

XXXVIII ANNO ACCADEMICO PROGRAMMA CORSI

CALENDARIO 2026/2027

INIZIO DELLE LEZIONI

Lunedì 12 ottobre 2026

CONCLUSIONE DELLE LEZIONI

Fine maggio 2027

Alcune attività potranno continuare anche durante l'estate

SOSPENSIONE DELLE LEZIONI

11 novembre (solo sede centrale),
8 dicembre, 25 aprile, 1 maggio

VACANZE DI NATALE

Da lunedì 21 dicembre 2026
a mercoledì 6 gennaio 2027 compresi

VACANZE DI PASQUA

Da giovedì 25 marzo
a martedì 30 marzo 2027 compresi



DAMMI UN CINQUE...

Devolvi il 5x1000 nella tua dichiarazione dei redditi
all'**UTE CARNIA**, non costa nulla!

Riporta nell'apposita casella:

UTE CARNIA APS - C.F. 93006620301.

In questo modo si contribuisce all'ampliamento
dell'offerta formativa e si mantiene aperta la strada
verso l'apprendimento e la socialità a tutte le età.

SALUTO DELL'ORGANO DI AMMINISTRAZIONE

Cari amici,

eccoci di nuovo pronti per dare inizio a un altro anno accademico, il XXXVIII della nostra Associazione.

Dal 1989, la nostra Università della Terza Età della Carnia rappresenta un pilastro fondamentale per il tessuto sociale della nostra montagna.

Nata con l'obiettivo di promuovere l'invecchiamento attivo e contrastare l'isolamento, l'Associazione ha saputo evolversi costantemente, chiudendo l'ultimo anno accademico con numeri da record: ben 908 associati e oltre 130 corsi attivati.

Grazie a una rete organizzativa capillare, la nostra attività si dirama in tutto l'Alto Friuli attraverso cinque sezioni staccate. Copriamo così la Val Bût (con corsi a Paluzza), la Val Chiarsò (Paularo), la Val Degano (Ovaro e Prato Carnico), la Val Tagliamento (Socchieve) e la Val Fella (Moggio Udinese e Pontebba), oltre ai corsi attivi ad Arta Terme e Amaro.

Si tratta di un presidio culturale che garantisce a tutti i cittadini, anche a quelli delle aree più periferiche, l'accesso a percorsi formativi di alta qualità.

Anche quest'anno abbiamo organizzato numerose proposte culturali e attività legate al territorio, senza dimenticare lo sviluppo di quelle dal respiro europeo, combinando grandi conferme e stimolanti novità.

Da sottolineare che la vera svolta del biennio 2024-2026 è stata l'apertura internazionale: grazie al progetto di mobilità Erasmus+ (in consorzio con l'U.T.E. "P. Naliato" di Udine, capofila), l'U.T.E. Carnia ha varcato i confini nazionali.

Tra giugno 2025 e giugno 2026, molti soci e coordinatori (ben 18) hanno partecipato a scambi culturali d'eccellenza: un primo confronto con l'Università Internazionale di Catalogna a Barcellona per lo staff, la formazione linguistica a Malta, la mobilità dei discenti in Spagna (isole Baleari e Barcellona), in Portogallo, Spagna, Germania, Austria e Grecia.

Si tratta di esperienze preziose che hanno arricchito il bagaglio di competenze dei singoli e dell'intera Associazione, portando una ventata di innovazione europea tra le nostre valli.

Questi percorsi di crescita dimostrano come la cultura non conosca confini né geografici né anagrafici.

L'offerta formativa per il nuovo anno spazia dall'alfabetizzazione digitale – essenziale per abbattere il divario tecnologico – alla valorizzazione del patrimonio immateriale e delle tradizioni locali.

Accanto ai consueti corsi culturali legati alle diverse aree (umanistica, medico-biologica, linguistica e scientifico-giuridica), non mancheranno laboratori creativi, attività motorie, proposte per il tempo libero e uscite didattiche di uno o più giorni, ricche di molteplici spunti di approfondimento. Finalmente con quest'anno siamo in grado di organizzare mensilmente conferenze su temi di grande attualità.

Il motore di questa complessa macchina organizzativa è rappresentato dai numerosi docenti, amministratori e collaboratori volontari che prestano la propria opera gratuitamente.

È grazie alla loro dedizione che l'U.T.E. Carnia riesce a garantire una proposta relazionale e culturale di alto livello, lavorando in costante sinergia con le Amministrazioni comunali, le Comunità di Montagna, la Regione Friuli Venezia Giulia (il contributo per il progetto regionale di promozione dell'invecchiamento attivo consente un risparmio per il socio sui costi di vari corsi), le Parrocchie e le altre realtà del Terzo Settore.

Ancora una volta, la nostra U.T.E. si conferma molto più di una scuola: un laboratorio di vita dove l'apprendimento permanente diventa lo strumento principale per restare protagonisti nella società di oggi.

Ci teniamo inoltre a sottolineare che, nonostante il difficile momento storico e i considerevoli rincari in ogni settore, sia la quota annuale di iscrizione all'U.T.E. Carnia (€ 25,00) sia quella di adesione ai singoli corsi (€ 10,00) sono rimaste invariate, proprio per garantire a tutti la massima accessibilità.

All'insegna del nostro motto **“stare bene insieme per imparare, condividere e socializzare”**, auguriamo a ciascuno di voi un sereno e proficuo cammino.

Buon nuovo anno accademico!

Tolmezzo, luglio 2026

Per l'Organo di Amministrazione
La Presidente
dott.ssa Lucia Chiavegato



ISCRIZIONI

Possono iscriversi all'UTE tutti i maggiorenni, indipendentemente dal loro titolo di studio. Per l'anno accademico 2026/2027 la quota associativa rimane invariata a € 25,00 (venticinque) cui vanno aggiunti € 10,00 (dieci) per ogni corso frequentato. Non c'è un limite al numero di corsi cui ci si può iscrivere e non c'è più la distinzione tra corsi brevi e lunghi. Alcuni corsi richiedono un supplemento, come riportato nelle informazioni specifiche. Le iscrizioni, effettuate in qualunque sede, danno diritto a frequentare i corsi della sede centrale di Tolmezzo/conca tolmezzina e delle sezioni staccate (Val Chiarsò, Val Bût, Val Tagliamento, Val Degano e Val Fella).

La scheda d'iscrizione, debitamente compilata e corredata dalla quota associativa, dovrà essere presentata:

- in segreteria dell'UTE a Tolmezzo dal 2 settembre al 2 ottobre 2026 solo in orario di segreteria (lunedì, mercoledì e venerdì ore 9.00 - 12.30).
- per esigenze particolari, si può chiedere in segreteria un appuntamento per un'iscrizione in orari diversi e personalizzati, anche pomeridiani.
- nelle sezioni staccate: consultare l'area specifica.

N.B. Per i corsi a numero chiuso della sede centrale e delle sezioni staccate, in particolare quando i posti sono pochi, solo l'iscrizione nella sede centrale garantisce l'inserimento nell'elenco informatico e di conseguenza la precedenza, rispetto alle iscrizioni decentrate.

Le iscrizioni potranno essere accettate anche dopo l'inizio dell'anno accademico, compatibilmente con i posti disponibili anche se **si invita vivamente ad effettuare l'iscrizione nel periodo indicato**. L'iscrizione ai singoli corsi è subordinata al numero di persone che l'insegnante può seguire con profitto. Verrà comunque data la precedenza a coloro che si iscrivono prima in ordine di tempo. Chi non troverà posto verrà inserito in una lista di riserve. I corsi in cui non si riuscirà a raggiungere un numero adeguato di iscritti potranno essere cancellati. E' anche possibile assistere come "ospiti" ad una lezione all'inizio del corso per capire se c'è un interesse all'iscrizione. **La quota associativa non è in nessun caso rimborsabile**, la quota d'iscrizione ad un corso può venir rimborsata se il corso viene cancellato. Le spese per l'acquisto di materiali necessari per la frequenza dei laboratori e dei vari corsi sono a carico dei corsisti. Se vi saranno richieste, alcuni corsi potranno essere organizzati in modalità mista, in presenza e online.

SEGRETERIA

Sede: Tolmezzo, Via della Vittoria 15/D

Telefono 0433 45160 / cell. 347 5117631

Apertura: LUNEDÌ, MERCOLEDÌ e VENERDÌ dalle 10:30 alle 12:30

ATTIVITÀ MOTORIA

Per i corsi per i quali non è espressamente richiesto l'obbligo di certificazione medica per attività ludico-motoria, si consiglia di sentire comunque sempre il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale. I corsi sono indirizzati a chi è in buono stato di salute generale e il singolo si assume piena ed esclusiva responsabilità per la propria partecipazione all'attività.

ATTIVITÀ EXTRADIDATTICHE

Come negli anni precedenti sono previsti viaggi, gite culturali e visite guidate a mostre, musei, aziende, ecc. organizzate nell'ambito dei singoli corsi che, per ovvie ragioni di responsabilità, devono sempre essere autorizzate dall'Organo di Amministrazione. È prevista anche la prosecuzione della mobilità in Unione Europea individuale e di gruppo nell'ambito del Progetto ERASMUS+ (Progetto cofinanziato con fondo sociale europeo). I partecipanti devono essere comunque soci dell'UTE.

CANTO CORALE E FILODRAMMATICA

La "Corale" e la "Filodrammatica" dell'UTE svolgono un'attività che, per caratteristiche, frequenza e impegno, non possono essere definiti semplici corsi. Si tratta, per gli iscritti dell'UTE, di attività integrative che ogni anno si arricchiscono di nuove voci e nuovi interpreti.

DOCENTI

I Docenti sono individuati sulla base della loro formazione e della loro volontà d'impegnarsi nel sociale, nonché delle loro doti di conoscenza, competenza e professionalità. Si mettono volontariamente a disposizione dell'Associazione.

RAPPRESENTANTI DI CORSO

All'interno di ciascun corso dovrà essere nominato, tra gli iscritti, un rappresentante.

FREQUENZA

Sarà posta particolare attenzione alla verifica delle frequenze specie nei laboratori e nei corsi a numero chiuso. È successo infatti che all'atto dell'iscrizione siano stati scelti vari corsi poi non frequentati e la rinuncia non è stata tempestivamente comunicata alla Segreteria, impedendo di fatto ad altri soci di potervi accedere. **L'assenza ingiustificata per più di 3 lezioni consecutive ai corsi a numero chiuso** comporterà il depennamento e quindi l'esclusione dal corso.

Si raccomanda vivamente il rispetto dell'orario d'inizio delle lezioni per non disturbarne il regolare svolgimento e di frequentare regolarmente i corsi, a meno di reali impedimenti, anche per un doveroso rispetto nei confronti della disponibilità dei Docenti.

SEDI E ORARI DELLE LEZIONI

Le lezioni della sede centrale di Tolmezzo si terranno preferenzialmente, ma non esclusivamente, nella nuova sede. Alcuni corsi potranno pertanto essere tenuti in locali diversi.

AVVISI

Per essere sempre aggiornati sulle comunicazioni inviate dall'UTE, si invitano i Sig.ri corsisti a leggere gli avvisi **pubblicati sul sito (www.ute-carnia.it) e/o sulla pagina Facebook** oltre che esposti in bacheca (sede centrale e sezioni staccate). Eventuali nuove proposte didattiche, possibili variazioni di orari delle lezioni e altre comunicazioni saranno diffuse **anche via WhatsApp**.

BIBLIOTECA

Si ricorda che l'UTE dispone di una piccola biblioteca a disposizione degli iscritti che possono usufruire del servizio prestiti gratuiti.

FACILITAZIONI

Presentando la tessera dell'anno in corso, gli iscritti all'UTE potranno ottenere facilitazioni per l'abbonamento agli spettacoli organizzati per la stagione Teatrale di Prosa di Tolmezzo, lo sconto del 10% presso il Colorificio Color Market e il Negozio Idea. Sconto 5% sulle prestazioni del Centro Dentale di Tolmezzo. Negozio Da Pozzo Casa via Roma Tolmezzo: sconto del 20% su materassi e reti fisse e reclinabili.

ASSICURAZIONE

L'Associazione è assicurata per la Responsabilità Civile verso Terzi (RTC) a tutela dei partecipanti durante lo svolgimento delle attività istituzionali ufficiali, in conformità con le norme vigenti per gli Enti del Terzo Settore.

TOLMEZZO

Sede UTE, via della Vittoria 15/D

SEDE UTE, VIA DELLA VITTORIA 15/D
(tutti i corsi non esplicitamente indicati in sedi diverse)

Sala Parrocchiale (Casa della gioventù), via Lequio, 7

Caneva, via Monte Peralba, 4

Bocciodromo, via Chiavris, 7

Palestra ASD Dancefit, via Palmanova, 4

Piscina comunale, via Val di Gorto, 21

Associazione insieme ASD APS, via dell'industria, 40

Studio Balance, via G. Matteotti, 28/B

TOLMEZZO

Hotel Savoia, via Nazionale, 49

Terme, via Nazionale, 1

ARTA TERME

Ex-Municipio, via Roma, 82

AMARO

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
9:00	10:00	Riflessologia: i nostri piedi, la nostra armonia	dal 1 febbraio
10:00	11:00	Pilates posturale (Ass. Insieme ASD APS)	12 ottobre-14 dicembre
10:00	11:45	Bibbia (Sala parrocchiale)	16 novembre-14 dicembre
10:30	12:00	Lingua e cultura spagnola: 2°livello	11 gennaio-30 aprile
14:30	15:30	Conosci la Costituzione?	12 ottobre-dicembre
14:30	16:30	Cultura dell'ambiente (in esterno)	dal 1 febbraio
14:30	16:30	Burraco (Romanin)	12 ottobre-annuale
15:00	17:00	Pittura a olio esperti	12 ottobre-annuale
15:30	16:30	Calcolo mentale... teniamo la mente allenata	ONLINE 12 ottobre-dicembre
16:00	17:30	L'arte di ascoltare la musica	12 ottobre-dicembre
19:00	20:00	Tango argentino (palestra Florit)	12 ottobre-annuale

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
9:00	10:00	Ballo liscio: principianti (palestra Florit)	13 ottobre-annuale
9:00	11:00	Pittura (Amaro)	13 ottobre-annuale
9:00	12:30	Camminate: lettura del territorio a 360°(in esterno)	15 settembre-17 novembre 4 maggio-8 giugno
10:00	11:00	Ginnastica dolce (piscina Tolmezzo)	13 ottobre-novembre marzo-aprile
10:00	11:00	Ballo liscio: esperti (palestra Florit)	13 ottobre-annuale
11:00	12:00	Balli di gruppo (palestra Florit)	13 ottobre-annuale
14:30	15:30	Lingua latina	13 ottobre-annuale
14:30	16:00	Lingua inglese: 4°corso (Banelli)	13 ottobre-annuale
14:30	16:30	Merletto a tombolo (Amaro)	13 ottobre-annuale
14:30	16:30	Cucina: antipasti e primi piatti con prodotti stagionali (Hotel Savoia Arta Terme)	13 ottobre-17 novembre
15:00	17:00	Calzini e lavori a maglia	13 ottobre-annuale
15:00	17:00	Pittura a olio principianti	13 ottobre-aprile
15:30	16:30	Divina Commedia: Inferno	13 ottobre-annuale
16:00	17:30	Lingua inglese: livello intermedio (Banelli)	13 ottobre-annuale
16:00	18:00	Cucina: primi piatti (Hotel Savoia Arta Terme)	6 aprile-11 maggio
18:00	19:30	Enologia. Il mondo del vino (secondo corso)	3 novembre-1 dicembre

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
9:00	10:30	Informatica: corso avanzato	14 ottobre-2 dicembre
9:30	11:30	Io creo	14 ottobre-dicembre
10:00	11:30	Danza sacra in cerchio (Caneva)	14 ottobre-annuale
10:30	12:00	Informatica: smartphone	14 ottobre-2 dicembre
10:45	11:45	Pilates (Studio Balance)	14 ottobre-16 dicembre
12:00	12:30	Sportello informatico su prenotazione	14 ottobre-2 dicembre
14:30	15:30	Lingua francese: francese per viaggiare (le vie del vino)	13 gennaio-maggio
14:30	16:30	Bocce: 1° corso (bocciodromo)	14 ottobre-annuale
15:00	16:00	Attività motoria (Palestra ISIS Solari)	14 ottobre-30 aprile
15:00	16:00	Incontri con il Tempo: dialoghi tra storia e letteratura	14 ottobre-dicembre
15:00	17:00	Burraco (Boscardin)	14 ottobre-annuale
15:00	17:00	Pittura ad acquerello	14 ottobre-annuale
15:30	17:00	Nozioni di Medicina	dal 3 febbraio
16:00	17:00	Teatro. Laboratorio (Caneva)	14 ottobre-febbraio
16:30	18:30	Bocce: 2° corso (bocciodromo)	14 ottobre-annuale
17:00	18:00	Geologia. Le nostre montagne: terremoti	ONLINE 13 gennaio-marzo
17:00	19:00	Teatro. Filodrammatica (Caneva)	14 ottobre-annuale

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	12:00	Musica: emozione musica (4ª parte)	14 gennaio-18 marzo
10:45	11:45	Yoga (Studio Balance)	15 ottobre-17 dicembre
14:00	17:00	Ricamo uncinetto	15 ottobre-annuale
14:30	16:30	Orditi e trame (Amaro)	15 ottobre-annuale
14:30	16:30	Mosaico	15 ottobre-annuale
16:00	17:00	Diritto: la giustizia da Salomone ai giorni nostri	Dal 14.01.27
16:00	18:00	Scrittura creativa	15 ottobre-febbraio
17:05	18:35	Lingua inglese: 3° corso (Carello)	19 novembre-29 aprile

VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	11:00	Ginnastica dolce (piscina Tolmezzo)	13 ottobre-novembre marzo-aprile
10.30	11:30	Psicologia: Comunicare meglio	16 ottobre-febbraio
14:00	17:00	Cucito	16 ottobre-annuale
14:30	15:30	Lingua inglese: Conversazione	ONLINE 27 novembre-19 marzo
14:30	16:30	Canto Corale (parrocchia)	settembre-annuale
15:30	16:30	Lingua francese: 1° corso	16 ottobre-annuale
16:00	17:00	Dama	16 ottobre-annuale
16:30	17:30	Lingua francese: 2° corso	16 ottobre-annuale
17:00	18:00	Scacchi	16 ottobre-novembre poi febbraio-aprile
17:00	18:00	Balli di gruppo (palestra Florit)	13 ottobre-annuale

CORSI CON ORARI DA DEFINIRE O IN PROGRAMMAZIONE

Ginnastica dolce alle Terme di Arta
Corso di nuoto in piscina a Tolmezzo
Informatica base
Pasticceria
Lingua tedesca
Scarpets
Cinema: ti consiglio un film
Storia dell'arte

CICLO CONFERENZE

VENERDÌ

Conferenze mensili nel tardo pomeriggio di venerdì dal 16 ottobre al 16 aprile.
 “Gestire i Social, rischi e vantaggi” con il Dott. Giacomo Trevisan, “L’intelligenza artificiale, quali opportunità?” con l’Ing. Daniele Cuder, “Truffe agli anziani, come difendersi?” con il Comandante dei Carabinieri Giorgio Lupieri, “Il meraviglioso mondo delle api” con il Dott. Sergio Majorana, “Il bosco nella Carnia di ieri e di oggi e relativi problemi di gestione forestale-fondiarie” con il Dott. Matteo De Cecco, “Parliamo di testamento” con l’Avv. Gabriele Bano, ma vorremmo affrontare anche le problematiche legate al fine vita. A richiesta si potranno seguire online nelle sedi delle sezioni staccate o dal proprio domicilio. Nota: *non necessita né specifica iscrizione né pagamento.*

AREA MEDICO-BIOLOGICA

• NOZIONI DI MEDICINA

MERCOLEDÌ

Docenti: medici di medicina generale
e medici specialisti del territorio

Programma (corso breve: 3 febbraio - fine maggio)

Il corso si propone di fornire informazioni di educazione sanitaria e spiegazioni sulle malattie specifiche dell'età adulta e sulla prevenzione. Inoltre vuole suggerire il comportamento da tenere in presenza di infortunati e malati acuti.

Informazioni sul sistema socio-infermieristico domiciliare e sulle specificità della struttura ospedaliera. Si potrà organizzare anche in didattica mista, se richiesto.

Nota: *massimo 32 iscritti.*

= = = = =

• PSICOLOGIA: COMUNICARE MEGLIO CI MIGLIORA LA VITA

VENERDÌ

Docente: Prof. C. Cimenti

Programma (corso breve: 16 ottobre - febbraio)

Le relazioni umane sono complesse e non sempre facili. Succede che il nostro modo di comunicare talvolta non risulta efficace e può provocare fraintendimenti, incomprensioni, disagio anche in buona fede. Proviamo a porre attenzione alle parole che utilizziamo, al modo in cui le pronunciamo, alle reazioni che riceviamo. Impariamo ad usare le tecniche e gli strumenti che ci aiutano a esprimere il nostro pensiero in maniera più chiara, sicura, empatica. La nostra voce ha un grande potere che va usato in modo consapevole per valorizzare noi stessi e migliorare i nostri rapporti con gli altri. Nota: *massimo 30 iscritti.*

AREA UMANISTICA

• BIBBIA: UN CAMMINO NELLA RIVELAZIONE BIBLICA

LUNEDÌ

Docenti: don A. Geretti, don A. Zanello

Programma (corso breve: 16 novembre - 14 dicembre)

La bibbia (il "libro dei libri") è una raccolta di testi religiosi sacri nel Cristianesimo, nel Giudaismo, nell'Islam e in altre religioni. Una raccolta di scritti di forme diverse, redatti originalmente in ebraico, in aramaico e in koinè greca.

16.11.26: Genesi. Don Alessio Geretti

23.11.26: Esodo. Don Giordano Cracina (da confermare)

30.11.26: Profeti. Don Harry Della Pietra (da confermare)

07.12.26: Quarto Vangelo. Don Angelo Zanello

14.12.26: Apocalisse. Don Alessio Geretti.

= = = = =

• DIVINA COMMEDIA: INFERNO

MARTEDÌ

Docente: Prof.ssa M. L. Dario

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Dopo una lezione introduttiva sulla vita di Dante e sulle caratteristiche storiche e letterarie del periodo, si procederà alla lettura e analisi dei canti, seguendo un metodo già sperimentato negli anni scorsi, ma questa volta in versione completa senza tralasciare alcun canto. Per seguire il corso è bene munirsi di una qualsiasi edizione della Divina Commedia.

= = = = =

• INCONTRI CON IL TEMPO: DIALOGHI TRA STORIA E LETTERATURA

MERCOLEDÌ

Docente: Prof.ssa A. Novello

Programma (corso breve: 14 ottobre - dicembre)

Si rifletterà su: perché leggere la poesia? L'immigrazione provocò la fine dell'impero romano? L'incontro tra il cardinal Federigo e l'Innominato è una pagina di finissima psicologia? Perché i sovrani del passato avevano bisogno della Chiesa per comandare? ...e altro ancora.

• SCRITTURA CREATIVA

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra G. Rodda

Programma (corso breve: 15 ottobre - febbraio)

Corso dedicato a tutti coloro che desiderano manifestare la propria creatività attraverso la parola scritta e migliorare la propria capacità di espressione, in prosa e anche eventualmente in poesia. Ci appoggeremo a dei testi di scrittori moderni, che ci forniranno l'incipit per dare il via alle nostre creazioni, oppure a dei temi sui quali poi svilupperemo liberamente i nostri testi. Verranno inoltre suggerite delle brevi letture, che andranno ad arricchire gradualmente il proprio stile di scrittura. Il corso avrà la durata di due ore e si potrà organizzare anche in didattica mista su richiesta.

AREA LINGUISTICA

• LINGUA FRANCESE: FRANCESE PER VIAGGIARE (LE VIE DEL VINO)

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra V. Benedetti

Programma (corso breve: 13 gennaio - maggio)

La scoperta della Francia attraverso le strade del vino. Dall'Alsazia alla Provenza, passando per la Borgogna, la Champagne e il Bordolese, si intraprende un affascinante viaggio tra storia, paesaggi e sapori, senza muoversi dall'aula. Attraverso un francese semplificato e accessibile, il corso permetterà di comprendere testi, immagini e racconti anche a chi ha una conoscenza di base della lingua francese o poca dimestichezza con essa. Un'occasione per scoprire le più celebri regioni vinicole, i loro paesaggi, le tradizioni e la cultura che le rendono uniche. Obiettivo è rendere possibile una conversazione dinamica e favorire la comprensione della lingua in modo semplice ed efficace in diverse situazioni finalizzate ad un viaggio e a un breve soggiorno.

= = = = =

• LINGUA FRANCESE: 1° CORSO

VENERDÌ

Docente: Ins. A. Roelants

Programma (16 ottobre - corso annuale)

Per i principianti assoluti. Il corso mira a fornire le competenze di base della lingua da applicare a contesti diversi. Si parlerà della Francia e di tutti i paesi francofoni in generale. Si seguirà il libro di testo "Vite et Bien 1" (livello A1-A2). In alternativa, libri di lettura per l'apprendimento con esercizi di comprensione e grammatica. Nota: *minimo 8 iscritti*.

• LINGUA FRANCESE: 2° CORSO

VENERDÌ

Docente: Ins. A. Roelants

Programma (16 ottobre - corso annuale)

Introduzione breve con conversazione semplice su argomenti di attualità e di interesse generale, usando anche qualche testo scritto come spunto per il dialogo e per eventuali riflessioni sull'uso della lingua, puntualizzando basi fonetiche, grammaticali e lessicali per facilitare la comunicazione e la comprensione di frasi legate alla quotidianità. Libro di testo livello B1. Scelta di qualche libro di lettura durante l'anno accademico. Nota: *minimo 8 iscritti*.

= = = = =

• LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE *online*

VENERDÌ

Docente: Sig.ra V. Soriero

Programma (corso breve: 27 novembre - 19 marzo)

Approfondimento della conoscenza della lingua inglese per conversare su argomenti pratici della vita quotidiana. Lettura e discussione su brevi articoli. Per l'iscrizione a questo corso si richiede una conoscenza di base del lessico e delle regole grammaticali della lingua inglese. Nota: *massimo 15 iscritti*.

= = = = =

• LINGUA INGLESE: LIVELLO INTERMEDIO

MARTEDÌ

Docente: Ins. F. Banelli

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Destinato a chi ha già frequentato anni di corsi e a coloro che sono in grado di cavarsela nelle situazioni di routine quotidiana. Nota: *massimo 32 iscritti*.

• LINGUA INGLESE: 3° CORSO

GIOVEDÌ

Docente: Prof.ssa A. Carello

Programma (19 novembre - 29 aprile)

Destinato a chi ha già frequentato i primi due corsi negli anni precedenti e/o a coloro che possiedono almeno una sufficiente conoscenza delle strutture linguistiche. Il corso verterà principalmente sul consolidamento delle strutture linguistiche già studiate, del lessico e delle abilità di comprensione scritta e orale. Per quanto riguarda la produzione orale verranno approfondite alcune conversazioni in lingua su argomenti di vita quotidiana per potersela cavare in contesti comunicativi reali con un interlocutore madrelingua. Nota: *massimo 20 iscritti*.

= = = = =

• LINGUA INGLESE: 4° CORSO

MARTEDÌ

Docente: Ins. F. Banelli

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Destinato a chi ha già frequentato tre anni di corso o ha una preparazione corrispondente. Obiettivi: esprimere bisogni immediati, comprendere i punti chiave di argomenti quotidiani, saper parlare in situazioni che possono verificarsi mentre si viaggia, raccontare esperienze, esprimere opinioni, parlare del futuro e mettere in pratica le principali regole grammaticali. Nota: *massimo 32 iscritti*.

= = = = =

• LINGUA LATINA

MARTEDÌ

Docente: Prof.ssa M. L. Dario

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Apprendimento degli elementi fondamentali della lingua latina presentati secondo il metodo naturale di conoscenza delle lingue per leggere e capire semplici testi. L'orario delle lezioni potrebbe essere anche spostato dalle 19 alle 20 su richiesta per agevolare gli allievi.

= = = = =

• LINGUA E CULTURA SPAGNOLA: 2° LIVELLO

LUNEDÌ

Docente: Prof.ssa M.B. Polli

Programma (11 gennaio - 30 aprile)

Il corso è destinato a coloro che hanno una conoscenza di base della lingua spagnola. L'obiettivo è il raggiungimento di una competenza linguistica che permetta di interagire in situazioni di vita quotidiana attraverso l'uso delle strutture ed espres-

sioni linguistiche più comuni, cogliendone le sfumature semantiche e culturali. Le proposte saranno il più possibile modulate sulla base delle caratteristiche del gruppo, le sue sensibilità, le sue motivazioni e aspettative. Si cercherà di favorire il più possibile l'interazione tra i membri del gruppo, attraverso la conversazione, anche in lingua spagnola. La conoscenza della lingua è considerata strumento che consente di approfondire temi di interesse culturale, storico e artistico propri della cultura latinoamericana. Nota: *massimo 20 iscritti*.

AREA TECNICO SCIENTIFICA E GIURIDICA

• CALCOLO MENTALE... TENIAMO LA MENTE ALLENATA! *online*

LUNEDÌ

Docente: Ing. L. Marsilli

Programma (corso breve: 12 ottobre - dicembre)

Sin dai primi anni in cui studiamo la matematica, c'è un particolare esercizio che richiede più concentrazione, più perseveranza e più lavoro degli altri: **il calcolo a mente**. In realtà, questa materia ha applicazioni molto più pratiche e concrete: acquisendo un'impostazione matematica della mente riusciremo ad affrontare tante circostanze della vita quotidiana. Il ragionamento ci permette di fare una previsione rapida e numerica in qualsiasi situazione e, in realtà, non si contrappone all'uso di una calcolatrice, ma la completa. Per coloro che desiderano rafforzare il loro livello in matematica, il calcolo mentale permette di consolidare le conoscenze sulla numerazione, di familiarizzare con le operazioni, di scoprire delle proprietà, permette anche di strutturare il cervello, di forgiare il modo di riflettere, di rafforzare la memoria e la capacità di analisi e sintesi.

=====

• CONOSCI LA COSTITUZIONE?

LUNEDÌ

Docente: Prof. S. Nardini Cannetta

Programma (corso breve: 12 ottobre - dicembre)

Otto incontri per capire i principi, i diritti e il funzionamento della Repubblica Italiana. Perché nasce la Costituzione. I principi fondamentali. Libertà e diritti dei cittadini. Il principio di uguaglianza. La Repubblica e le sue istituzioni. Regioni, Comuni e autonomie locali. La Corte Costituzionale. La Costituzione oggi. In ogni incontro: breve introduzione storica, lettura guidata di alcuni articoli, esempi tratti dalla vita quotidiana, discussione con i partecipanti, distribuzione di una scheda riassuntiva.

• DIRITTO: LA GIUSTIZIA DA SALOMONE AI GIORNI NOSTRI

GIOVEDÌ

Docenti: Dott. E. Cavaliere e Avv. L. Rinoldi

Programma (corso breve: 8-10 lezioni dal 14.01.27)

I protagonisti del diritto: Magistratura e Avvocatura, la Corte Costituzionale. La giustizia nella Costituzione (artt. 24-27). Diritto civile: diritto di famiglia e delle persone (matrimonio, separazione, divorzio, unioni civili e di fatto, minori, successioni, donazioni, interdizioni, inabilitazione, amministrazione di sostegno); tutela della proprietà; diritti del consumatore; gli illeciti civili (artt. 2043 e seguenti del codice civile). Diritto penale: i reati (delitti e contravvenzioni); le pene; la giustizia riparativa. Cenni di diritto amministrativo e di diritto sovranazionale. Giurisprudenza sul codice della strada. Potrebbero essere invitati docenti esterni per una o due lezioni. Il diritto è in continua evoluzione, sia come leggi che come sentenze, quindi **le lezioni non sono mai ripetitive ed è possibile seguire con profitto più anni di corso**. Nota: *minimo 8 iscritti*.

= = = = =

• GEOLOGIA

LE NOSTRE MONTAGNE: TERREMOTI *online*

MERCOLEDÌ

Docente: Prof. M. Cuder

Programma (corso breve: dal 13 gennaio a marzo, 12 ore di corso)

Perché, come, quando i terremoti. Origine, evoluzione e paesaggio dei rilievi carsici. Come, quando e dove si formano le montagne. Come si riconoscono i tipi di rocce. Perché la Carnia è una regione unica in Europa. **Corso pluriennale: è possibile seguire con profitto più anni, senza un ordine rigido.**

= = = = =

• SPORTELLO INFORMATICO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: 14 ottobre - 2 dicembre)

Lo sportello di aiuto per il digitale è uno spazio destinato a fornire aiuto ai soci nell'uso degli strumenti digitali come Spid, Cie, Sesamo, INPS, Pago Pa, tessera digitale carburanti e per l'accesso ai servizi della pubblica amministrazione. Un esperto facilitatore digitale, disponibile gratuitamente per il singolo o piccolissimi gruppi omogenei. **Prenotazione obbligatoria in segreteria UTE entro 12 ottobre.**

• INFORMATICA BASE

GIORNO E ORA DA DEFINIRE

Docente: Prof.ssa A. Zoff

Programma (corso breve: ottobre - dicembre)

Rivolto a chi per la prima volta si accinge ad utilizzare il computer, mostrando in particolare come sia possibile creare nuovi documenti e organizzare quelli esistenti. Utilizzo di Internet, tra cui la possibilità di mandare e ricevere mail e conoscere il mondo dei social network. Il corso è solo per sistemi operativi Windows. I soci sono invitati ad utilizzare, se possibile, il proprio computer.

= = = = =

• INFORMATICA: CORSO AVANZATO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: 14 ottobre - 2 dicembre)

Navigare in sicurezza nella rete. Imparare a conoscere le fonti di informazione attendibili. Potenziare le competenze digitali dei cittadini. Prenotare un albergo, un volo, un viaggio in treno. Fare acquisti in internet. Download di un programma, gestione preferiti, masterizzazione, modifica estensione file, salvataggio di un file doc in PDF e molto altro. Il cloud. I Webinar e l'utilizzo delle piattaforme Google Meet e Zoom. Il tutto si svolgerà in modo pratico e permetterà di imparare facendo.

Nota: *massimo 15 iscritti.*

= = = = =

• INFORMATICA: SMARTPHONE

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: 14 ottobre - 2 dicembre)

Competenze di base per utilizzare con la giusta padronanza i telefonini che utilizzano il sistema operativo Android. Uso delle applicazioni più diffuse e più utili. Internet, foto, video, posta elettronica, contatti, Google maps e navigatore.

Scambio dati con computer e televisione smart.

Gestione della memoria. Archiviazione e modifica foto.

I social media (WhatsApp, Facebook, Twitter...) e la piattaforma YouTube.

I Webinar e l'utilizzo delle piattaforme (Skype, Google Meet e Zoom).

Impostazioni: descrizione delle voci fondamentali e configurazione.

Il corso si svolgerà in modo pratico e permetterà di imparare facendo.

Nota: *massimo 15 iscritti.*

LABORATORI DI ESPRESSIVITÀ ARTISTICA

• L'ARTE DI ASCOLTARE LA MUSICA: OTTO CAPOLAVORI DAL BAROCCO AL NOVECENTO

LUNEDÌ

Docente: Prof. S. Nardini Cannetta

Programma (corso breve: dal 12 ottobre - dicembre)

Bach: concerti brandeburghesi.

Vivaldi: concerto per flauto e orchestra: la notte.

Mozart: concerto per pianoforte K466.

Beethoven: concerto per violino.

Schumann: sinfonia "renana".

Schubert: Lieder.

Chopin: concerto n.2.

Stravinskij: la sagra della primavera.

Nota: *massimo 18 iscritti.*

=====

• CANTO CORALE: CANTARE IN CORO

VENERDÌ

Docente: Maestro A. Russo

Programma (corso annuale: da settembre)

Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano imparare ad esprimere i sentimenti dell'animo umano mediante il canto corale anche se non hanno mai cantato in coro; ai partecipanti comunque è richiesto un impegno costante. Durante il corso sono previste esibizioni sacre e profane.

=====

• MOSAICO

GIOVEDÌ

Docenti: Sig. M. Cella e Sig.ra N. Yamamoto

Programma (15 ottobre - corso annuale)

Breve storia dell'arte musiva - Tecnologia del mosaico: i materiali e le attrezzature; i materiali: i leganti - i collanti - gli attrezzi - i supporti e le strutture portanti; il progetto: disegno e reticolo; la realizzazione di un mosaico; l'organizzazione di un mosaico: il taglio delle tessere - la posa; i metodi di realizzazione. Proposte per un lavoro di gruppo. Le rimanenti ore saranno riservate alle esercitazioni pratico-manuali.

Nota: *massimo 10 iscritti.*

• MUSICA. EMOZIONE MUSICA (4° PARTE)

GIOVEDÌ

Docente: Prof.ssa E. Pograri

Programma (corso breve: 10 lezioni di 120 minuti dal 14 gennaio al 18 marzo)

Attraverso l'ascolto guidato di una composizione, si potranno conoscere l'autore, l'epoca nella quale è vissuto, il genere, la forma utilizzata, gli strumenti, l'evoluzione dell'orchestra, l'espressione che ci porta alle emozioni. Il corso è idealmente pensato per uno sviluppo su quattro anni, ma si può frequentare liberamente ciascun anno, iniziando da qualsiasi punto del percorso.

Il primo anno 2023/24: musica orchestrale - il concerto, la sinfonia, la suite, il poema sinfonico.

Il secondo anno 2024/25: musica orchestrale e vocale- oratorio, operetta, musical.

Il terzo anno 2025/26: musica orchestrale e vocale-opera lirica.

Il quarto anno 2026/27: musica e cinema. Nota: *massimo 34 iscritti.*

= = = = =

• PITTURA

MARTEDÌ

Docente: Sig. E. Morocutti

Sede: Amaro

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Il corso vuole essere un aiuto per conoscere materiali e metodi finalizzati all'uso della pittura a olio nei suoi vari aspetti. Dopo aver stabilito l'approvvigionamento dei mezzi utili per l'esecuzione dei lavori (colori, pennelli, tele, spatole, detergenti ecc.) si passerà allo svolgimento del programma. Indagine su esperienze, tendenze e preferenze degli allievi - Cenni sommari per la conoscenza del disegno, prospettiva e luci - Conoscenza della cromatica (formazione dei colori) - Esercizi da effettuarsi a casa - Esperienze pratiche esterne (paesaggi, particolari ecc).

Nota: *massimo 8 iscritti.*

= = = = =

• PITTURA AD ACQUERELLO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra M. C. Pesamosca

(nell'attività di docenza coadiuvata da: Sig.re L. Pascoli e O. Pascoli)

Programma (14 ottobre - corso annuale)

Laboratorio per sviluppare la creatività e la fantasia. Scopriremo insieme la combinazione di carta, colori e acqua, ideale per chi vuole rilassarsi in compagnia realizzando su carta le proprie emozioni. Materiale da portare: carta, colori e tavolozza per acquerello, pennelli, matita e gomma, un vasetto vuoto con tappo (tipo marmellata). Il corso è biennale, **non si accettano nuovi iscritti**, a meno che non abbiano già una certa esperienza. Nota: *massimo 15 iscritti.*

• PITTURA A OLIO (PRINCIPIANTI)

MARTEDÌ

Docente: Sig. D. Nettis

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Il corso è esplicitamente rivolto a chi si avvicina per la prima volta al mondo della pittura a olio.

= = = = =

• PITTURA A OLIO (ESPERTI)

LUNEDÌ

Docente: Sig. D. Nettis

Programma (12 ottobre - corso annuale)

Corso per chi ha già esperienza di pittura ad olio. Il programma prevede nozioni di base per l'apprendimento, con esempi pratici, della pittura a olio.

Il corso, quindi, vuole essere soprattutto uno strumento di conoscenza delle nozioni elementari della pittura a olio, in particolare si svolgeranno lezioni sulla conoscenza degli strumenti (pennelli, spatole) e dei supporti (tele, legno, cartone telato, juta) utili alla realizzazione dell'opera che nel nostro caso saranno paesaggi, nature morte e figura umana.

= = = = =

• TEATRO: LABORATORIO TEATRALE

MERCOLEDÌ

Docenti: Ing. L. Marsilli e Prof.ssa R. Marzona

Sede: Caneva

Programma (corso breve: 14 ottobre - febbraio)

Il corso è orientato ai neofiti che desiderano farsi velocemente un'idea delle emozioni del palcoscenico, avendo una prospettiva "dall'altra parte" del mondo del teatro, in modo da capire se il proprio interesse è solo una curiosità da soddisfare o un'autentica vocazione da coltivare.

1ª parte: il lavoro sulla voce. Training respiratorio. Utilizzo della voce. La voce nello spazio (direzione, distanza, timbro e tono). Suono, ritmo e movimento. Evocare, attrarre, pilotare e catturare l'attenzione con la voce. Giochi con il testo parlato e lettura movimentati. L'arte di raccontare storie.

2ª parte: il lavoro sul corpo. Creazione del gruppo di lavoro. Trasmissione di giochi teatrali per vivificare le capacità di ascolto, concentrazione e osservazione. Tecniche teatrali per sviluppare un "sentire" di gruppo. Lavoro sulla fiducia e la collaborazione. Simulazione teatrale. Consapevolezza dello spazio scenico. Espressività delle azioni sceniche, con e senza testo.

• TEATRO: FILODRAMMATICA

MERCOLEDÌ

Docenti: Sig.re D. Cargnelutti e E. Plazzotta

Sede: Caneva

Programma (14 ottobre - corso annuale)

Le lezioni avranno una durata di due ore circa. Dopo alcuni esercizi di riscaldamento e di impostazione della voce, si passerà all'analisi del testo prescelto per la messa in scena e allo studio del proprio ruolo. L'intervento di esperti potrà essere possibile all'interno del corso.

ESPRESSIVITÀ MANUALE

• CALZINI E LAVORI A MAGLIA

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra G. Adami

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Tutti i segreti per realizzare calzini ai ferri, seguiti passo passo dall'insegnante per riscoprire un'arte antica e per creare design sorprendenti.

Nota: *massimo 10 iscritti.*

= = = = =

• CUCITO

VENERDÌ

Docente: Sig.ra M. Dodemont

Programma (16 ottobre - corso annuale)

Arredo e ritocchi. Il corso è rivolto sia a chi non sa cucire sia a chi è già esperto.

Nota: *massimo 15 iscritti.*

= = = = =

• IO CREO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra G. Blarasin

Programma (corso breve: 14 ottobre - dicembre)

Un corso semplice e alla portata di tutti per fare oggetti con le proprie mani: ventaglietti giapponesi, porta cellulare e porta penne con i legnetti, bottiglie rivestite di spago, erica con il pirka, collane di cartoncino, stelle natalizie con gomma eva glitter, coniglietti pom pom di lana, orsetto e chiocciola con asciugamani e ciabatte in feltro e tanto ancora. I materiali utilizzati sono: carta, legno, spago, pirka, lana, lana cotta, carta crespata, filo per macramè e fantasia. Nota: *massimo 12 iscritti.*

• MERLETTO A TOMBOLO

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra C. Zuliani

Sede: Amaro

Programma (13 ottobre - corso annuale)

La lavorazione del merletto a tombolo necessita di una piccola preparazione del materiale e dell'apprendimento di alcune nozioni fondamentali all'esecuzione del merletto stesso. Per tutte le allieve il programma prevede lo svolgimento di alcuni campioncini, finalizzati all'esecuzione di un lavoro, che potranno variare da allieva ad allieva a seconda della preparazione richiesta. Verrà inoltre insegnato a iniziare e a chiudere un lavoro per dare loro una maggiore autonomia.

= = = = =

• ORDITI E TRAME

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra A.M. Turchetti

Sede: Amaro

Programma (15 ottobre - corso annuale)

Corso avanzato, con priorità alle corsiste già iscritte negli anni precedenti, ma si accettano anche principianti.

Il corso si propone di:

- leggere e trascrivere su carta i disegni dei libri dei tacamenti, di schemi riportati in libri di tessitura internazionali;
- elaborare disegni diversi partendo da un rimettaggio (consecutivo, a punta, misto, ecc.) con l'uso del programma Weave Design;
- realizzare poi stoffe con le quali confezionare scarpetti, borsette, capi di abbigliamento valorizzando anche le capacità preesistenti delle corsiste;
- partendo da immagini, foto, disegni, realizzare arazzi.

Nota: *massimo 10 iscritti.*

= = = = =

• RICAMO E UNCINETTO

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra M. Clemente

Programma (15 ottobre - corso annuale)

In questo corso si continuerà il programma dell'anno precedente, ossia punti del ricamo tradizionale in più base del punto hardanger. Per coloro che si avvicinano per la prima volta all'arte del ricamo, sarà fatto eseguire un imparaticcio di base. Si potranno realizzare: asciugamani, canovacci, centrini, tende, tovaglie.

ESPRESSIVITÀ MOTORIA

• ATTIVITÀ MOTORIA IN PALESTRA

MERCOLEDÌ

Docente: Prof. F. Nigro
Sede: palestra ISIS Solari

Programma (14 ottobre - 30 aprile)

Attività motoria a basso impatto che stimola l'apparato osteo-articolare, respiratorio e circolatorio per migliorare la qualità della vita. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.** Costo per le lezioni dell'intero anno: 30 euro onnicomprensivi (20 euro in aggiunta ai 10 euro di iscrizione al corso). Nota: *massimo 25 iscritti*. N.B.: Il contributo della Regione FVG (progetto di promozione dell'invecchiamento attivo) consente un risparmio sul costo del corso.

=====

• CORSO NUOTO in piscina comunale

Giorno e ora da definire

Coordinatore: Piscina Tolmezzo

Programma (corso breve: aprile - maggio)

Corso di nuoto per principianti. Obbligatorio certificato medico non agonistico e abbigliamento adeguato. Giorno, ora, date esatte e costi in via di definizione.

Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.

=====

• GINNASTICA DOLCE in piscina comunale

MARTEDÌ E VENERDÌ

Docente: Dott.ssa L. Zamolo
Sede: piscina comunale

Programma (13 ottobre - novembre / marzo - aprile)

Ginnastica dolce in acqua, con l'acqua all'altezza massima di mt 1,40. Attività che rassoda e tonifica i muscoli, che lavorano dolcemente sfruttando l'attrito con l'acqua e il galleggiamento. Cicli di 12 sedute di ginnastica dolce, che l'istruttrice volontaria Lucia Zamolo saprà modulare sulle caratteristiche dei partecipanti, ogni lezione avrà la durata di 45 minuti. Si terranno nell'area benessere della piscina con l'acqua a temperatura ideale. La tariffa pro capite a lezione è € 7,00, aggiunta ad una quota associativa annuale di 10 euro. Il corso è diviso in due parti: la prima parte nei mesi di ottobre e novembre e la seconda parte nei mesi di marzo e aprile. Obbligatorio il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica ed è richiesta la normale tenuta da piscina, con la cuffia e le ciabattine antiscivolo.

• GINNASTICA DOLCE ALLE TERME

Giorno e ora da definire

Coordinatore: Terme di Arta

Programma

L'attività in acqua è dedicata al benessere della terza età, ma anche a chi ha problemi articolari e non può svolgere attività ad alto impatto. L'attività allunga e rilassa la muscolatura di tutto il corpo, favorisce la regolazione del tono muscolare consentendo esercizi di allungamento muscolare (spesso non eseguibili "a secco"), scioglie le articolazioni. Inoltre, l'acqua calda della piscina termale permette un rilassamento psico-fisico completo. Il fattore più importante è l'aiuto a riscoprire la funzionalità del corpo e il piacere del movimento.

Materiale necessario: costume, cuffia, ciabatte antiscivolo, accappatoio.

Nota: *minimo 10 - massimo 12 iscritti.*

Corso di 10 lezioni. Certificato medico non agonistico obbligatorio. Giorno, ora, periodo e costi in via di definizione. **Iscrizioni e pagamento solo al momento della comunicazione tramite messaggio WhatsApp.**

= = = = =

• PILATES

MERCOLEDÌ

Docente: Dott.ssa S. Dorotea

Sede: Studio Balance

Programma

(corso breve: 14 ottobre - 16 dicembre)

Il corso propone un ciclo completo di lezioni di attività motoria basate su concentrazione, controllo, baricentro, fluidità, precisione, respirazione.

Gli esercizi a corpo libero o con piccoli attrezzi sono incentrati sullo sviluppo armonico del tono muscolare, sul miglioramento della postura, della flessibilità, dell'equilibrio e della coordinazione. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.** Costo per le dieci lezioni: 40 euro onnicomprensivi (30 euro in aggiunta ai 10 euro di iscrizione al corso). **La sessione si attiverà solo con un numero adeguato di corsisti.**

Nota: *massimo 16 iscritti.* N.B.: Il contributo della Regione FVG (progetto di promozione dell'invecchiamento attivo) consente un risparmio sul costo del corso.

• PILATES POSTURALE

LUNEDÌ

Docente: a carico della struttura

Sede: Ass. Insieme ASD APS

Programma (corso breve: 12 ottobre - 14 dicembre)

Il pilates posturale è una variante terapeutica e dolce che unisce i principi del pilates a quelli della ginnastica posturale classica. L'obiettivo non è la performance fisica o la tonificazione, ma la correzione dei vizi di postura e il sollievo dal dolore muscolo-scheletrico. Intensità personalizzata dei vari esercizi. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.** Costo per le dieci lezioni: 40 euro onnicomprensivi (30 euro in aggiunta ai 10 euro di iscrizione al corso). La sessione si attiverà solo con un numero adeguato di corsisti. Nota: *massimo 12 iscritti*. N.B.: Il contributo della Regione FVG (progetto di promozione dell'invecchiamento attivo) consente un risparmio sul costo del corso.

= = = = =

• RIFLESSOLOGIA PLANTARE: I NOSTRI PIEDI, LA NOSTRA ARMONIA

LUNEDÌ

Docente: Sig. V. Angileri

Programma (corso breve: dal 1 febbraio)

Conoscenze generali della riflessologia plantare e interazione sui principali organi ed apparati del corpo umano. Scoperta dei punti riflessi e tecnica del massaggio riflesso. Sequenza del trattamento e auto trattamento. Verifica pratica con identificazione dei punti riflessi e la mappa dei punti riflessi principali. Prove di trattamenti con le relazioni tra i vari organi ed apparati.

Il corso si compone di una prima parte di base (6 lezioni in febbraio e marzo) e di una seconda parte di approfondimento (6 lezioni in marzo e aprile). Questa seconda parte è rivolta anche a chi, in precedenza, aveva partecipato al corso base.

Nota: *massimo 20 iscritti*.

• YOGA

GIOVEDÌ

Docente: Dott.ssa S. Dorotea

Sede: Studio Balance

Programma (corso breve: 15 ottobre - 17 dicembre)

Corso di base per imparare questa antica disciplina che ci insegna a portare l'attenzione sul nostro corpo e sul nostro respiro e a sviluppare nello stesso tempo la consapevolezza della nostra dimensione interiore. Gli allenamenti apportano benefici a livello fisico e mentale ai partecipanti. Saranno proposti semplici esercizi per attivare la muscolatura e sciogliere le articolazioni. Si consiglia di portare con sé un tappetino. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.** Costo per le dieci lezioni: 40 euro onnicomprensivi (30 euro in aggiunta ai 10 euro di iscrizione al corso). **La sessione si attiverà solo con un numero adeguato di corsisti** Nota: *massimo 16 iscritti.*

N.B.: Il contributo della Regione FVG (progetto di promozione dell'invecchiamento attivo) consente un risparmio sul costo del corso.

TEMPO LIBERO

• BALLI DI GRUPPO

MARTEDÌ E VENERDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit

Sede: palestra di via Palmanova

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Balli di gruppo: passeggiata, hully-gully ecc.

Nota: *tessera associativa € 60,00 + € 25,00.* Obbligatorio il certificato medico.

=====

• BALLO LISCIO

MARTEDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit

Sede: palestra di via Palmanova

Programma (13 ottobre - corso annuale)

1° CORSO - per i principianti.

2° CORSO - per gli esperti.

Nota: *tessera associativa € 60,00 + € 25,00.* Obbligatorio il certificato medico.

• BOCCE

MERCOLEDÌ

Coordinatore: Sig.ra P. Screm

Sede: bocciodromo

Programma (14 ottobre - corso annuale)

Lezioni sullo sport: bocce. Le bocce saranno messe a disposizione dall'Associazione "Val Bût" per tutta la durata del corso.

1°corso: ore 14:30-16:30: Nota: *massimo 6 iscritti*.

2°corso: ore 16:30-18:30: Nota: *massimo 6 iscritti*.

Nota: *tessera associativa € 20,00*.

= = = = =

• BURRACO

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra B. Romanin

Programma (12 ottobre - corso annuale)

È una divertente ginnastica per la mente, che si può giocare a qualsiasi età, favorisce la socializzazione e la nascita di nuove amicizie. Si gioca in coppia con due mazzi di carte francesi nei quali ci sono 12 "matte". È un gioco accattivante e grazie alla componente fortuna, nella singola partita, tutti possono vincere; anche se a medio termine, l'abilità e la strategia di gioco evidenzia la bravura del singolo.

Il corso prevede la scomposizione in più parti del gioco, al fine di far apprendere nel miglior modo la tecnica e il sistema di conteggio punti per aggiudicarsi la partita. Dopo 4/5 lezioni sarà possibile giocare in autonomia una partita ed apprezzare lo spirito agonistico/socializzante del gioco. Nota: *massimo 32 iscritti*.

= = = = =

• BURRACO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. G. Boscardin

Programma (14 ottobre - corso annuale)

Il corso si rivolge a tutti coloro che amano questo gioco diffusissimo e a tutti coloro che vogliono impararlo. Nota: *massimo 32 iscritti*.

• CAMMINATE: PER UNA LETTURA DEL TERRITORIO A 360°

MARTEDÌ

Accompagnatori: Dott. B. Mongiat e Dott. G. D'Orlando

Programma (corso breve: 15 settembre - novembre / maggio - giugno)

Passeggiate nella mattinata di martedì o, in caso di maltempo, nella mattinata di giovedì. Camminare non vuol solo dire fare movimento lento, non è “consumare strada e sentieri” ma, superando l’antropocentrismo, è capire quanto si scopre ad ogni passo. È un percorso di salute e socialità unito ad osservazioni naturalistiche, storiche, paesaggistiche, antropiche, finalizzato alla conoscenza, alla protezione e alla difesa di questa ecologica “casa comune”. Le mete:

15.09.26: Presentazione del corso ed elementi base di flora e fauna (in aula magna in sede)

22.09.26: Torbiera/palude “Vuarbis”.

29.09.26: Anello di mezzo lago di Verzegnis.

06.10.26: Cazzaso-Curiedi-Cazzaso: la frana storica.

13.10.26: Anello di Cesclans.

20.10.26: Anello di San Floriano.

27.10.26: Sentiero paleontologico di Preone (+ visita al museo).

03.11.26: Monte Dobis.

10.11.26: Anello “Ponte Torate/Ramazas/Bosco bandito di Cleulis/Torate.

17.11.26: Casera Avrint.

04.05.27: Anello di Precefic.

11.05.27: Anello Monte Pala (Intissans di Verzegnis).

18.05.27: Anello vivaio Avons-Chiaulis-vivaio Avons.

25.05.27: Anello in Curiedi: Cuel Maior/Torbiere.

01.06.27: Anello Monte Diverdalce.

08.06.27: Timau-Fontanon/Centrale della SECAB/Tempio ossario.

Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle camminate in modo ottimale.

Ritrovo generalmente in piscina a Tolmezzo con ottimizzazione dei mezzi di trasporto. Nota: massimo 20 iscritti.

= = = = =

• CUCINA: ANTIPASTI E PRIMI PIATTI CON PRODOTTI STAGIONALI

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra A. Battigelli (già chef Ristorante “da Otto” di Timau)

Sede: Hotel Savoia Arta Terme

Programma (corso breve: 13 ottobre - 17 novembre)

Antipasti e primi piatti con prodotti stagionali.

Nota: *massimo 20 iscritti.*

• CUCINA: PRIMI PIATTI

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra L. Gardel (chef Hotel Gardel di Arta Terme)

Sede: Hotel Savoia Arta Terme

Programma (corso breve: 6 lezioni dal 6 aprile al 11 maggio 2027)

Primi piatti tradizionali e paste ripiene. Nota: *massimo 20 iscritti*.

=====

• CULTURA DELL'AMBIENTE E VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO DELLA CARNIA

LUNEDÌ

Docente: Sig. M. Löwenthal

Programma (corso breve: dal 1 febbraio)

Sono previste uscite mirate alla conoscenza delle Valli Carniche, con percorsi (definiti non impegnativi) naturalistico-storico-antropici. Le vie antiche: i "Tróis", cenni sulla toponomastica e la storia della Carnia - I fienili - I rifugi e le malghe - Le frazioni alte - Il turismo ambientale in Carnia - L'ambiente carnico in Europa.

=====

• DAMA

VENERDÌ

Docente: Ing. L. Marsilli

(Associazione damistica "Bruno Marini")

Programma (16 ottobre - corso annuale)

Gli iscritti che si trovano alle prime armi possono procedere con un paio di lezioni dedicate all'alfabetizzazione e al regolamento e movimento dei pezzi. Gli iscritti già in possesso di rudimenti di gioco si cimenteranno in partite dimostrative e dirette tra i partecipanti. Per capire se il gioco interessa si può preventivamente partecipare a lezioni di prova offerte in vari eventi pubblici locali.

=====

• DANZA SACRA IN CERCHIO

MERCOLEDÌ

Docenti: Ins. E. Pollon e M. De Zuccato

Sede: Caneva

Programma (14 ottobre - corso annuale: ogni 15 giorni)

La danza sacra, nata nella comunità di Findhorn, è una raccolta di danze popolari provenienti da diversi paesi del mondo. Oggi molte danze sono coreografate da diversi insegnanti che si sono formati a Findhorn. Ogni danza è apportatrice di una specifica energia e di un particolare sentimento che ci permettono di percepire la loro essenza. Nota: *minimo 12 iscritti*.

• ENOLOGIA IL MONDO DEL VINO (2° CORSO)

MARTEDÌ

Docente: Sig. P. Melocco (sommelier FISAR UD)

Programma (corso breve: cinque lezioni dal 3 novembre al 1 dicembre)

Degustazione di due vini a lezione. Il corso è organizzato per 15 persone con un costo aggiuntivo di circa 30 euro a persona (se i corsisti sono 15). A fine corso si potrà organizzare una visita con degustazione anche in una cantina con date, modalità e costi da definire. **Il corso è riservato a chi ha già frequentato un corso negli anni precedenti.** Nota: *massimo 20 iscritti.*

= = = = =

• SCACCHI

VENERDÌ

Docente: Sig. M. Settimo

(Associazione scacchistica "La via dei matti")

Programma (16 ottobre - novembre e poi febbraio - aprile)

Gli scacchi sono un gioco di strategia che si svolge su una scacchiera. L'obiettivo è dare scacco matto (da qui il curioso nome dell'Associazione), ovvero minacciare la cattura del re avversario, in modo tale che l'altro giocatore non abbia mosse legali. È tra i giochi più popolari al mondo e può esser giocato dovunque. Rivolto tanto a principianti assoluti quanto a chi sa già giocare.

= = = = =

• TANGO ARGENTINO

LUNEDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit

Sede: palestra di via Palmanova

Programma (12 ottobre - corso annuale)

Il tango argentino è una danza, una musica, una cultura. Oggi è diventato Patrimonio culturale dell'UNESCO. Un pensiero triste che si balla. Ricercare costantemente l'idea di comunicazione fra due corpi in un'unica struttura dinamica, cedendo, adattandosi e completandosi a vicenda, proprio come nella vita.

Nota: *tessera associativa € 60,00 + € 25,00. Obbligatorio il certificato medico.*

VAL BÛT PALUZZA

**LOCALI PALAZZO
GIOVANNI ZANIER**
tutti i corsi via Roma, 40

**SEDE
DEI CORSI**

Albergo Diffuso "La Marmote"
via Roma, 40 - tel. 0433 786068

dal lunedì al venerdì
dalle 9:00 alle 12:00
dal 2 settembre al 2 ottobre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	12:00	Intarsio (principianti)	12 ottobre-annuale
14:30	16:30	Ottobre '44-maggio '45: l'Alta Valle della Bût convive con i Cosacchi	12 ottobre-dicembre
14:30	16:30	Taglio e cucito	11 gennaio-marzo
20:00	22:00	Burraco	12 ottobre-annuale

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:00	Merletto a tombolo	13 ottobre-annuale
14:00	16:00	Ricamo, uncinetto e maglia	13 ottobre-annuale

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	12:00	Intarsio (esperti)	14 ottobre-annuale
14:00	17:00	Cucito creativo	14 ottobre-annuale

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
09:00	12:00	Ator pes monts da val Bût	10 settembre-novembre aprile-giugno
14:30	16:30	Pittura	15 ottobre-annuale
16:30	18:00	Danza classica	7 gennaio-marzo

VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
09:30	11:30	Piante spontanee officinali (sala consiliare)	23 ottobre-27 novembre marzo-maggio
18:00	19:00	Lingua inglese: Conversazione	16 ottobre-annuale

• ATOR PES MONTS DA VAL BÛT

GIOVEDÌ

Accompagnatore: Sig. G. Di Ronco

Programma (10 uscite tra il 10 settembre e il 12 novembre e 10 uscite tra aprile e giugno)

Troi dai Rauts, di Museis, di Aip e Cjanet, dal Fontanon...ma anche Laghetto del Dimon e di Avostanis, Culet da Castel Valdajer, sentiero naturalistico "sore Sudri" e tanto altro. Si sceglieranno percorsi più o meno impegnativi a seconda del tempo e dei presenti, ma sempre camminando a passo lento per poter chiacchierare. Due o tre ore di strada, generalmente con partenza alle 9. In caso di maltempo, si recupera nella mattinata di martedì. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle camminate in modo ottimale.**

Nota: massimo 20 iscritti.

=====

• BURRACO

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra M. Puntel

Programma (12 ottobre - corso annuale)

Il corso si rivolge a tutti coloro che amano questo gioco diffusissimo e a tutti coloro che vogliono impararlo. Divertimento assicurato!

=====

• CUCITO CREATIVO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra N. Puntel

Programma (14 ottobre - corso annuale)

Il corso prevede l'utilizzo di feltro, pannolenci, tessuti vari, nastri, materiali di recupero, ago e filo per cucire, forbici e l'uso della macchina da cucire. Si propone la realizzazione di pupazzi, fuoriporta, fermaporta,... con cartamodelli forniti dalla docente. Agli iscritti viene richiesta creatività, fantasia e tanta pazienza. È rivolto sia a principianti sia a chi possiede una buona manualità. *Nota: massimo 14 iscritti.*

=====

• DANZA CLASSICA

GIOVEDÌ

Docente: Prof.ssa M. De Stefano

Programma (corso breve: 7 gennaio - marzo)

Il corso è ispirato alla danza classica per adulti principianti, pensato per un avvicinamento graduale alla disciplina. Si rivolge a chi desidera migliorare postura, equilibrio e consapevolezza corporea. Sarà data la precedenza agli iscritti degli anni precedenti, ma nuovi iscritti non faranno fatica ad inserirsi. *Nota: massimo 10 iscritti.*

• INTARSIO (PRINCIPIANTI)

LUNEDÌ

Docente: Sig. E. Gangi

Programma (12 ottobre - corso annuale)

L'obiettivo di questo corso base è quello di imparare a capire come usare gli attrezzi di lavoro e come cominciare a mettere insieme i vari elementi di legno (fogli di tarsia), per realizzare delle semplici composizioni. Alla fine dell'anno scolastico tutti gli allievi dovranno essere in grado di lavorare in maniera agevole e sicura per essere pronti nell'anno successivo alla realizzazione di lavori più impegnativi e di più alto livello. Essenziale è solo avere nell'animo l'amore per l'arte. Nota: *massimo 10 iscritti*.

=====

• INTARSIO (ESPERTI)

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. E. Gangi

Programma (14 ottobre - corso annuale)

Il corso è rivolto a chi ha già frequentato corsi in precedenza ed è in grado di lavorare in maniera agevole e sicura per realizzare lavori di un certo impegno. Essenziale è sempre avere solo nell'animo l'amore per l'arte. Nota: *massimo 10 iscritti*.

=====

• LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE

VENERDÌ

Docente: Ins. R. Valle

Programma (16 ottobre - corso annuale)

Il corso prevede lezioni di conversazione guidata in lingua inglese sia per principianti sia per esperti su aree di interesse turistico, socioculturale e altro e i dialoghi tra docente e allievi saranno di difficoltà adeguata al livello di preparazione dei partecipanti. **È indispensabile la conoscenza di base del lessico e della grammatica inglese.**

• MERLETTO A TOMBOLO

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra B. Barbacetto

Programma (13 ottobre - corso annuale)

La lavorazione del merletto a tombolo necessita di una piccola preparazione del materiale e dell'apprendimento di alcune nozioni fondamentali. Alle allieve verrà quindi come prima cosa insegnato ad avvolgere in modo corretto il filo sui fuselli, ad annodare le paia con un nodo particolare chiamato "nodo del tessitore" ed a puntare la cartina del disegno sul tombolo. Per tutte le principianti la partenza sarà la catenella, procedendo via via con gli altri campioncini necessari all'esecuzione di un primo lavoro. Ad ogni serie di campioncini, necessari ad apprendere nuovi punti, corrisponderà la messa in pratica degli stessi con applicazioni di diversa grandezza e difficoltà a seconda delle capacità e delle attitudini dimostrate da ogni singola allieva.

=====

• OTTOBRE 1944 - MAGGIO 1945, L'ALTA VALLE DELLA BÛT CONVIVE CON I COSACCHI

LUNEDÌ

Docenti: Sig.ri G. Del Bon e M. Unfer

Programma (corso breve: 12 ottobre - dicembre)

Dopo un anno di occupazione nazista e di terribili avvenimenti, dopo tante sofferenze e tanto sangue, in Carnia e nella nostra valle si presenta un popolo a noi sconosciuto, fatto di famiglie e di tanti soldati al seguito: sono i cosacchi e i caucasici. Hanno usi e costumi di terre lontane e sono di fede diversa, i primi sono cristiani ortodossi, i secondi islamici. Parleremo di come la nostra gente ha dovuto convivere con loro, dividendo anche quel poco che aveva; parleremo dei loro soldati, che utilizzati dai tedeschi nella repressione anti-partigiana arrecarono altri dolori e lutti; diremo delle condizioni in cui si vennero a trovare i nostri paesi al loro esodo e di quanto fece la popolazione per rialzarsi e andare avanti.

=====

• PIANTE SPONTANEE OFFICINALI

VENERDÌ

Docenti: Ins. D. Molfetta e U. Puntel

Sede: Sala consiliare

Programma (corso annuale: 23 ottobre - 27 novembre, marzo - maggio)

Conoscere le piante spontanee della Carnia. Le piante spontanee nella storia e nelle tradizioni. Loro utilizzo nella medicina popolare antica e moderna e in cucina. La distillazione: essenza, idrolati, alcolati, olii essenziali. Durante il corso sono previste quattro uscite per raccolta di piante e visite a siti d'interesse storico-culturale. Nota: *massimo 40 iscritti.*

• PITTURA

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra V. Di Vora

Programma (15 ottobre - corso annuale)

L'intendimento del corso vuole essere un aiuto per conoscere materiali e metodi finalizzati all'approccio alle varie tecniche: acquerello, matite acquerellabili, acrilico, pittura ad olio, matite colorate, gessetti.... Cenni sommari per la conoscenza del disegno, prospettiva e luci. Conoscenza degli strumenti che verranno usati: colori, pennelli, tele, spatole, detergenti, ...Conoscenza della cromatica (formazione dei colori). Indagine su esperienze e preferenze degli allievi.

=====

• RICAMO, UNCINETTO E MAGLIA

MARTEDÌ

Docenti: Sig.ra F. De Reggi e Sig.ra C. Silverio

Programma (13 ottobre - corso annuale)

Punti base di sfilati con ricami a scelta, punti base per pizzi e centro, prime nozioni di lavori a filet e uncinetto. Tutti i segreti per realizzare calzini ai ferri per non perdere antichi saper e creare design attuali.

=====

• TAGLIO E CUCITO

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra C. Concina

Programma (corso breve: 11 gennaio - marzo)

Insegnamento dell'uso di modelli e cartamodelli da estrarre da giornali specializzati e confezionamento di capi base. È preferibile che le corsiste abbiano già alcune conoscenze di cucito. Necessari: metro e forbice da sarta, carta per stampi e penna o matita, aghi e spilli, ditale, filo (da imbastitura e da cucito) e stoffe a scelta. Nota: *massimo 7 iscritti*.

VAL CHIARSÒ PAULARO

**ISTITUTO
COMPRENSIVO**
via Roma, 42

**SEDE
DEI CORSI**

Ufficio CAF
Piazza Nascimbeni
martedì, giovedì e sabato
dalle 10:00 alle 12:00
dal 15 settembre al 3 ottobre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
20:00	22:00	Costruzione gerle	ottobre-dicembre

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:30	Cucina	ottobre-novembre
20:00	21:00	Yoga	febbraio-maggio
20:00	21:30	Lingua inglese: base	13 ottobre - 20 lezioni

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	16:30	Composizioni floreali	annuale
15:00	17:00	Pittura	annuale
17:30	18:30	Attività motoria	ottobre-dicembre

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
20:00	22:00	Costruzione gerle	ottobre-dicembre
20:00	22:00	Cucito	annuale

VENEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:30	18:30	Attività motoria	ottobre-dicembre
20:00	21:30	Balli di gruppo principianti	ottobre-dicembre
20:00	21:30	Balli di gruppo esperti	febbraio-aprile

• ATTIVITÀ MOTORIA

MERCOLEDÌ E VENERDÌ

Docenti: Sig.re F. Moroldo e M. Del Fabbro

Programma (corso breve: ottobre - dicembre)

Ginnastica dolce adatta a tutti: esercizi per la respirazione, la circolazione, l'equilibrio e la postura. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.**

= = = = =

• BALLI AMATORIALI DI GRUPPO

VENERDÌ

Docente: Sig.ra D. Pellizotti

Programma principianti (corso breve: ottobre - dicembre)

Programma esperti (corso breve: febbraio - aprile)

Balli di gruppo. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.**

= = = = =

• COSTRUZIONE GERLE

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

Docente: Sig. D. Del Linz

Programma (corso breve: da ottobre a dicembre)

Costruzione di gerle, per non perdere antichi saperi. Nota: *massimo 10 iscritti.*

= = = = =

• CUCINA

MARTEDÌ

Docenti: Sig.ra N. Nascimbeni e Sig.ra M. Meneano

Programma (corso breve: 5 lezioni da ottobre a novembre)

Preparazione pratica di alcune specialità della cucina tradizionale carnica e di alcuni piatti di facile preparazione adatti ai nostri tempi in cui c'è sempre meno tempo da dedicare ai fornelli.

= = = = =

• CUCITO

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra M. Moro

Programma (corso annuale)

Nozioni di cucito. È opportuno che ogni partecipante abbia con sé un kit da cucito (filo, aghi, ditale, forbici e stoffe varie). Nota: *massimo 10 iscritti*

• LINGUA INGLESE: CORSO BASE

MARTEDÌ

Docente: Prof.ssa. S. Di Gleria

Programma (corso breve: 13 ottobre - 20 lezioni)

Agli studenti verranno insegnate le strutture fondamentali della lingua inglese. Una parte del corso sarà inoltre dedicata ad attività di speaking, con l'obiettivo di favorire l'applicazione pratica della lingua nelle situazioni comunicative della vita quotidiana. Durata del corso, frequenza delle lezioni e livello di difficoltà potranno essere adattati in base alle esigenze dei partecipanti.

= = = = =

• PITTURA

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra A. Trevisani

Programma (corso annuale)

Corso di pittura decorativa mediante colori acrilici su vari materiali, anche di recupero utilizzando disegni preparatori o senza e sfumature ottenute con una sola pennellata.

= = = = =

• TECNICA E TEORIA DELLE COMPOSIZIONI FLOREALI

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra B. Dereani

Programma (corso annuale)

Fiori: freschi (recisi), secchi e finti (carta, stoffa e plastica) - Composizioni floreali con fiori e rami decorativi per ogni occasione (Natale, Pasqua, nascite, battesimi, preparazione tavola per pranzi e cene, ecc). Nota: *minimo 3 iscritti*.

= = = = =

• YOGA

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra G. Gallo

Programma (corso breve: febbraio - maggio)

L'obiettivo è quello di illustrare le principali pratiche dello Yoga. Seguendo gli insegnamenti, il corsista potrà: migliorare la flessibilità del proprio corpo e la capacità di concentrazione, utilizzare coscientemente la respirazione per agevolare i movimenti fisici, disporre di una conoscenza base dello yoga e della sua storia. Per lo svolgimento della sessione pratica si richiede la dotazione di un idoneo tappetino. Al termine del corso i partecipanti disporranno degli strumenti base per la pratica quotidiana dello yoga, sia dal punto di vista fisico che della respirazione e concentrazione mentale. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.**

VAL DEGANO OVARO

OVARO

Scuola primaria e palestra

PRATO CARNICO

Palazzo Casali, stanza fogolâr

SEDE
DEI CORSI

Centro socioculturale di Ovaro

tutti i giorni, escluso sabato,
dalle 10:00 alle 12:00
dal 14 al 30 settembre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	17:00	Lavorazione panno	annuale

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:00	Telefonino: uso pratico e consapevole	14 ottobre-11 novembre
16:00	16:30	Sportello informatico	14 ottobre-11 novembre
17:00	19:00	Burraco (Prato Carnico)	Annuale

VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	18:00	Ginnastica dolce (palestra)	annuale

SABATO

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	19:00	Ballo amatoriale di coppia (e di gruppo) (palestra)	annuale

• BALLO AMATORIALE DI COPPIA (E DI GRUPPO)

SABATO

Docente: Sig. G. Verardo
Sede: palestra scuola Ovaro

Programma (corso annuale)

Balli di coppia: Mazurca, Polka, Valzer viennese, Valzer lento, Tango, Foxtrot, Beguine, Cha cha cha, Bachata e Salsa. Durante le lezioni, a richiesta dei corsisti, verrà inserito qualche ballo di gruppo. Nota: *minimo 5 coppie, massimo 20 coppie*. Si raccomanda di presentarsi con scarpe da utilizzare solo in palestra. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.**

= =

• BURRACO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra A. Martinis
Sede: Prato Carnico

Programma (corso annuale)

Il corso si rivolge a tutti coloro che amano questo gioco diffusissimo e a tutti coloro che vogliono impararlo.

= =

• GINNASTICA DOLCE

VENERDÌ

Docente: Sig. A. Fiorencis
Sede: palestra scuola Ovaro

Programma (corso annuale)

Attività motoria a basso impatto, adatta a tutti, che stimola l'apparato osteo-articolare, respiratorio e circolatorio per migliorare il proprio stato di salute. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.**

= =

• LAVORAZIONE PANNO

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra I. Menegon

Programma (corso annuale)

Un corso semplice e alla portata di tutti per fare piccoli oggetti con le proprie mani che potranno diventare anche graziosi presenti personalizzati in occasione delle festività natalizie e pasquali.

• SPORTELLO INFORMATICO (SU PRENOTAZIONE)

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (14 ottobre - 11 novembre)

Lo sportello di aiuto per il digitale è uno spazio destinato a fornire aiuto ai soci nell'uso degli strumenti digitali come Spid, Cie, Sesamo, INPS, Pago Pa, tessera digitale carburanti e per l'accesso ai servizi della pubblica amministrazione. Un esperto facilitatore digitale è disponibile gratuitamente per il singolo o piccolissimi gruppi omogenei tra ottobre e dicembre. **Obbligatoria prenotazione in segreteria entro il 12 ottobre.**

= = = = =

• TELEFONINO: USO PRATICO E CONSAPEVOLE

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: 14 ottobre - 11 novembre)

Competenze di base per utilizzare con la giusta padronanza i telefonini che utilizzano il sistema operativo Android. Il corso si svolgerà in modo pratico e permetterà di imparare facendo. Nota: *massimo 15 iscritti.*

VAL TAGLIAMENTO SOCCHIEVE

**CENTRO CULTURALE
Socchieve**

PALESTRA Mediis

**SEDE
DEI CORSI**

Municipio - Centro Civico
Ritiro schede di iscrizione
dal lunedì al venerdì
dalle 10:00 alle 12:00
dal 2 settembre al 2 ottobre

**RITIRO
SCHEDE**

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
16:30	18:00	Taiji Quan (palestra Mediis)	12 ottobre-31 maggio

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	18:30	Telefonino: uso pratico e consapevole	18 novembre 16 dicembre
18:30	19:00	Sportello informatico (su prenotazione)	18 novembre 16 dicembre

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	17:00	Burraco	annuale

• BURRACO

GIOVEDÌ

Docenti: Sig.ri G. Boscardin e G. Rabassi

Programma (corso annuale)

Il corso si rivolge a tutti coloro che amano questo gioco diffusissimo e a tutti coloro che vogliono impararlo.

= = = = =

• SPORTELLLO INFORMATICO (SU PRENOTAZIONE)

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (18 novembre - 16 dicembre)

Lo sportello di aiuto per il digitale è uno spazio destinato a fornire aiuto ai soci nell'uso degli strumenti digitali come Spid, Cie, Sesamo, INPS, Pago Pa, tessera digitale carburanti e per l'accesso ai servizi della pubblica amministrazione. Un esperto facilitatore digitale è disponibile gratuitamente per il singolo o piccolissimi gruppi omogenei tra ottobre e dicembre. **Obbligatoria prenotazione in segreteria sede centrale entro il 16 novembre.**

= = = = =

• TAIJI QUAN

LUNEDÌ

Docente: Sig. G. Pavan

Sede: palestra Mediis

Programma (corso di 30 lezioni da 90 minuti dal 12 ottobre al 31 maggio)

Il TAIJI QUAN, pur essendo nato come arte marziale cinese, nel tempo si è trasformato in una disciplina che, combinando movimenti lenti, fluidi e circolari con la respirazione profonda, aiuta a migliorare l'elasticità e la flessibilità del corpo, favorendo un maggior equilibrio fisico e interiore. Impareremo 10 movimenti nello stile Yang (forma non codificata). Trattasi di forma base adatta anche a principianti. Portare un tappetino. Nota: *massimo 20 iscritti*. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.**

= = = = =

• TELEFONINO: USO PRATICO E CONSAPEVOLE

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: 18 novembre - 16 dicembre)

Competenze di base per utilizzare con la giusta padronanza i telefonini che utilizzano il sistema operativo Android. Il corso si svolgerà in modo pratico e permetterà di imparare facendo. Nota: *massimo 15 iscritti*.

VAL FELLA MOGGIO UDINESE

MOGGIO BASSO

Baita ai Fradis, Piazzale Nais,
Sala polifunzionale "R. Treu"
e palestra

MOGGIO ALTO

Casa San Carlo, Via Abbazia
(complesso Oratorio Asilo)

SEDE DEI
CORSI

Informagiovani

Piazzetta Pertini, 5

Martedì 10:00-12:30/16:00-18:30

Mercoledì e Venerdì 16:00-18:30

Giovedì e Sabato 10:00-12:30

dal 2 settembre al 3 ottobre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Laboratorio espressivo fiabe millenarie	ottobre-dicembre

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Cucito: uso macchina per cucire	febbraio-maggio

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Cucina e pasticceria (Baita ai Fradis)	ottobre-maggio
15:30	16:30	Counselling (Informagiovani)	ottobre-novembre
20:00	21:30	Ballo folk (Sala polifunzionale)	febbraio-maggio

VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	-	Potatura alberi (in esterno)	periodi di potatura

SABATO

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	-	Erbe di primavera	aprile-maggio
14:30	16:00	Ballo caraibico: principianti (palestra)	annuale
14:30	16:30	Biodanza (San Carlo)	febbraio-maggio
16:00	17:30	Ballo caraibico: esperti (palestra)	annuale

CORSI CON ORARI DA DEFINIRE

Danza sacra in cerchio

• BALLO CARAIBICO

SABATO

Docente: Sig. O. Sinistera

Sede: palestra

Programma (corso annuale: ottobre - aprile)

Balli caraibici. Corso principianti ed esperti.

Obbligatorio il certificato medico. Nota: *massimo 30 iscritti.*

= =

• BALLO FOLK

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra G. Petrucco

Sede: sala polifunzionale

Programma (corso annuale: febbraio - maggio)

Ballo folk. **Obbligatorio il certificato medico.** Nota: *massimo 30 iscritti.*

= =

• BIODANZA

SABATO

Docente: Sig.ra T. Mantineo

Sede: Sala San Carlo

Programma (corso breve: febbraio - maggio)

Insieme di movimenti naturali come camminare o saltare, accompagnati dalla musica, secondo il metodo Rolando Toro. Nota: *massimo 16 iscritti.* **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.**

= =

• COUNSELLING

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra M. Protopata

Sede: Informagiovani, piazzetta Pertini

Programma (corso breve: da ottobre, 6-8 lezioni)

Chi è il Counselor? Il termine counselling indica la relazione d'aiuto attinente a problemi non specifici (prendere decisioni, miglioramento delle relazioni interpersonali, ecc.) e contestualmente circoscritti (ad es: famiglia, lavoro, scuola). Ciò viene fatto attraverso competenze relazionali fondate prevalentemente sull'ascolto non giudicante e sulla capacità empatica in modo che la persona sia stimolata ad affrontare il problema trovando lei stessa la soluzione più idonea alla propria condizione. Nota: *massimo 8 iscritti.*

• CUCINA E PASTICCERIA

MERCOLEDÌ

Docenti: cuochi della zona

Programma (da ottobre a maggio: una lezione al mese)

Elaborazione di piatti a base di pesce, carne e ortaggi di stagione. Tanti piccoli suggerimenti per ottimi dolci. Quattro lezioni di cucina e quattro lezioni di pasticceria. Nota: *massimo 15 iscritti*.

= =

• CUCITO: CORSO PRATICO: USO MACCHINA PER CUCIRE

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra M. Dodemont

Programma (corso breve: febbraio - maggio)

Miniguide al cucito pratico di tutti i giorni, con proposta poi di elaborare e realizzare manufatti come ad esempio borse o accessori. Nota: *massimo 12 iscritti*.

= =

• DANZA SACRA IN CERCHIO

GIORNO E ORA DA DEFINIRE

Docente: Sig.ra E. Pollon

Sede: sala polifunzionale

Programma (corso breve)

Danze popolari provenienti da diversi paesi del mondo. Danzando in cerchio ci si collega alla ciclicità della vita, percorrendo un cammino di condivisione e di meditazione in movimento. Nota: *minimo 12 iscritti*.

= =

• ERBE DI PRIMAVERA

SABATO

Docente: Sig. S. Di Bernardo

Programma (corso breve: uscite pomeridiane: aprile - maggio)

Passeggiate nei sentieri naturalistici di Moggio e delle frazioni con riconoscimento delle piante e dei fiori spontanei. Ai partecipanti sarà fornita una traccia delle piante trovate lungo i percorsi. Nota: *massimo 15 iscritti*.

• LABORATORIO ESPRESSIVO CON LE FIABE MILLENARIE

LUNEDÌ

Docente: Cantastorie Sig.ra G. D'Orlando

Programma (corso breve: ottobre - dicembre, 26 ottobre, 9 e 23 novembre, 7 e 21 dicembre)

Obiettivo del corso: fortificare la propria identità. I partecipanti si alleneranno a conoscere meglio se stessi e l'altro attraverso l'ascolto attivo, il gioco creativo, la scrittura, il disegno spontaneo e semplici pratiche respiratorie. Lo strumento principale sarà la fiaba millenaria, narrazione di saggezza che arriva dalla notte dei tempi portando con sé un tesoro nascosto, un manuale d'istruzioni. Di cosa abbiamo bisogno per vivere dignitosamente? Quale Qualità Umana ci sorregge nei momenti di difficoltà? Quali sono le parole che ci diciamo? Lo scopriremo incontro dopo incontro, guidati dal battito del nostro cuore. Nota: *massimo 12 iscritti*.

= =

• POTATURA DEGLI ALBERI

VENERDÌ

Docente: Sig. S. Allievi

Programma (corso breve: qualche lezione in periodo di potatura)

Sessioni teoriche e pratiche in campo. Comprendere i principi base della potatura, come intervenire sui germogli e favorire l'insolazione per massimizzare la produzione. Nota: *massimo 15 iscritti*.

VAL FELLA PONTEBBA

ISTITUTO COMPRENSIVO
(Centro di aggregazione
e palestra)
via A. Zardini

**SEDE DEI
CORSI**

Cartolibreria "Le margherite"
Piazza Dante

Ufficio protocollo comunale
Piazza Garibaldi

dal 2 settembre al 2 ottobre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	18:30	Lingua inglese: corso base	annuale
18:30	20:00	Lingua inglese: corso elementare	annuale

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	18:00	Attività motoria	annuale

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	16:30	Cucina	annuale

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	18:00	Lingua tedesca: corso base	annuale
18:00	19:00	Lingua tedesca: corso elementare	annuale

VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:00	18:00	Balli di gruppo	annuale
17:00	19:00	Nel mondo del sott'olio Le erbe dei nostri campi	26 febbraio, 5 e 12 marzo aprile
18:00	19:00	Ballo liscio	annuale

• ATTIVITÀ MOTORIA

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra S. Veloce
Sede: Palestra Istituto Comprensivo

Programma (corso annuale)

Attività motoria a basso impatto, adatta a tutti, che stimola l'apparato osteo-articolare, respiratorio e circolatorio per migliorare il proprio stato di salute. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.** Nota: *massimo 25 iscritti.*

= =

• BALLI DI GRUPPO

VENERDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit

Programma (corso annuale)

Balli di gruppo per avere il senso del ritmo e imparare i passi fondamentali.

Obbligatorio il certificato medico. Nota: *minimo 10 iscritti.*

= =

• BALLO LISCIO

VENERDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit

Programma (corso annuale)

Balli da sala (mazurca, valzer, polka...) per imparare ad imitare il ballerino provetto che usa scivolare, strusciare i piedi, quindi "andar via liscio". **Obbligatorio il certificato medico.** Nota: *minimo 10 iscritti.*

= =

• CUCINA

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. Chef S. Cassinelli

Programma (corso annuale)

Tutto ciò che riguarda i fornelli e la tavola.

= =

• LINGUA INGLESE: CORSO BASE

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra P. Martana

Programma (corso annuale)

Per corsisti digiuni della lingua. Si costruiranno le basi per l'apprendimento della lingua e delle sue strutture fondamentali. Si imparerà a comprendere e usare espressioni di uso quotidiano e a interagire in modo semplice

• LINGUA INGLESE: CORSO ELEMENTARE

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra P. Martana

Programma (corso annuale)

Corso elementare per corsisti che abbiano già una base minima e riescano ad interagire con brevi frasi di uso frequente di argomento familiare e abituale. Si continuano a studiare le strutture basi della lingua.

= = = = =

• IL MONDO DEL SOTT'OLIO

VENERDÌ

Docente: Sig. L. Faleschini

Programma (3 lezioni: 26 febbraio, 5 e 12 marzo)

Le conserve vegetali, sicurezza alimentare, tecniche di conservazione, consigli di conservazione. Preparazione di conserve alimentari vegetali acido/pastorizzate con accenni su verdure fermentate e conserve a base di erbe alimentari da raccolta spontanea. **IN APPENDICE AL CORSO: le erbe dei nostri campi.**

Gigi Verdura (il Sig. Luigi Faleschini è conosciuto in vallata con questo soprannome) porterà **i soci dell'UTE** per un intero pomeriggio di bel tempo del mese di aprile in campagna per fare conoscere le erbe selvatiche alimentari delle nostre tradizioni friulane, principali usi e utilizzi in cucina

= = = = =

• LINGUA TEDESCA: CORSO BASE

GIOVEDÌ

Docenti: Prof.ssa D. Sacchet e U. Cojaniz

Programma (corso annuale)

Il corso base si pone l'obiettivo di avvicinare alla lingua, ai suoni, ritmi ed elementi della cultura tedesca. Saranno esercitate le abilità di ascolto, comprensione e produzione scritta/orale e trasmesse conoscenze grammaticali di base, finalizzate alla comprensione e reimpiego di espressioni familiari di uso quotidiano e formule comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto. Verranno toccati i seguenti ambiti tematici: presentazione di sé e altri, tempo libero, famiglia, hobby, routine quotidiana, alimentazione, acquisti, mezzi di trasporto e mete di vacanza.

= = = = =

• LINGUA TEDESCA: CORSO ELEMENTARE

GIOVEDÌ

Docenti: Prof.ssa D. Sacchet e U. Cojaniz

Programma (corso annuale)

Corso elementare per corsisti che abbiano già una base minima e riescano ad interagire con brevi frasi di uso frequente di argomento familiare e abituale. Si continuano a studiare le strutture basi della lingua.

INDICE ALFABETICO

SEDE CENTRALE TOLMEZZO

- 23 Attività motoria in palestra
- 26 Balli di gruppo
- 26 Ballo liscio: principianti
- 26 Ballo liscio: esperti
- 11 Bibbia
- 27 Bocce
- 27 Burraco (Romanin)
- 27 Burraco (Boscardin)
- 15 Calcolo mentale (online)
- 21 Calzini e lavori a maglia
- 28 Camminate: lettura del territorio a 360°
- 18 Canto corale
- 9 Conferenze
- 15 Conosci la Costituzione?
- 28 Cucina: antipasti e primi piatti (Arta T.)
- 29 Cucina: primi piatti (Arta T.)
- 21 Cucito
- 29 Cultura dell'ambiente
- 29 Dama
- 29 Danza sacra in cerchio (Caneva)
- 16 Diritto: la Giustizia
- 11 Divina Commedia: Inferno
- 30 Enologia. Il mondo del vino: 2° corso
- 16 Geologia: Terremoti (online)
- 23 Ginnastica dolce piscina Tolmezzo
- 24 Ginnastica dolce alle terme
- 11 Incontri con il Tempo. Dialoghi tra storia e letteratura
- 17 Informatica base
- 17 Informatica: corso avanzato
- 17 Informatica: smartphone
- 21 Io creo
- 18 L'arte di ascoltare la musica
- 12 Lingua francese: le vie del vino
- 12 Lingua francese: 1° corso
- 13 Lingua francese: 2° corso
- 13 Lingua inglese: conversazione (online)
- 13 Lingua inglese: livello intermedio (Banelli)
- 14 Lingua inglese: 3° corso (Carello)
- 14 Lingua inglese: 4° corso (Banelli)
- 14 Lingua latina
- 14 Lingua e cultura spagnola: 2° livello

- 22 Merletto a tombolo (Amaro)
- 18 Mosaico
- 19 Musica. Emozione musica: 4° parte
- 10 Nozioni di medicina
- 23 Nuoto
- 22 Orditi e trame (Amaro)
- 24 Pilates
- 25 Pilates posturale
- 19 Pittura (Amaro)
- 19 Pittura ad acquerello
- 20 Pittura a olio: principianti
- 20 Pittura a olio: esperti
- 10 Psicologia: comunicare meglio
- 22 Ricamo e uncinetto
- 25 Riflessologia plantare
- 30 Scacchi
- 12 Scrittura creativa
- 16 Sportello informatico
- 30 Tango argentino
- 21 Teatro: Filodrammatica (Caneva)
- 20 Teatro: Laboratorio teatrale (Caneva)
- 26 Yoga

VAL BÛT PALUZZA

- 32 Ator pes monts da val Bût
- 32 Burraco
- 32 Cucito creativo
- 32 Danza classica
- 34 I Cosacchi nella valle della Bût
- 33 Intarsio: principianti
- 33 Intarsio: esperti
- 33 Lingua inglese: conversazione
- 34 Merletto a tombolo
- 34 Piante spontanee officinali
- 35 Pittura
- 35 Ricamo, uncinetto e maglia
- 35 Taglio e cucito

VAL CHIARSÒ PAULARO

- 37 Attività motoria
- 37 Balli amatoriali di gruppo
- 37 Costruzione gerle
- 37 Cucina
- 37 Cucito
- 38 Lingua inglese: corso base

- 38 Pittura
- 38 Tecnica e teoria delle composizioni floreali
- 38 Yoga

VAL DEGANO OVARO

- 40 Ballo amatoriale di coppia (e gruppo)
- 40 Burraco (Prato Carnico)
- 40 Ginnastica dolce
- 40 Lavorazione panno
- 41 Sportello informatico
- 41 Telefonino: uso pratico e consapevole

VAL TAGLIAMENTO SOCCHIEVE

- 43 Burraco
- 43 Sportello informatico
- 43 Taiji Quan
- 43 Telefonino: uso pratico e consapevole

VAL FELLA - MOGGIO UDINESE

- 45 Ballo caraibico
- 45 Ballo folk
- 45 Biodanza
- 45 Counselling
- 46 Cucina e pasticceria
- 46 Cucito: uso macchina per cucire
- 46 Danza sacra in cerchio
- 46 Erbe di primavera
- 47 Laboratorio espressivo con le fiabe millenarie
- 47 Potatura degli alberi

VAL FELLA - PONTEBBA

- 49 Attività motoria
- 49 Balli di gruppo
- 49 Ballo liscio
- 49 Cucina
- 50 Il mondo del sott'olio e Le erbe dei nostri campi
- 49 Lingua inglese: base
- 50 Lingua inglese: elementare
- 50 Lingua tedesca: base
- 50 Lingua tedesca: elementare

Finito di stampare nel mese di Luglio 2026
presso la Tipografia C. Cortolezzis - Paluzza (Ud)