

◆ CORSO DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

Docenti: Dott.ssa Michela Cavallaro, dietista
Dott.ssa Gabriella Paluzzi, psicologa-psicoterapeuta
Obiettivo: Conoscersi meglio per nutrirsi meglio
Durata: 5 Incontri dal 9 novembre al 7 dicembre
Orario: giovedì h. 16 - 18
Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10
Partecipazione gratuita

Programma:
9 novembre "Mens sana in cibus sanus"
Benessere mentale ed alimentazione corretta - affinità elettive
Dott.ssa Gabriella Paluzzi - Psicologa-Psicoterapeuta
Dott.ssa Michela Cavallaro, Dietista

16 novembre "Il piacere del mangiare sano"
Migliorare il proprio stile alimentare senza sacrifici
Dott.ssa Michela Cavallaro

23 novembre "Cibo ed emozioni" - I disturbi dell'alimentazione, rischi e motivi psicologici
Dott.ssa Gabriella Paluzzi

30 novembre "Comfort food: cibo per la mente?"
Il cibo come appagante psicologico
Dott.ssa Michela Cavallaro - Dott.ssa Gabriella Paluzzi

7 dicembre Quando il cibo sano diventa "un'ossessione"
Diete, mode e rimedi fai da te
Dott.ssa Michela Cavallaro - Dott.ssa Gabriella Paluzzi

◆ CORSO DI YOGA

Docente: Istruttrice Valentina Mandolini
Obiettivo: mantenere una buona elasticità muscolare e raggiungere un migliore equilibrio psicofisico.
Durata: il corso si svilupperà da ottobre 2017 a maggio 2018 attraverso tre moduli consecutivi.
Calendario delle lezioni del 1° modulo: ottobre: 3-10-17-24-31; novembre: 7-14-21-28; dicembre 5.
Calendario delle lezioni del 2° modulo: gennaio 2018: 9-16-23-30; febbraio: 6-13-20-27; marzo: 6-13
Il 3° modulo prenderà avvio dopo le festività pasquali.
Orario delle lezioni: martedì h. 18 - 19
Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10
Quota di partecipazione: 35 euro a modulo

◆ CORSO DI FOTOGRAFIA

Il Corso verrà svolto nei mesi invernali.
Le modalità verranno stabilite nel mese di novembre.

◆ CORSO DI COSMESI E RIMEDI NATURALI PER TE E LA TUA CASA

Docente: Signora Carmen Allodi
Obiettivo: Imparare a realizzare alcuni prodotti per la cura della persona: tonici, profumi, sali da bagno, collutori, creme per il viso... e per la casa: ammorbidenti, anticalcare, gel sanitari... utilizzando esclusivamente materie prime naturali.
Durata del Corso: 3 incontri a cadenza mensile nelle seguenti date: sabato 28 ottobre, 18 novembre e 2 dicembre 2017
Orario delle lezioni: h. 10 - 12
Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10
I materiali verranno forniti dagli organizzatori; a fine lezione, chi partecipa riceverà i prodotti preparati nel corso delle singole lezioni.
Quota di partecipazione: 15 euro per ogni incontro

◆ "LEGGIAMINSIEME"

Scelta e commento di un libro di autore italiano o straniero selezionato dallo stesso gruppo di lettura.
Incontri a cadenza mensile
Per il primo incontro si proporrà la lettura del romanzo "L'arminuta" di Donatella Di Pietrantonio, ed. Einaudi, vincitore del Premio Campiello 2017.

◆ CORSO DI DIFESA PERSONALE

Docente: Insegnante tecnico federale Mosè La Molinara
Obiettivo: Corso di difesa personale per persone di ogni età, sesso e costituzione fisica.
Il Corso si terrà nella mattinata del sabato, a cadenza settimanale. Le modalità verranno definite in tempo utile.

◆ CORSO DI MANIPOLAZIONE PLASTICA "LA TERRA TRA LE MANI"

Docente: Prof.ssa Sabrina Ciabini
Obiettivo: imparare a manipolare l'argilla per realizzare piccoli oggetti esprimendo il proprio estro e la propria creatività.
Il Corso si terrà nella primavera del 2018.
Le modalità verranno definite in tempo utile.

◆ CORSO DI GRAFICA

Docente: Grafico Francesca Ciccone
Obiettivo: il corso è indirizzato a giovani imprenditori che vogliono curare da soli la propria identità aziendale: dal logo al biglietto da visita, dalla pubblicità per eventi (volantino, brochure, annuncio stampa) al post per facebook. I partecipanti dovranno disporre di un computer dotato di programmi di grafica: Photoshop, Illustrator e InDesign.
Il Corso si svolgerà nella primavera 2018.
Le modalità operative verranno definite in tempo utile.

Unitevi a noi se volete arricchire le vostre conoscenze, le vostre amicizie, la vostra vita di ogni giorno.

L'UNIVERSITÀ Per Tutte LE Età

Visitate il sito Internet dell'Università per tutte le Età!
www.auseraq.it



La partecipazione ai Corsi e alle attività dell'Università per tutte le età richiede l'iscrizione all'Auser

CONVENZIONE CON LA PALESTRA "ATTIVA" - L'AQUILA
Più movimento per essere più longevi, per una buona struttura fisica e un atteggiamento psichico positivo, riducendo i processi artrosici e il rischio di cadute.

Segreteria UniAUSER

Via Giuseppe Saragat 10, L'Aquila
tel 0862 362534 | cell. 344 2371462
e-mail: universita@auseraq.it
da lunedì a venerdì 9.30-12.30

Auser Nazionale
www.auser.it



Con il sostegno del Sindacato Pensionati CGIL della provincia dell'Aquila

Progetto grafico a cura di Francesca Ciccone



L'UNIVERSITÀ PER TUTTE LE ETÀ

UNIAUSER L'Aquila



I CORSI 2017-2018

www.auseraq.it

◆ ARTISTI & ARTE IN ABRUZZO

Dalla seconda metà dell'Ottocento agli anni Sessanta del Novecento
9 Conversazioni con il Critico d'arte Antonio Gasbarrini

Docente: Dott. Antonio Gasbarrini

Obiettivo: diffondere e consolidare la conoscenza della pittura, dei personaggi e delle iniziative più rilevanti nella storia dell'arte abruzzese nel periodo storico indicato.

Durata: da venerdì 20 ottobre a venerdì 22 dicembre 2017

Orario delle lezioni: venerdì h. 16,30 - 18

Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10

Quota di partecipazione: 20 euro per l'intero corso

Programma:

venerdì 20 ottobre

"La Scuola napoletana nel contesto italiano ed europeo"

venerdì 27 ottobre

"I fratelli Palizzi (Filippo, Giuseppe, Francesco Paolo, Nicola)"

venerdì 3 novembre

"Teofilo Patini"

venerdì 10 novembre

"Francesco Paolo Michetti"

venerdì 17 novembre

"La bottega dei Cascella (Basilio, Tommaso, Michele)"

venerdì 24 novembre

"Le riviste d'arte ("L'illustrazione abruzzese" 1899 •
"La Grande Illustrazione" 1914/1915 • "Le Pagine" 1916/1917)

venerdì 1 dicembre

"Il dopoguerra e la rivolta del Gruppo Artisti Aquilani"

venerdì 15 dicembre

"Il polso della situazione: il varo dei Premi "Michetti", "Avezzano",
"Vasto", "Valle Roveto", "Penne" (1949-1967)

venerdì 22 dicembre

"La svolta modernista con le crispolitane
"Alternative Attuali" degli anni Sessanta"

Per ogni lezione i partecipanti riceveranno dispense ad hoc predisposte dal relatore tratte da saggi pubblicati su libri e cataloghi d'arte.

◆ CORSO "IO INVECCHIO BENE PERCHÉ..."

Docenti: Dott. Marco Pozzone, Dott. Amedeo Chiarelli,
Dott. Giacomo Cipriani, Dott.ssa Alessandra Marrelli,
Dott.ssa Michela Cavallaro, Carlo Vivio, Maestro di sport,
Dott.ssa Gabriella Paluzzi, Dott.ssa Maria Feliciani, Prof. Antonio Gasbarrini

Obiettivo: medicina, alimentazione, movimento, relazioni familiari e sociali... tutto quanto occorre per imparare ad invecchiare bene.

Il corso è svolto in collaborazione con il Dott. Marco Pozzone, dirigente dell'Unità Operativa di Geriatria e Lungodegenza del presidio ospedaliero dell'Aquila.

Durata: dal 18 ottobre al 20 dicembre

Orario delle lezioni: mercoledì h. 10 - 12

Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10

Partecipazione gratuita

Programma:

mercoledì 18/10

"Invecchiamento della popolazione, mito o realtà"

Dott. Marco Pozzone Responsabile Unità operativa Geriatria e Lungodegenza Asl I Aq

Mercoledì 25 ottobre

"Come si modifica l'organismo con l'età"

Dott. Amedeo Chiarelli

Mercoledì 8 novembre

"La prevenzione delle cadute nella persona anziana"

Dott. Giacomo Cipriani

Mercoledì 15 novembre

"Le patologie più frequenti nelle persone anziane e gli esami di prevenzione più appropriati"

Dott.ssa Alessandra Marrelli

Mercoledì 22 novembre

"La corretta alimentazione della persona anziana con riferimento alle patologie dell'età"

Dott.ssa Michela Cavallaro, nutrizionista

Mercoledì 29 novembre

"Il primo farmaco: il movimento"

Maestro di sport Carlo Vivio

Mercoledì 6 dicembre

"Come coltivare il pensiero positivo"

Dott.ssa Gabriella Paluzzi, psicologa-psicoterapeuta

Mercoledì 13 dicembre

"Come rafforzare le relazioni familiari e sociali"

Dott.ssa Maria Feliciani, psicologa

Mercoledì 20 dicembre

"La vecchiaia creativa: l'esempio illuminante di artisti e letterati"

Prof. Antonio Gasbarrini Art Director Angelus Novus

◆ CORSO DI INGLESE

Docente: Prof.ssa Laura Lombardo

Obiettivo: Acquisire una conoscenza basilare della lingua inglese per imparare a comprendere ed esprimersi nelle più comuni situazioni quotidiane.

Durata: 40 ore di lezione, 20 incontri di 2 ore ciascuno, da lunedì 23 ottobre a lunedì 26 marzo 2018, nelle seguenti date: ottobre 23-30, novembre 6-13-20, dicembre 4-11-18, gennaio 2018 8-15-22-29, febbraio 5-12-19-26, marzo 5-12-19-26

Orario delle lezioni: lunedì h. 16 - 18

Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10

Quota di partecipazione: 60 euro per l'intero corso (pagabili in due soluzioni).

◆ CORSO DI INGLESE

Docente: Prof.ssa Mercedes Calvisi

Obiettivo: il Corso è rivolto a persone che iniziano a studiare la lingua inglese per poter affrontare le situazioni più comuni della vita quotidiana.

Durata: 30 ore di lezione con 15 incontri di 2 ore ciascuno, dal 10 novembre al 16 marzo 2018, nelle seguenti date: novembre 10-17-24; dicembre 1-15; gennaio 2018: 12-19-26; febbraio: 2-9-16-23; marzo: 2-9-16.

Orario: venerdì h. 10 - 12

Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10

Quota di partecipazione: 45 euro l'intero corso

◆ CORSO DI DISEGNO

Docente: Illustratrice Valentina Pastorino

Obiettivo: Acquisire le competenze base delle tecniche del disegno e della pittura: proporzioni, anatomia, chiaroscuro, volumetria, riproduzione della figura umana e dell'espressione del volto, pittura su acrilico e olio su tela...

Durata: dal 4 ottobre 2017 a fine maggio 2018, con lezioni a cadenza settimanale (escluso i giorni festivi)

Orario delle lezioni: il mercoledì h. 16-18

Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10

Quota di partecipazione: 35 euro al mese

◆ CORSO DI INFORMATICA DI BASE

Docente: Informatico Luca Giurina

Obiettivo: Acquisire concetti chiave in materia di tecnologie dell'informazione, computer, dispositivi e software; avviare e spegnere un computer; lavorare in modo efficace sul desktop del computer utilizzando icone e finestre; definire le principali impostazioni del sistema operativo; creare un documento semplice e stampare un output; sapere quali sono i concetti principali della gestione dei file ed essere in grado di organizzare in modo efficiente file e cartelle; comprendere i concetti di archiviazione e utilizzare software di utilità per comprimere ed estrarre file di grandi dimensioni; comprendere i concetti di rete, le modalità di connessione ed essere in grado di connettersi a una rete; uso base di un telefono cellulare ed invio di SMS.

Durata: dal 3 ottobre al 5 dicembre nelle seguenti date: ottobre 3-10-17-24-31; novembre 7-14-21-28; dicembre 5

Orario delle lezioni: martedì h. 16 - 18

Sede: Centro Servizi Volontariato, Via Saragat 10

Quota di partecipazione: 35 euro a modulo

Nota Bene: Al 1° modulo seguirà un 2° modulo da gennaio a marzo 2018 con il seguente programma: elaborazione di testi (Microsoft Office Word) o lavorare con i documenti e salvarli in diversi formati di file; creare e modificare documenti di piccole dimensioni per condividerli e distribuirli; applicare formattazioni diverse ai documenti per migliorarne la leggibilità prima della distribuzione; individuare le migliori modalità di formattazione; inserire tabelle, immagini e oggetti grafici nei documenti; scegliere le impostazioni di pagina del documento; controllare e correggere gli errori di ortografia prima della stampa finale; foglio di calcolo (Microsoft Office Excel) o lavorare con i fogli elettronici e salvarli in diversi formati di file; inserire i dati nelle celle, utilizzare le migliori modalità per la creazione di liste; selezionare, riordinare e copiare, spostare ed eliminare i dati; modificare righe e colonne in un foglio di lavoro; copiare, spostare, eliminare e rinominare i fogli di lavoro in modo appropriato; creare formule matematiche utilizzando le normali funzioni di foglio elettronico, utilizzare le migliori modalità per la creazione di formule; riconoscere gli errori nelle formule; formattare numeri e testi in un foglio di calcolo; scegliere, creare e formattare grafici per comunicare informazioni in modo significativo; regolare le impostazioni di pagina di foglio di calcolo; controllare e correggere i contenuti del foglio di calcolo prima della stampa.

Il secondo modulo di informatica avrà il seguente calendario: gennaio 2018: 9-16-23-30; febbraio 6-13-20-27; marzo 6-13. Seguirà un terzo modulo, di maggiore complessità.