



Associazione Nazionale  
Università della Terza Et 

universit  della terza et 

**UNITRE**

*Programmi ed eventi*

**Per...corsi di salute:  
la cura di s  tra il  
dire e il fare**

*Conoscere per prevenire  
L'espressivit  come cura di s *



*Margherita di Savoia  
Corso Nunzio Ricco, 3*



*Tel. 0883.654625 - 328.2598926*

## Invito

Martedì 10 novembre alle ore 18,30, presso l'Atrio della Scuola Media Pascoli, presentazione del libro:

La cura Sheherazade: il potere terapeutico della  
narrazione

di Edoardo Altomare.

Presenta il dott. Vincenzo Gambatesa.

Raffaella Magliocca legge poesie scelte di Alda Merini.

Iscriviti all'Associazione UNITRE di Margherita di Savoia,  
partecipa alle nostre iniziative!

Ti aspettiamo per promuovere insieme  
"Cultura, Cooperazione, Solidarietà"

## Primo percorso: Conoscere per prevenire

Alimentazione e salute .....	pag. 10
Quando la famiglia si ammala. ....	pag. 11
Sicurezza a casa e in strada .....	pag. 12
Laboratorio della memoria .....	pag. 13

## Secondo percorso: L'espressività come cura di sé

Corso di lettura e scrittura autobiografica .....	pag. 15
Laboratorio di lingue. ....	pag. 16
Informatica di base .....	pag. 17
Informatica a livello avanzato. ....	pag. 18
Mettersi in cammino .....	pag. 19
Yoga .....	pag. 20
Teatro. ....	pag. 21
Cortometraggio e fotografia di base .....	pag. 22
Pittura e ballo .....	pag. 23
Découpage. ....	pag. 24
Ricamo .....	pag. 25
Cucito .....	pag. 26
Giardinaggio .....	pag. 27
Canto corale .....	pag. 28

## Calendario dei corsi

Eventi e attività .....	pag. 32
-------------------------	---------

## ORGANI STATUTARI SOCI FONDATORI

1. prof.ssa Rita Ceci
2. prof.ssa Roberta Di Giulio
3. sig.ra Rosa Distaso
4. prof.ssa A. Maria Forina
5. avv. Guido Garbi
6. prof. Ruggiero Mascolo
7. avv. Lucia Napolitano
8. sig. Tommaso Napolitano
9. sig. Ruggiero Piazzolla
10. sig. Petronio Pipeschi
11. sig. Nicola Russo
12. ins. M. Luigia Scommegna
13. ins. Lucia Vitale

## CONSIGLIO DIRETTIVO

1. avv. Lucia Napolitano,  
*Presidente*
2. sig. Ruggiero Piazzolla,  
*Vice Presidente*
3. prof.ssa Rita Ceci,  
*Direttore dei corsi*
4. sig.ra Rosa Distaso,  
*Segretario*
5. sig. Nicola Russo,  
*Tesoriere*
6. prof. Ruggiero Mascolo,  
*Consigliere*
7. ins. M. Luigia Scommegna,  
*Consigliere*

## COLLEGIO REVISORI DEI CONTI

1. avv. Giudo Garbi  
*(Membro effettivo)*
2. sig. Tommaso Napolitano  
*(Membro effettivo)*
3. sig. Petronio Pipeschi  
*(Membro effettivo)*
4. prof.ssa Roberta Di Giulio  
*(Membro supplente)*
5. ins. Lucia Vitale  
*(Membro supplente)*

## SOCI ORDINARI

- 1 sig. Riccardo Barchetta
- 2 prof. Antonio Di Domenico
- 3 sig.ra Rita Di Gaetano
- 4 sig.ra Gaetana Libergoli
- 5 sig. Antonio Lopez
- 6 sig.ra Grazia Lopez
- 7 sig.ra Nietta Porcelli
- 8 sig. Francesco Ronzino
- 9 dott.ssa Angela Russo
- 10 sig.ra Francesca Sciotti

Segreteria	Tenuta dell'archivio, scrittura verbali direttivo e assemblea, assistenza al direttivo, al presidente, al direttore dei corsi, gestione elenco iscritti, indirizzario, invio di inviti, avvisi, stampa di diplomi e attestati rapporti con Unitre Nazionale	Rosa Distaso Ruggiero Mascolo Antonietta Porcelli Franco Ronzino Franca Sciotti
Tesoreria	Bilancio preventivo e consuntivo, relazioni finanziarie, tenuta registri contabili, inventario dei beni, raccolte somme, ricezione rendicontazioni.	Nicola Russo Angela Russo
Iscrizioni Finanziamenti Sede	Campagna iscrizioni, ricerca finanziamenti, sede.	Nunzio Giannino Rita Digaetano Grazia Lopez
Comunicazione	Elaborazione, stampa di inviti e avvisi, raccolta e diffusione di materiale pubblicitario, gestione del sito internet.	Rino Piazzolla Antonio Didomenico Nella Libergoli
Eventi	Gestire aspetti organizzativi relativi a viaggi, cene, conferenze ecc.	Maria Scommegna Riccardo Barchetta Rita Digaetano Antonio Lopez Tommaso Napolitano M. Stella Natale
Scuola	Progettazione, coordinamento e documentazione dei corsi, contatti con esperti.	Rita Ceci Annamaria Forina Maria Scommegna Lucia Vitale

### **L'università della terza età a Margherita di Savoia:**

Può sembrare uno snobismo, un passatempo per chi non ha niente da fare.

Noi pensiamo, invece, che la costituzione della nostra associazione sia stata una necessità.

Perché quello che si legge negli occhi dei nostri concittadini, in prevalenza ultrassessantenni, è la stanchezza e la noia per un tempo al quale - se non sei un lavoratore o un consumatore - è stato tolto ogni valore.

Ci sono persone nel nostro paese che, invece, ritengono che nessuno ha davvero compiuto il suo tempo finché ha ancora mente per pensare e cuore per amare.

Persone che pensano che sono proprio i non più giovani ad avere la responsabilità del contenuto che danno al loro tempo, presente e futuro.

Tra queste, sicuramente quelle che hanno deciso di costituire in Margherita di Savoia una sede dell'Unitre: persone che vogliono provare a suggerire che si può leggere il libro della vita con occhiali diversi; che vogliono provare a far germogliare nel nostro paese il seme della cultura.

Probabilmente sono in tanti a ritenere che quelle sulla cultura - per dirla alla Margheritana - sono tutte "chiacchiere": un passatempo per gente in pensione che non ha il problema di arrivare alla fine del mese; in tanti a pensare che in questa piccola realtà paesana, - dove, ai tanti problemi che affliggono il mondo, si aggiungono l'arretratezza socio-economica e la mancanza di adeguate infrastrutture - la cultura, l'istruzione e l'informazione possono venire solo dopo lo sviluppo economico.

E', questo, l'errore maggiore in cui si possa cadere, perché è vero esattamente il contrario: non c'è sviluppo - non c'è e non ci può essere crescita sociale ed economica - senza crescita culturale.

La cultura è, oggi, un investimento economico necessario: perché solo una classe dirigente moderna e culturalmente capace può cercare adeguate soluzioni di sviluppo per le nostre terre, nuove possibilità, e un futuro diverso per i giovani.

Nel 2000, il consiglio europeo di Lisbona, nel dettare l'orientamento della politica europea, affermava che l'Europa è entrata nell'era della conoscenza.

Ciò significa che la vita sociale e professionale degli individui deve essere accompagnata da un orientamento verso l'istruzione e la formazione permanente, ossia lungo tutto l'arco della vita.

### L'università della terza età a Margherita di Savoia:

Può sembrare uno snobismo, un passatempo per chi non ha niente da fare.

Noi pensiamo, invece, che la costituzione della nostra associazione sia stata una necessità.

Perché quello che si legge negli occhi dei nostri concittadini, in prevalenza ultrasessantenni, è la stanchezza e la noia per un tempo al quale - se non sei un lavoratore o un consumatore - è stato tolto ogni valore.

Ci sono persone nel nostro paese che, invece, ritengono che nessuno ha davvero compiuto il suo tempo finché ha ancora mente per pensare e cuore per amare.

Persone che pensano che sono proprio i non più giovani ad avere la responsabilità del contenuto che danno al loro tempo, presente e futuro.

Tra queste, sicuramente quelle che hanno deciso di costituire in Margherita di Savoia una sede dell'Unitre: persone che vogliono provare a suggerire che si può leggere il libro della vita con occhiali diversi; che vogliono provare a far germogliare nel nostro paese il seme della cultura.

Probabilmente sono in tanti a ritenere che quelle sulla cultura - per dirla alla Margheritana - sono tutte "chiacchiere": un passatempo per gente in pensione che non ha il problema di arrivare alla fine del mese; in tanti a pensare che in questa piccola realtà paesana, - dove, ai tanti problemi che affliggono il mondo, si aggiungono l'arretratezza socio-economica e la mancanza di adeguate infrastrutture - la cultura, l'istruzione e l'informazione possono venire solo dopo lo sviluppo economico.

E', questo, l'errore maggiore in cui si possa cadere, perché è vero esattamente il contrario: non c'è sviluppo - non c'è e non ci può essere crescita sociale ed economica - senza crescita culturale.

La cultura è, oggi, un investimento economico necessario: perché solo una classe dirigente moderna e culturalmente capace può cercare adeguate soluzioni di sviluppo per le nostre terre, nuove possibilità, e un futuro diverso per i giovani.

Nel 2000, il consiglio europeo di Lisbona, nel dettare l'orientamento della politica europea, affermava che l'Europa è entrata nell'era della conoscenza.

Ciò significa che la vita sociale e professionale degli individui deve essere accompagnata da un orientamento verso l'istruzione e la formazione permanente, ossia lungo tutto l'arco della vita.

Insieme, giovani, uomini e donne delle tre età, per un reciproco scambio di conoscenza ed esperienza che rafforzi il sentimento di solidarietà tra le generazioni e arricchisca quella memoria collettiva senza la quale ciascuno perde le proprie radici, e con esse il sentimento della propria identità.

Università delle tre età - infine - come espressione della solidarietà che ciascuno di noi deve o dovrebbe al suo prossimo, e grazie alla quale le nostre esistenze individuali possono assumere un significato universale.

In quanto espressione del principio di solidarietà, l'Unitre di Margherita di Savoia si regge esclusivamente sul volontariato.

Lo si vuole sottolineare non per accampare meriti - giacchè altri e duraturi esempi di volontariato può vantare la nostra realtà - ma nell'auspicio che la comprensione del valore sociale - prima ancora che culturale - che questa iniziativa comporta, possa indurre, chiunque vorrà, a fare dono del suo tempo, della sua conoscenza, della sua professionalità e, perchè no, anche del suo sostegno economico, *certi come siamo che l'esistenza dell'uomo si realizza solo attraverso la partecipazione alla vita della sua gente.*

(dal discorso inaugurale del novembre 2008)

Il Presidente Unitre  
*avv. Lucia Napolitano*

L'anno accademico 2009-2010 si ispira al tema della salute, concetto che abbraccia le principali strutture portanti dell'essere umano, da quella fisica a quella spirituale; spazia quindi dalla conoscenza alla presa di coscienza, dalla tutela del diritto ai valori più significativi per la costruzione di una migliore umanità, quali la solidarietà e la pace.

Lo slogan adottato dalla sezione Unitre di Margherita di Savoia, già dal primo anno di vita, è *promuovere cultura, cooperazione, solidarietà*: obiettivi che perseguiamo quest'anno attraverso lo slogan: *Per...corsi di salute, alla ricerca della cura di sé tra il dire e il fare.*

Siamo infatti convinti che l'essere in buona salute voglia dire si prendersi cura del proprio corpo e dei suoi bisogni, imparando a riconoscere per tempo i segnali di disagio e prevenendo malessere e malattie, ma anche liberare la propria creatività, impegnando la mente e il corpo in attività piacevoli che ci facciano crescere complessivamente, approfondendo la nostra spiritualità e l'attenzione all'altro.

Compiere un *per...corso di salute* significa quindi reinvestire forze fisiche e mentali nel rapporto con gli altri, trovando il senso del fare nel miglioramento della qualità della vita dell'intera comunità.

Abbiamo dunque diviso il nostro programma in due parti:

- La prima, *Conoscere per prevenire*, più riflessiva, preceduta dalla tavola rotonda *Prevenire si può*, si svilupperà poi nei corsi veri e propri:

*Alimentazione e salute nel territorio; Tra scienza e magia; Quando la famiglia si ammala; Sicurezza a casa e in strada; Il laboratorio della memoria; Focus group sul miglioramento della qualità della vita nell'anziano.*

- La seconda parte si intitola *L'espressività come cura di sé* e mira al coinvolgimento diretto dei corsisti, al fare insieme per raggiungere obiettivi comuni. Prevede un corso di *Lettura e Scrittura autobiografica* introdotto dall'incontro con l'autore del libro *La cura Sheherazade, Il potere terapeutico della narrazione*.

Altri corsi di questa sezione saranno: *Mettersi in cammino, Conoscere le lingue, Informatica, Teatro, Fotografia e Cortometraggio, Giardinaggio, Pittura e Découpage, Cucito e Ricamo, Ballo, Canto corale e Yoga*. Essi puntano alla liberazione di energie e risorse di ciascuno di noi, per migliorare la qualità della vita e perseguire il raggiungimento dell'equilibrio della persona come entità psico-fisica.

Al raggiungimento degli stessi obiettivi concorreranno vari *Eventi ed Attività*, che sviluppandosi parallelamente, arricchiranno ed approfondiranno le esperienze dei corsi. Sono in programma visite guidate a castelli, musei, siti archeologici, alle terme; incontri letterari e musicali; escursioni e viaggi brevi o appena più lunghi in luoghi di interesse paesaggistico e

spettacoli teatrali e la manifestazione finale che auspichiamo sappia darci come lo scorso anno l'entusiasmo e la soddisfazione di aver compiuto bene il nostro lavoro.

Come direttore dei corsi voglio qui ringraziare coloro che hanno messo a disposizione, quasi tutti a puro titolo di volontariato, la loro competenza e professionalità per la migliore riuscita dei corsi.

Un grazie va infine ai dirigenti di Enti e Associazioni che hanno dato la disponibilità dei locali e delle attrezzature necessarie per lo svolgimento dei corsi: La Scuola Media innanzitutto, già ospite generosa dall'anno scorso, e poi l'AVIS e l'ATISALE, l'Istituto Alberghiero, l'Oratorio dell'Addolorata, il Liceo Scientifico per le serate di più largo coinvolgimento.

Con l'auspicio di poter disporre al più presto di una sede propria dell'Associazione, auguro a tutti un *buon per corso!*

*prof.ssa Rita Ceci*

## **Primo percorso:**

# **Conoscere per prevenire**

Il Corso si prefigge di far conoscere le condizioni di igiene e salute dall'inizio dell'800 ai primi del '900 a Margherita di Savoia, e le tradizioni e usanze popolari con cui si combattevano le malattie quando la medicina era poco diffusa. Importante sarà il riferimento ad una sana e corretta alimentazione, mirata al recupero di antiche usanze alimentari, per combattere le più comuni malattie.

dott. *Vincenzo Gambatesa*:

- 1) Storia della Sanità e della Salute nell'800 a Margherita di Savoia;
- 2) Primo Novecento: La grande Guerra e la "Spagnola"

prof.ssa *Maria Russo*:

- 3) Terapie popolari tra decotti, segnature e filastrocche
- 4) Percezione della malattia come contaminazione Ambientale e suoi aspetti magico - religiosi.

prof.ssa *Maria Damiani* :

- 5-6) La sana e corretta alimentazione mediterranea riscoperta e rivalutata a livello mondiale, contro le malattie.

prof. *Marco Travaglio*:

- 7) Esempi pratici di una dieta semplice e corretta.

Il corso si articolerà in 10 incontri con i vari specialisti che illustreranno come si può prevenire o intervenire in caso in cui nella famiglia dovessero insorgere, a carico di un membro, problemi di salute psicofisica, al fine di evitare che il disagio di uno se mal affrontato o trascurato, possa poi divenire un disagio allargato all'intero nucleo familiare.

All'intervento teorico di ciascuno specialista seguirà il dibattito in cui i partecipanti potranno portare il proprio contributo di esperienze e di riflessioni sulle tematiche affrontate.

Il medico di famiglia (Quando può dirsi che la famiglia rischia di ammalarsi e come deve intervenire il medico di famiglia?)

dott.ssa *Anna Maria Caputo*

Lo psicologo (Una relazione d'aiuto durante la malattia)

dott.ssa *Enza Piccolo*

Il pedagogista (I presupposti imprescindibili della comunicazione – La comunicazione incide sulla relazione – La relazione comunicativa ed educativa – Alla fonte del disagio ) dott.ssa *Stella Marta*

L'avvocato (Il diritto alla salute dell'individuo e dell'umanità – Il diritto a nascer sani – I Diritti del malato – I trattamenti sanitari e i trattamenti salvavita) dott.ssa *Lucia Napolitano*

Il chirurgo (aspetti della specializzazione)

dott. *Vincenzo Tiritiello*

Il dermatologo (aspetti della specializzazione)

dott. *Vincenzo Tiritiello*

L'omeopatia (cosa è e quando farvi ricorso)

prof.ssa *Maria Rosaria Riefoli*

L'omeopata (aspetti della specializzazione)

dott. *Michele Sfregola*

Il corso si articolerà in 6 incontri con vari esperti che illustreranno come si possono prevenire rischi e pericoli sia in casa che nella strada.

Il Corso spazierà da un'introduzione di due lezioni a carattere medico sulla salute e la prevenzione, seguita da un intervento tecnico sui rischi e la sicurezza in genere; seguiranno due interventi dei Vigili Urbani esperti di sicurezza nella strada, e un'esperienza di Polizia di quartiere: realtà da noi ancora inesistente. All'intervento teorico di ciascuno specialista seguirà il dibattito in cui i partecipanti potranno portare il proprio contributo di esperienze e di riflessioni sulle tematiche affrontate.

*dott. Francesco Galante:*

1) Introduzione e dati statistici; i fattori di rischio; la prevenzione.

2) I problemi di sanità relativi alle malattie croniche, alla qualità di vita, all'assistenza domiciliare e ospedaliera.

*ing. Ciro Zeno:*

3) Prevenire le situazioni di pericolo e di rischio.

*Polizia Municipale:*

4-5) La sicurezza nella strada.

*sig.ra Dora Maggio:*

6) Il poliziotto di quartiere: vi racconto la mia esperienza.

Il corso si articolerà in 11 incontri tenuti tutti dalla dott.ssa Carmela Basanisi, Psicologa Clinica dello Sviluppo e della relazione.

Si tratta di compiere insieme al gruppo un percorso di conoscenza, attività e strategie per il mantenimento ed il miglioramento dell'efficienza mnestica nell'anziano.

Il corso mira infatti ad insegnare tecniche di allenamento della memoria attraverso la conoscenza del suo funzionamento; l'allenamento in gruppo favorirà il confronto con situazioni simili che indurranno ad accettare come "normali" i propri limiti e ad impegnare nel loro superamento.

## Focus Group sul miglioramento della qualità della vita nell'anziano

dott. L. Pallotta

Il Corso si articolerà in 14 lezioni a settimane alterne (primo e terzo mercoledì del mese), tenute dal dott. Leonardo Pallotta, psicologo psicoterapeuta, specialista in Psicologia Clinica.

Si tratta di compiere insieme al gruppo un percorso che induca ciascuno a prendere coscienza che tante situazioni "critiche" nell'anziano, altro non sono che messaggi di richiesta d'aiuto e di attenzione sociale.

Il gruppo, attraverso l'integrazione di ciascuno al proprio interno, rinforzerà le difese del singolo contro tali crisi, rendendolo, attraverso una sorta di rimotivazione all'esistenza, mentalmente più attivo e partecipe della stessa.

## Secondo percorso:

# L'espressività come cura di sé

Il corso sull'autobiografia si articolerà in

- 1) Corso di lettura.
- 2) Corso di scrittura.

Le lezioni di detti corsi si alterneranno e integreranno costituendo il primo l'occasione per leggere e discutere testi classici di riferimento; il secondo, momento di elaborazione e di esercitazione alla scrittura autobiografica come cura di sé.

Il corso di scrittura si articolerà a sua volta in due percorsi:

- a) Corso pratico di scrittura: guida all'elaborazione di un testo breve, rispondente all'oggetto, grammaticalmente corretto.
- b) Corso di scrittura autobiografica come strumento di cura di sé.

Ciascuna lezione si articolerà in incontri di un'ora.

Ciascun corsista frequenterà le lezioni munito di quaderno e penna.

Saranno distribuite fotocopie dei testi da leggere.

Docenti:

- Ruggiero Mascolo: alcune lezioni introduttive ed altre distribuite durante lo svolgimento dei corsi, sul significato letterario e terapeutico dell'autobiografia.
- Annamaria Forina ed altro docente a turno o dicitori esterni: Lettura di testi classici.
- Maria Scommegna: Corso pratico di scrittura: guida all'elaborazione di un testo.
- Rita Ceci: Corso di scrittura autobiografica.

E' prevista la partecipazione di lettori esterni.

Il laboratorio di lingua straniera (Inglese, Francese, Spagnola o Russa) si prefigge di favorire la comunicazione e la conoscenza di altri popoli, attraverso il raggiungimento degli obiettivi sottoelencati:

- Sviluppare competenze di analisi, comprensione e scrittura di un testo letterario e non in lingua.
- Stimolare l'interesse per la lingua altra e individuare affinità con la propria lingua d'origine
- Sviluppare la capacità di esprimersi e comunicare attraverso un'altra lingua .

I corsi saranno articolati come segue:

- Inglese: 15 lezioni a cura della prof.ssa Patrizia Riontino;
- Spagnolo: 14 lezioni a cura del prof. Alessandro D'Amico;
- Francese: 13 lezioni a cura della prof.ssa Raffaella Magliocca
- Russo: 14 lezioni a cura del prof. Ruggiero Mascolo

1 Terminologia – Accensione e Spegnimento – Periferiche di ingresso (input) – Periferiche di uscita (output) – Memorie di massa.

2- I Software

Microsoft office: Word, Excel, Power Point, AccessPublisher

3 - Word

4 - Approfondimento di Word

5 - Approfondimento di Word

6 - Approfondimento di Word

7 - Excel

8 - Approfondimento di Excel

9 - Approfondimento di Excel

10 - Power Point

11 - Approfondimento di Power Point

12 - Access

13 - Publisher

14 - Internet

\* 15 - Approfondimento di Internet – Questionario di verifica finale.

1 - Ripasso

2 - Ripasso

3 - Teoria

Cosa è Internet, Come è nata, Come funziona, Evoluzione tecnica, I provider internet.

4 - Il World Wide Web

Navigazione consapevole, Tecniche di navigazione, Difendiamoci dai virus, Ricerca delle informazioni

5 - La posta elettronica

Come funziona, Creiamo la nostra E-mail personale.

6 - La posta elettronica

Invio, Lettura, Gestione della rubrica

7 - Altre tecniche di comunicazione

Le Chat - MSN - IRC, La videotelefonia

8 - Community Internet

Ebay, Facebook

Il corso si articolerà in 15 incontri, a settimane alterne, quasi tutti all'aria aperta, tenuti dal prof. Ruggiero Mascolo in questo caso in veste di esperto camminatore e podista: in realtà una guida che aiuterà ciascuno a divenire "guida" di se stesso.

Attraverso consigli e suggerimenti sulla dieta, sul vestiario, sul passo, sulla respirazione, sullo stato d'animo più consono, i corsisti si metteranno in cammino sulle strade cittadine e su percorsi limitrofi, attrezzati e non, alla ricerca e alla conquista non certo di premi e coppe, ma di stili di vita che ne assicurino una migliore qualità, nella cura di sé e degli altri.

#### Percorsi:

- Pista ciclabile Margherita di Savoia – Trinitapoli
- Pista ciclabile Margherita di Savoia – Zapponeta
- Pista ciclabile Trinitapoli mare
- Parco naturale di Trinitapoli
- Pista del campo sportivo
- Strada delle Salinelle (Barletta)
- Canne della Battaglia
- Strade secondarie e tratturi

Lo yoga è una vera e propria scienza del sistema corporeo.

Vi proponiamo un percorso i cui effetti agiscono in profondità in modo dolce, graduale e rispettoso delle condizioni fisiche e mentali di ciascuno, adatto anche a chi si avvicina per la prima volta a questa salutare esperienza.

In tempi brevi si acquisiranno strumenti utili a migliorare la propria vita a livello fisico, con vantaggi nella postura, nel tono muscolare e nella flessibilità, ma anche e soprattutto a livello emotivo ed interiore.

Utilizzando:

- le posture codificate dai Maestri dello Yoga (āsana)
- le tecniche di controllo del respiro (pranayama)
- le tecniche di rilassamento ("yoga nidra")

Si aumenterà la capacità di gestire lo stress e la tensione che sono causa di numerosi disturbi psicosomatici.

Grazie alla pratica costante si equilibrano ed armonizzano corpo, mente ed emozioni.

In una società sempre più caratterizzata dalla competitività e dall'ansia lo yoga offre la possibilità di prenderci cura del nostro benessere e di migliorare l'ambiente intorno a noi.

Il Corso avrà un'impostazione laboratoriale in cui i partecipanti si organizzeranno anche a coppie in diverse interpretazioni del testo; strategie scenico-teatrali ne realizzeranno la continuità. Infatti l'assurdità della situazione è che la stessa può essere "assurdamente" di tutti.

Tempi: l'incontro bisettimanale, di un'ora e mezzo ciascuno, per 26 ore complessive.

### Fasi:

- 1 - lettura testo e comprensione della situazione;
- 2 - scelta delle scene e del tipo di scenografia;
- 3 - assegnazione parti e lettura delle scene;
- 4 - scelta delle musiche da inserire (chi è interessato non se la sente di recitare può dedicarsi a questo aspetto);
- 5 - organizzazione scenografica (chi è interessato non se la sente di recitare può dedicarsi a questo aspetto);
- 6- le lezioni successive saranno dedicate alla realizzazione dell'opera, con cura dizione e intonazione, ecc...
- 7- ultimi incontri: messa a punto dell'opera in vista della eventuale rappresentazione finale.

## Cosa è un cortometraggio

- Cosa c'è dietro un corto; i ruoli; le fasi di lavoro; esempi di lavoro sul set
- Come si scrive un cortometraggio: elementi di sceneggiatura; nascita di un'idea; scrivere il soggetto
- Scriviamo insieme il nostro corto

## Come funziona una macchina fotografica

- Le differenze tra fotografia analogica e digitale
- Gli elementi di base della tecnica fotografica
- Conosciamo da vicino la fotocamera digitale
- Mettiamo in pratica la tecnica: composizione di una foto; esposizione corretta, riconoscimento e bilanciamento dei colori.

Il corso sottotitolato: Educare all'immagine attraverso il disegno e la pittura mirerà a favorire la conoscenza, lo studio e la lettura di opere d'arte e la realizzazione di prodotti pittorici a cura dei corsisti.

Si articolerà in 6 incontri a carattere teorico/ pratico, in cui si alterneranno momenti mirati alla conoscenza dell'arte del disegnare e dipingere, e momenti laboratoriali, operativi.

Il laboratorio di ballo si articolerà come segue: mezz'ora di ginnastica soft, anche propedeutica al ballo; mezz'ora di balli di gruppo anche latini. In caso sia possibile formare coppie, su richiesta si potranno effettuare balli tradizionali in coppia, come il liscio da sala.

## Obiettivi

Impegnare piacevolmente il tempo libero per realizzare oggetti di valore artistico utilizzando materiale grezzo predisposto alla decorazione o più spesso, materiale riciclato.

Affinare il gusto artistico ricorrendo a tecniche mirate per ottenere un prodotto finito di fattura e di appropriato utilizzo in ambiente che presenti già uno stile definito.

## Fasi

- Selezione di oggetti usati o nuovi;
- Scelta e ritaglio di immagini dei soggetti utili per la decorazione;
- Colorazione del supporto con colori acrilici;
- Applicazione dei ritagli con la colla;
- Verniciatura e carteggia tura;
- Rifinitura dei particolari.

Al termine del corso sarà possibile allestire una piccola mostra dei lavori realizzati.

Il corso verrà impostato come laboratorio dove i partecipanti potranno portare le loro esperienze e condividerle con le compagne di corso, sotto la guida dei docenti.

Verranno illustrati i principali punti a seconda del livello di complessità.

Saranno realizzati diversi tipi di lavoro.

Durante la prima lezione ci si dovrà presentare con quaderno e penna; verrà elencato il materiale che ciascun partecipante dovrà procurarsi.

## Programma

Breve storia del ricamo.

Come preparare il tessuto da disegnare.

Come riportare il disegno sul tessuto.

Punti per il ricamo:

1 - Bordure a giorno (imparaticci)

2 - Punto catenella

3 - Punto erba

4 - Punto ombra

5 - Punto pieno

6 - Ricamo ad intaglio

7 - Punto croce

8 - Filet su rete.

L'interesse dei corsisti per le attività potrà determinare un aumento del numero delle lezioni.

A fine anno accademico sarà organizzata una mostra dei lavori eseguiti dai corsisti.

## **Cucito di base**

- Imparare a eseguire semplici riparazioni o modifiche
- Usare la macchina per cucire nelle applicazioni di base

Il corso verra' impostato come laboratorio dove i partecipanti potranno portare le loro esperienze e condividerle con gli altri sotto la guida del docente che trasmetterà le competenze teorico/pratiche del giardinaggio.

Il solo requisito per partecipare ad un corso di giardinaggio è la passione ed il desiderio di imparare.

Il corso avrà una durata di 6 lezioni pratiche che avranno lo scopo di sistemazione di un'area verde ubicata nel comune di Margherita di Savoia, adottata dall'Unitre.

Il corso avrà il seguente percorso:

- individuazione area di intervento
- progetto sistemazione dell'area
- sistemazione dell'area
- intervento di manutenzione ordinaria.

Nello sviluppare il Progetto "Armonicamente" si vuole proporre un percorso di Educazione alla Coralità, da realizzare dando rilievo all'importanza sociale e comunicativa della musica e in particolare all'ascolto ed esecuzione di brani musicali corali.

Il corso si articolerà in circa 24 incontri con un unico esperto: il Maestro, prof. Felice Iafisco che lo ha già tenuto con notevole successo nello scorso anno accademico, e si svilupperà in tre momenti principali:

l'ascolto, lo studio, la pratica, che vedranno nel "Gruppo" il contesto positivo di accoglienza, guida e protezione del singolo che così sarà incoraggiato ad esprimersi al meglio acquisendo consapevolezza dell'importanza ed uso del proprio "strumento musicale": la voce.

Il repertorio individuato, verrà proposto al gruppo nella prima lezione, e successivamente eseguito e curato al fine di realizzare come nello scorso anno, una manifestazione finale in cui i corsisti ed il loro Maestro potranno rendere partecipe un gruppo più vasto delle conquiste canore da loro effettuate.

<b>Materia-Docente</b>	<b>Giorno / ora</b>	<b>Periodo</b>	<b>Sede</b>
* Spagnolo di base (15 lez.) prof. A. D'Amico	Martedì 16,00/17,30	Settimane alterne 20/10/09 - 25/05/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
* Yoga (30 lezioni) Maestra Lucia Dicorato	Mercoledì 17,00/18,30	21/10/09 - 26/05/10	A.V.I.S. Via Africa Orientale
Informatica avan. (10 lez.) Esperto R. Piazzolla	Giovedì 16,00/17,30	22/10/09 - 14/01/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
Informatica di base(15 lez.) Esperta Nella Libergoli	Giovedì 17,30/19,00	22/10/09 - 11/02/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
* Ballo (28 lezioni) Maestra Teta Lonigro	Giovedì 17,00/19,00	22/10/09 - 27/05/10	Palestra "Fitness Universe" Via Piero Nervi
Quando in famiglia..(14 lez.) dott.ssa E. Piccolo dott.ssa M. Stella avv. L. Napoletano dott. V. Tiritiello prof.ssa M. R. Riefoli dott. M. Sfregola	Venerdì 18,30/19,30	23/10/09 -05/02/10	Saletta ATISALE V. Africa Orientale
Mettersi in cammino (15 lez.) prof. R. Mascolo	Sabato 9,30	Settimane alterne 24/10/09 - 22/05/10	Villa Comunale
* Francese di base (13 lezioni) prof.ssa R. Magliocca	Martedì 16,00/17,30	Settimane alterne 27/10/09 - 18/05/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4

Materia-Docente	Giorno / ora	Periodo	Sede
Teatro (13 lezioni) prof.ssa R. Magliocca	Martedì 17,30/19,00	Settimane alterne 27/10/09 - 18/05/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
* Inglese di base (15 lezioni) prof.ssa P. Riontino	Mercoledì 18,40/20,10	Settimane alterne 28/10/09 - 26/05/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
Alimentazione e salute (9 lez.) dott. V. Gambatesa prof.ssa M. Russo prof.ssa M. Darniani prof. M. Travaglio	Martedì 17,30/18,30	Settimane alterne 3/11/09 - 2/03/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
* Russo di base (14 lezioni) prof. Ruggiero Mascolo	Martedì 18,30/19,30	Settimane alterne 3/11/09 - 25/05/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
Let. e scritt. autobiografica (15 lezioni) proff. Rita Ceci - A. Forina R. Mascolo - M. Scommegna	Lunedì 18,15/19,15	16/11/09 - 08/03/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
Laboratorio della memoria (10 lezioni) dott.ssa C. Basanisi	Lunedì 16,00/18,00	16/11/09 - 01/02/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
Miglioramento della qualità della vita nell'anziano (12 lezioni) dott. L. Pallotta	Mercoledì 15,30/17,00	Settimane alterne 18/11/09 - 19/05/10	A.V.I.S. Via Africa Orientale
Ricamo (10 lezioni) esp: Dina Lopez - F. Russo	Venerdì 15,30/17,00	20/11/09 - 12/02/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4

Materia-Docente	Giorno / ora	Periodo	Sede
Corale "Armonicamente" (24 lezioni) prof. F. Tafisco	Venerdì 17,00/18,00	20/11/09 - 28/05/10	Scuola Media Pascoli Via Vanvitelli, 4
Cucito (8 lezioni) esperto M. Larovere	Lunedì 16,00/18,00	08/02/09 - 29/03/10	A.V.I.S. Via Africa Orientale
Sicurezza a casa e in strada (6 lezioni) dott. F. Galante, vigili urbani ing. C. Zeno agente P.S. D. Maggio	Venerdì 18,15/19,15	19/02/10 - 26/03/10	Saletta ATISALE V. Africa Orientale
Pittura (6 lezioni) prof.ssa Annunziata Russo	Giovedì 17,30/19,00	04/03/10 - 15/04/10	Oratorio dell'Addolorata
Decoupage (10 lezioni) maestra A. Piazzolla	Lunedì 18,15/19,45	22/03/10 - 31/05/10	Istituto Alberghiero
Giardinaggio (6 lezioni) dott. R. Piazzolla	Venerdì 16,00/17,00	09/04/10 - 14/05/10	Istituto Alberghiero
Fotografia di base e/o Cortometraggio (10 lezioni) dott. V. Di Domenico	a giorni alterni dal lun. al ven. 16,00/18,00	12/04/10 - 23/04/10	Saletta ATISALE Via africa orientale

Conferenza di apertura	Prevenire le malattie e le dipendenze: si può	6/10/2009
Incontro con l'autore (apertura corso di lettura e scrittura autobiografica)	La cura sharazade: per una medicina umanizzata	10/11/09
Evento sulla salute	Salute e solidarietà	data da definire
Conferenza e visita alle terme	Benefici cure termali	Maggio
Visite guidate	Mostre: Denittis-Barletta, Pinacoteca Provinciale Bari Castelli: Barletta, Castel del Monte, Siti archeologici: Canne della Battaglia	Gennaio Marzo Aprile
Incontri (itineranti) letterari e musicali	Un the con te: musica e poesia	Ogni primo Sabato del mese
Spettacolo teatrale	Monologo	data da definire
Partecipazione a spettacoli teatrali		
Gite ed escursioni	Matera	25 Aprile
Viaggi	Umbria/Toscana	Giugno
Manifestazione di fine anno accademico con mostra	Lavori (anche teatrali) di fine anno accademico	

Il programma può variare a seguito della indisponibilità degli esperti, della mancanza di iscrizioni o per altri motivi organizzativi.

In linea di massima saranno attivati i corsi scelti da almeno 8 iscritti.

Il tutor verrà nominato tra gli iscritti di ciascun corso.

Tutti i corsi sono impostati in modo da contenere in sé momenti operativo/ laboratoriali.

I corsi contrassegnati da asterisco comportano un costo; altri corsi più operativi possono richiedere un minimo di contributo per acquisto di attrezzatura indispensabile per lo svolgimento degli stessi: l'importo verrà stabilito nella prima lezione insieme all'esperto.

Il corso di lettura e scrittura può essere preceduto da uno di Italiano di base, su richiesta degli interessati.

Il corso "In cammino" sarà trasversale a tutti i corsi e costituirà una costante di tutto l'anno accademico in quanto mira a migliorare lo stile di vita attraverso la pratica del movimento. In attuazione del tema della salute che caratterizza tutte le lezioni, è auspicabile che lo pratichino tutti gli iscritti.

Attività: l'anno accademico prevede oltre alla organizzazione di alcune conferenze/tavole rotonde sugli argomenti di studio, altri momenti di aggregazione come gite e brevi viaggi, feste sociali, mostre e iniziative di solidarietà e di cittadinanza attiva.

## Appunti

## Appunti

Inaugurazione  
Anno Accademico  
2009 - 2010

Martedì 6 ottobre ore 18,00  
Presso l'Auditorium  
del Liceo Scientifico "A. Moro"

Tavola Rotonda

"Prevenire le malattie e le dipendenze: si può"

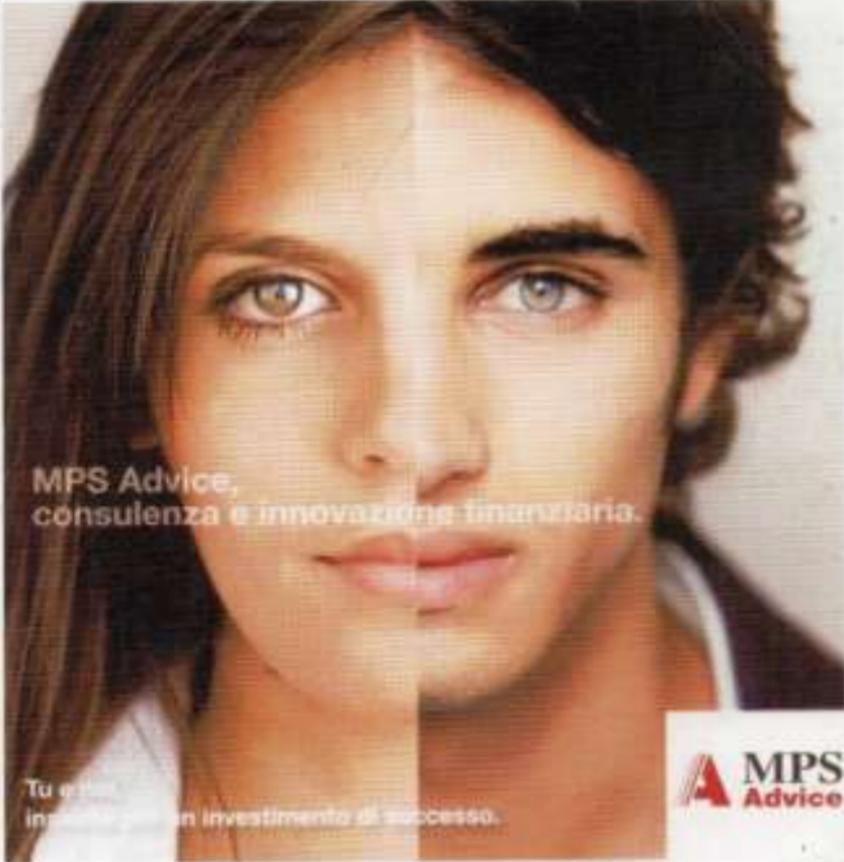
dott. N. Corvasec, Dir. Dip. Dipendenze Patologiche;

dott. A. Dipetro, Psicologa;

dott. L. Pallotta, Psicologo e Psicoterapeuta;

prof. A. Ceci, Esp. antidoping - Presid. Fond. "G. Benzi".

 **MPS**  
BANCA PERSONALE



MPS Advice,  
consulenza e innovazione finanziaria.

Tu sei  
in grado di fare un investimento di successo.

 **MPS**  
Advice

**GRUPPOMONTEPASCHI**

Riccardo Asselta Tel. 0883/595012 Fax 0883/592994  
Personal Financial Banker Cell. 338/8122569 345/3384817  
Promotore Finanziario e-mail: [riccardo.asselta@mpsbancapersonale.it](mailto:riccardo.asselta@mpsbancapersonale.it)