparmiare era più facile, i baby boomer hanno costruito prime seconde e terze case e messo soldi da parte come oggi sembra quasi impossibile fare. Era più facile anche proteggere i patrimoni con BOT, BTP, obbligazioni bancarie o buoni postali, immobili appunto come fossero assett finanziari.. o almeno così sembrava. Oggi tutto è complicato: rischi dei mercati, oscillazioni anche nelle obbligazioni, inflazione che ritorna, banche che non esistono più

che non assolvono più al compito di dare consigli (ma lo avevano mai fatto?). I comportamenti delle persone uniti alla disinformazione e soprattutto alla scarsa educazione finanziaria fanno prendere decisioni sbagliate e spesso anche pericolose. Cosa servirebbe? Come in tanti altri aspetti della nostra vita servirebbe avere una serie di punti fermi, di postulati da rispettare per mettere al sicuro gli obiettivi che dobbiamo raggiungere. Ma chi ci aiuta in questo?

Presentazione del docufilm “Giacomo Puccini: Vissi d’arte, vissi d’amore”. La vita di uomo e di artista attraverso le sue lettere

Gino Bertini *Documentarista*

Sabato 14 ottobre ore 16.00

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

In questo lavoro si rivela un’impronta del Puccini più intimo e della sua lucchesità: dalla spensierata, ma povera, adolescenza sino al periodo milanese trascorso su e giù in galleria con qualche brontolio di stomaco visto che spesso, ahimè, “viveva in ozio come un gran signor”, parafrasando proprio Bohème. Il testo è stato realizzato grazie a Gabriella Biagi Ravenni e Dieter Schickling, entrambi studiosi esperti del maestro e curatori della pubblicazione dell’epistolario. La voce narrante è quella di Marco Brinzi e il suono della chitarra di Meme Lucarelli.

Presentazione del libro “Epigenetica. Come Baci, Carezze e Coccole ti cambiano il DNA” di Carlo Militello

Dott. Carlo Militello

Biologo, collaboratore scientifico e ricercatore clinico. Appassionato di neuroscienze e genetica svolge attività divulgativa inerente queste discipline.

Venerdì 20 ottobre ore 16.00

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

L’epigenetica è la capacità che ha il nostro organismo di azionare i Geni a seconda delle necessità, creando meccanismi di sofisticata adattabilità. Questa

nuova disciplina ci spiega che il genoma è molto più mutevole e sorprendente di quanto si sia mai immaginato perchè i geni che costituiscono il nostro DNA si accendono e si spengono in risposta a ciò che facciamo, vediamo, sentiamo, pensiamo, mangiamo. “I geni scrivono lo spartito ma solo l’ambiente dirige la musica”.

Presentazione del libro “Modi di dire lucchesi” di Giovanni Giangrandi

Giovanni Giangrandi, *autore*

Sebastiano Micheli, *Associazione Culturale Ponte*

Domenico Bertuccelli (Gavorchio), *esperto di vernacolo lucchese*

Luciano Luciani, *docente e scrittore*

Venerdì 27 ottobre ore 16.00

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

Il libro riporta 2137 caratteristici modi di dire lucchesi e della piana in generale con ampia spiegazione per ciascuno del loro significato e con l’arricchimento di esempi pratici nell’uso corrente.

Quando s’indaga sui dialetti o vernacoli di solito li confrontiamo con la lingua andando a considerare i quattro aspetti grammaticali di base: il lessico (i vocaboli presi nel loro significato); la morfologia (l’appartenenza delle parole a specifiche categorie quali verbi, aggettivi, sostantivi, pronomi...); la fonologia (i suoni, emessi nel parlare); la sintassi, (come sono formate le frasi).

Al di là degli aspetti puramente grammaticali ci sono però altre cose che differenziano le parlate dei vari luoghi, come ad esempio la musicalità o l’ “ancata”. E poi ci sono le frasi fatte, i proverbi, i modi di dire, che vanno ben al di là della semplice sintassi essendo espressioni figurate, metaforiche; a cui vanno aggiunte quelle locuzioni da classificare più come interiezioni o giri di parole che vere e proprie frasi.

Visita guidata alla villa pucciniana di Torre del Lago

Sabato 28 ottobre ore 16.30

Per le prenotazioni rivolgersi a Daniela 3338330637

Replica della commedia brillante “Il Tacchino” portata in scena dalla Gioiosa Compagnia diretta da Massimo Dal Poggetto.

Domenica 29 ottobre ore 16.30

Teatro Comunale “Cristoforo Colombo” di Valdottavo

Incontri con l'IMT Alti Studi Lucca

Conferenze tenute da famosi professori del prestigioso istituto lucchese. Lo spazio che ci ospiterà sarà la Cappella Guinigi presso il Campus San Francesco.

- **Come (s)ragioniamo: incertezza, decisioni e trappole mentali**

Prof. Gustavo Cevolani

Professore in Logica e Filosofia della Scienza

martedì 23 novembre ore 16.00 -18.00

Il modo in cui ragioniamo e prendiamo decisioni utilizza diverse “scorciatoie di ragionamento” (le cosiddette euristiche) che il cervello umano usa per decidere in modo veloce e automatico e ciò comporta diverse “trappole mentali” (i cosiddetti bias) che ci inducono spesso a comportamenti e scelte irrazionali. Questi “errori cognitivi” sono sempre in agguato, coinvolgendo con la stessa frequenza sia decisori esperti (come giudici, medici, docenti e altri professionisti) sia persone coinvolte in normali attività quotidiane (cioè tutti noi in quanto clienti, risparmiatori, pazienti, ecc.).

Usando piccoli esperimenti mentali ed esempi concreti discussi in letteratura, in questo intervento offro una panoramica dei principali risultati dello studio del ragionamento, delle decisioni e degli errori cognitivi, analizzandone le cause e le possibili soluzioni.

- **Siamo davvero liberi?**

- Il libero arbitrio al cospetto delle neuroscienze**

Prof. Pietro Pietrini

Professore in Biochimica e Biologia Molecolare Clinica

martedì 12 dicembre ore 16.00 -18.00

Quanto il comportamento umano è condizionato da fattori genetici e quanto è invece influenzato dall'ambiente? Che rapporto esiste tra cervello e libero arbitrio, ossia la capacità di comprendere il significato delle proprie azioni e di agire in un senso o in un altro? Quanto sono innati il senso morale, la capacità di distinguere il bene dal male? Le nuove acquisizioni delle neuroscienze rivelano che diverse costellazioni genetiche modulano la permeabilità dell'individuo agli effetti di fattori ambientali, rendendolo così più o meno vulnerabile alla presenza di fattori negativi, quali l'abuso e la violenza in età infantile.

- **Dove nascono le dipendenze? Nel cervello!**

Prof. Emiliano Ricciardi

Professore di neuroscienze

martedì 30 gennaio ore 16.00 -18.00

Il recente sviluppo di sofisticate metodologie di esplorazione funzionale del cervello, quali la tomografia ad emissione di positroni (PET) e la risonanza magnetica funzionale (fMRI), ha permesso di esaminare l'attività cerebrale in maniera non invasiva direttamente nell'uomo.

Queste metodologie hanno offerto un'opportunità unica ai neuroscienziati, andando ad aprire una vera e propria finestra sul 'cervello', che ci ha permesso di studiare i meccanismi neurobiologici che sottendono le funzioni sensoriali, motorie, cognitive o emotive, fino a determinare come il cervello si ammali o subisca danni. Proprio grazie a queste tecniche, oggi si arriva anche a descrivere con maggiore precisione gli effetti delle droghe sul cervello, perché certi comportamenti inducano dipendenza e perché questi effetti sono particolarmente dannosi per i cervelli più giovani. In questo seminario, saranno descritte le basi biologiche che sottendono il meccanismo cerebrale della dipendenza (dalle sostanze farmacologiche fino a internet o al gioco d'azzardo) e si presenteranno gli effetti di droghe e comportamenti di dipendenza sul metabolismo e sulle strutture del cervello.

• Intelligenti si nasce o si diventa? Par condicio tra geni e ambiente

Prof. Pietro Pietrini

Professore in Biochimica e Biologia Molecolare Clinica

martedì 13 febbraio ore 16.00 -18.00

Quanto contano nel formare la nostra intelligenza i geni che riceviamo dai genitori e quanto invece l'ambiente in cui veniamo allevati? Prima di entrare nel merito, dobbiamo chiederci cosa si intende per intelligenza. Intelligenza è qualcosa che accomuna tutti gli esseri viventi, dall'organismo più semplice all'essere umano.

Per ogni essere vivente, infatti, la vita è un test di intelligenza. Una definizione operativa di intelligenza usata spesso in psicologia è quella di abilità cognitive generali. Gli studiosi hanno accertato che la genetica influisce per il 50%.

Ma quali sono, tra i circa ventiduemila geni che compongono il nostro genoma, quelli che hanno effetti ai fini dell'intelligenza?

Nel frattempo che gli studi progrediscono, chi vuol essere sicuro di essere intelligente, scelga con cura i genitori e l'ambiente in cui vivere. Senza dimenticare, però, che, come per ogni tratto complesso, non esiste certezza.

L'Intelligenza Artificiale. Tecnologia e filosofia nella sfida del futuro

Dott. Marco Ciampini

Generale di Divisione - Capo Ufficio Generale del Commissariato Generale per le Onoranze ai Caduti.

Si parlerà del significato di IA come processo di elaborazione dell'informazione nel suo duplice aspetto tecnologico e cognitivo in senso lato. Vari tipi di IA, spiegazione ed esempi esplicativi delle modalità di funzionamento. Esempi di Applicazioni pratiche dell'IA in vari settori.

Sviluppo di robot e tentativi di emulazione globale del cervello umano. Implicazioni filosofiche e morali e cenni su eventuali futuri rischi dello sviluppo di tale forma di Tecnologia.

La mafia ha più paura della giustizia o della cultura?

Dott. Giuseppe Governale

*Generale di Corpo d'Armata - Comandante delle Scuole dell'Arma dei CC.
Esperto di criminalità organizzata*

Le organizzazioni mafiose, da circa due secoli ormai, rappresentano una vera e propria malattia sociale e criminale soprattutto nelle aree meridionali del nostro Paese; una malattia che subdolamente è andata estendendosi in altre zone nazionali e all'estero. Una malattia poggiata sulla violenza e sull'intimidazione, sulla ricerca del profitto ad ogni costo.

La mafia da sempre cerca di "prepotere", esercitando violenza a "ragion veduta", praticando la corruzione: ancora oggi tende ad infiltrarsi approfittando delle fessure che l'apparato istituzionale le offre.

Dopo la parentesi stragista di trent'anni fa, la mafia, anche per via di un'incisiva azione investigativa dello Stato, ha scelto di limitare il ricorso alla violenza, come a volersi sottrarre ai riflettori. E' come un'infezione che sotto l'attacco dei farmaci attenua i sintomi. Ma la malattia è tutt'altro che vinta. La mafia attende tempi migliori: che l'attenzione nei suoi confronti cali sfruttando l'indifferenza, la disattenzione e l'insensibilità. Certo continua a fare affari: nel traffico internazionale degli stupefacenti, nelle estorsioni, nel riciclaggio; continua a proliferare, soprattutto perché continua ad avere un grande vivaio che si nutre di una cultura propria, alimentata da arretratezza sociale, degrado, forme varie di illegalità. Proprio la cultura mafiosa poggiata sull'ignoranza e sull'individualismo va combattuta, alla ricerca di quell'antidoto efficace che consenta di limitarne la virulenza, di debellarla definitivamente.

La Politica estera della Francia Napoleonica

Dott. Silvio Ghiselli

Generale di Corpo d'Armata

L'epopea napoleonica si caratterizza come un periodo di conflittualità tra la Francia sorta dalla Rivoluzione e le altre Potenze europee. In tale contesto emerge la genialità di Napoleone soprattutto dal punto di vista militare. Grande rilevanza rivestono, tuttavia, anche le sue capacità sul piano politico-strategico, che, come facilmente intuibile, è strettamente connesso con i vari conflitti che insanguinarono il continente in quel periodo.

L'intervento in esame cercherà di illustrare gli obiettivi che la Francia intese realizzare nel periodo in esame, i suoi rapporti con le altre Potenze e come e perché con esse si ebbero alleanze e conflitti.

Per focalizzare più chiaramente la politica estera dell'epoca napoleonica si richiameranno, seppur sommariamente, gli eventi precedenti che di essa furono premessa o causa più o meno diretta. Si tratta quindi di una tematica che investe numerosi aspetti, non solo strettamente politici, ma anche economici, sociali, militari, ecc. che tra loro interagiscono in modo articolato e complesso, ma di sicuro interesse per meglio comprendere le vicende di quel periodo.

Parliamone insieme: Piero della Francesca

Dott. Antonio Mazzetti

Laureato in Scienze Politiche.

Già Vicepresidente Nazionale dell'Associazione Auser

Nella Storia dell'Arte esistono uomini che con la propria arte battezzano un'epoca, la informano con la propria sensibilità, la leggono con la propria intelligenza e la ricreano nell'invenzione di un nuovo mondo e di un nuovo uomo. Piero della Francesca è stato pittore e matematico, tra le personalità più emblematiche del Rinascimento italiano, figura complessa ed impareggiabile artista.

• L'umanesimo del Rinascimento.

Piero della Francesca: la vita, la formazione, Domenico Veneziano. La luce, la prospettiva. Arte, scienza e cultura nella sua opera, l'incontro con la pittura fiamminga. I trattati matematici e di geometria prospettica.

• Analisi delle principali opere:

- Dittico trionfale
- La leggenda della Vera Croce
- Battesimo di Cristo
- La Pala di Brera
- La Madonna del Parto

Giostrre e combattimenti nel Rinascimento

Prof. Gino Fornaciari

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

Alimentazione e salute

Il cibo come fattore di aggregazione sociale e di condivisione nella nostra società e in altre parti del mondo

Dott.ssa Francesca Sani

Docente di Scienza dell'Alimentazione

Una relazione che, partendo da alcune posizioni innovative, ma ormai validate scientificamente, sull'uso intelligente di alcuni alimenti che possono essere amici o nemici, allarga poi il concetto di benessere anche all'aspetto conviviale e inclusivo del condividere il cibo con gli altri; un momento che nella nostra società e in molte altre culture e religioni è sempre stato pregno di significati ben più profondi e simbolici del semplice nutrirsi.

L'Italia in Antartide

Prof. Alessandro Valbonesi

Professore di Zoologia presso l'Università di Camerino. Si è occupato di Biologia Marina partecipando a ricerche scientifiche in tutto il mondo, comprese tre spedizioni in Antartide.

• ItaliAntartide

Dal 1985 l'Italia è presente in Antartide con un proprio Programma Scientifico denominato 'Programma Nazionale di Ricerca in Antartide, PNRA' e si è dotata di una base scientifica che si trova su una piccola penisola rocciosa lungo la costa della Terra Vittoria settentrionale, nel mare di Ross.

La stazione è aperta soltanto durante la stagione estiva, che va da fine ottobre a metà febbraio, e ospita mediamente 83 persone, offrendo alloggio e supporto logistico ai partecipanti delle spedizioni italiane e ai ricercatori che operano in campi remoti o in transito verso la stazione Concordia.

La stazione è dotata di vari laboratori di geologia, glaciologia, sismologia, biologia, chimica, meteorologia e di un osservatorio astronomico.

Nel 1996, a seguito di un accordo congiunto tra enti di ricerca italiani e francesi, è stata realizzata una seconda stazione denominata stazione Concordia, che si trova sul plateau antartico nel sito denominato Dome C, ad un'altitudine di 3233 m ed attrezzata per svolgere ricerche di astronomia, geodesia, glaciologia e medicina umana.

Alle numerose campagne svolte sul continente antartico si sono affiancate anche campagne di ricerca oceanografica.

- **Biodiversità in Antartide**

La superficie dell'Antartide continentale, ovvero quella porzione di terraferma ricoperta al 98% da ghiaccio, è stimata intorno ai 14 milioni di chilometri quadrati, che comprendono anche la parte di calotta glaciale (banchisa) che si protende sui mari: equivale all'estensione degli Stati Uniti e dell'Europa insieme. Nonostante questa vastissima estensione la biodiversità continentale relativa ai vertebrati è limitata a poche specie di uccelli e di mammiferi. La grande biodiversità antartica fiorisce in mare.

I grandi libri che hanno costruito la nostra storia

Prof.ssa Giovanna Miglio

Già docente di Storia e Filosofia nelle scuole superiori

Platone il padre della filosofia occidentale e Agostino uno dei padri della Chiesa, restano ancora oggi i pilastri della nostra cultura a cui attingere per capire le indelebili tracce che la grecità e il cristianesimo ci hanno consegnato.

- **Platone “La Repubblica” (380-370 a.C.)**

La Repubblica, sintesi del pensiero della maturità di Platone, è un'opera di vasto respiro e tensione etica che sviluppa l'idea della filosofia nella sua dimensione politica e pubblica. Nel delineare lo stato ideale governato dalla giustizia e dalla temperanza, Platone affronta i grandi temi che hanno attraversato millenni come la teoria della conoscenza, la concezione dell'educazione e la visione dell'arte.

- **Agostino di Ippona “Le confessioni” (397/400 d.C.)**

Le Confessioni di Agostino, opera chiave della sua personalità di pensatore, danno avvio ad una ricerca filosofica in prima persona (in interiore homine habitat veritas) del tutto estranea al pensiero classico. Il soggetto indaga se stesso e racconta le proprie esperienze per cercare quiete e interezza in un senso dell'esistere che lo appaghi. La travagliata storia della conversione al cristianesimo che il filosofo narra è il modello delle molte opere autobiografiche filosofiche e letterarie che la seguono.

Presentazione del libro “Yeghishe Charents. Vita inquieta di un poeta”

Dott. ssa Letizia Leonardi

Giornalista e scrittrice. Esperta di cultura armena, ha ottenuto vari riconoscimenti per le sue opere e il suo contributo all'affermazione dei valori di indipendenza e libertà dell'informazione.

Con la prefazione di Carlo Verdone, questo libro è l'intensa storia di uno dei più grandi esponenti della letteratura armena. Testimone diretto degli orrori che la Prima Guerra Mondiale ha inferto al popolo armeno e vittima delle repressioni staliniste, morì misteriosamente a 40 anni, pagando con la vita l'espressione della sua disillusione dopo l'adesione al partito bolscevico.

Ed inoltre:

- **Rappresentazioni teatrali dei Laboratori Teatrali di Francesco Tomei e della “Gioiosa Compagnia” di Massimo Dal Poggetto.**
- **Esibizioni del coro, diretto dal maestro Silvano Pieruccini**
- **Incontri conviviali socializzanti**
- **Visite guidate a mostre ed eventi**

CONVENZIONI

Associazione "Amici del Cuore" di Lucca e Centro di Sanità Solidale srl
Assicura agli associati dell'Università 50&Più uno sconto del 10% 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
- ANGIOLOGIA
- CARDIOCHIRURGIA
- CARDIOLOGIA
- DERMATOLOGIA E VENEREOLOGIA
- ECOGRAFIA
- EMATOLOGIA
- EPIDEMIOLOGIA
- GINECOLOGIA E OSTETRICIA
- MALATTIE APPARATO RESPIRATORIO
- MEDICINE COMPLEMENTARI - agopuntura
- MEDICINA DEL LAVORO
- MEDICINA DELLO SPORT- 1° e II° livello
- MEDICINA FISICA E RIABILITATIVA
- MEDICINA INTERNA
- NEUROLOGIA
- NEUROPSICHIATRIA INFANTILE
- OCULISTICA
- ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
- OTORINOLARINGOIATRIA
- PEDIATRIA
- PODOLOGIA
- PSICHIATRIA
- PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA
- REUMATOLOGIA
- SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE E DIETETICA
- UROLOGIA

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 e aderire a tutte le Campagne di prevenzione che vengono svolte all'interno del Centro.

Inoltre gli iscritti all'associazione Amici del Cuore possono usufruire gratuitamente dei seguenti servizi:

- Misurazione della pressione arteriosa, frequenza cardiaca, sat. pO2
- Elettrocardiogramma basale refertato dal Cardiologo.

Teatro del Giglio

Assicura agli associati dell'Università 50&Più lo sconto CRAL per tutti gli spettacoli e gli abbonamenti della stagione 2023-24

Per ottenere lo sconto basterà presentare la tessera 50&Più o dichiarazione sostitutiva da richiedere in segreteria - Via Fillungo 121.

Bagno de Pinedo

Gli associati in regola con l'iscrizione (presentando la tessera) potranno accedere nei mesi estivi ai servizi di spiaggia e ristorazione del Bagno "De Pinedo" in Darsena a Viareggio ed usufruire di notevoli agevolazioni/sconti sui prezzi.



COMUNE DI CAPANNORI



Città di Lucca



COMUNE DI MASSAROSA