



UNIVERSITÀ
POPOLARE
DI PARMA

SEZIONE DI LANGHIRANO

CORSI 2023/2024
ISCRIZIONI DAL 2 OTTOBRE 2023

COMUNE DI LANGHIRANO

Centro Culturale Via Cesare Battisti 20
Tel. 0521351358

Dal lunedì al venerdì
dalle ore 8:00 alle ore 13:30
e i pomeriggi del lunedì e Mercoledì
dalle ore 15:00 alle ore 18:00

Iscrizioni on line www.universitapopolare.pr.it

Inviare mail iscrizione a e.mail: c.balestrieri@comune.langhirano.pr.it

Il pagamento delle iscrizioni si effettua con bonifico bancario

In collaborazione con



Comune di Langhirano

L'Università Popolare di Parma è stata fondata oltre centoventi anni fa, nel 1901, da eminenti personalità della cultura, che credevano negli ideali di giustizia e libertà e nell'elevazione delle classi più deboli e più bisognose.

Oggi l'Università Popolare di Parma A.P.S. è una associazione di promozione sociale iscritta al Runts (n. 53096 del 5/10/2022) che offre ai propri soci un servizio di crescita culturale svolgendo corsi relativi ai più diversi argomenti, promuovendo attività di educazione permanente degli adulti, mediante corsi di insegnamento teorico e pratico a carattere formativo, informativo, aggiornamento e qualificazione.

REGOLAMENTO ISCRIZIONI

I corsi sono riservati ai soci dell'Università Popolare di Parma A.P.S.

L'adesione alla Università Popolare (disciplinata dall'art. 15 dello Statuto) è subordinata al pagamento della quota sociale annua (validità 01 ottobre – 30 settembre) **determinata in euro 25,00** che può essere effettuata contestualmente all'iscrizione al corso.

La tessera di socio, oltre che all'esercizio dei diritti e dei doveri previsti dagli articoli 16 e 17 dello statuto (visionabile su www.universitapopolare.pr.it) comprende una polizza infortuni e il diritto di partecipazione a tutte le iniziative (corsi, conferenze, incontri, viaggi, visite, escursioni, convenzioni) organizzate dall' Università Popolare di Parma A.P.S, corrispondendo il contributo eventuale stabilito per ogni iniziativa. Le iscrizioni ai corsi si ritengono valide solo dopo il versamento della quota indicata e vengono accettate in ordine di arrivo, fino all'esaurimento dei posti disponibili.

Non sono previste prenotazioni o preiscrizioni ai corsi.

RIMBORSI, RECUPERO LEZIONI

Rimborsi del contributo:

- E' possibile la rinuncia al corso entro, e non oltre, i 15 giorni che precedono l'inizio della prima lezione in questo caso sarà restituito l'intero contributo versato. In nessun caso verrà restituita la quota associativa.
- E' possibile la rinuncia al corso entro, e non oltre, i 7 giorni che precedono l'inizio della prima lezione, in tal caso verrà restituito il 50% del contributo versato. Dopo tale data il contributo non sarà rimborsabile. In nessun caso verrà restituita la quota associativa.
- La quota associativa ed il contributo al corso sono nominativi e non potranno essere trasferiti ad altra persona, anche se familiare. Non potranno essere autorizzati cambi di corso considerato il numero limitato dei posti in aula.
- Si farà luogo al rimborso integrale del contributo e, se richiesto, della quota associativa **solo in caso di annullamento del corso prescelto per il non raggiungimento del numero minimo dei partecipanti**. In caso di rimborso della quota associativa, esplicitamente richiesto, verranno trattenute euro 5,00 quale contributo alle spese generali di gestione (dovrà essere restituita in segreteria la tessera per l'annullamento). I rimborsi verranno effettuati a mezzo bonifici bancari.
- In caso di interruzione di uno o più corsi per causa di forza maggiore o comunque per fatti non dipendenti dalla Università Popolare, qualora non fosse possibile la ripresa in tempi brevi e certi, l'Università Popolare si riserva o di svolgere le rimanenti lezioni a distanza in modalità telematica ovvero di annullare il corso, riconoscendo, in quest'ultimo caso, al socio un bonus pari al 50% del valore economico delle lezioni non svolte. Tale bonus potrà essere utilizzato nel successivo anno scolastico per qualunque tipo di corso.
- Eventuali lezioni non svolte per impedimento temporaneo del docente verranno recuperate in coda alle lezioni programmate nello stesso giorno/orario, ovvero in giorno od orario diverso da quello di lezione, in base alla disponibilità delle aule, al più tardi entro la prima decade del mese di giugno. Le lezioni non seguite per assenza del socio partecipante, per malattia od altra causa, non potranno essere recuperate in altri corsi e non verrà riconosciuto alcun rimborso per le assenze.
- In caso di impedimento di un docente allo svolgimento del corso, l'Università Popolare si riserva di procedere alla sua sostituzione garantendo la professionalità del nuovo docente e la continuità didattica.

Salvo diversa indicazione, specificata sotto il programma della materia in oggetto, i corsi cominceranno a partire da

Lunedì 6 novembre 2023

Le lezioni di ciascun corso si svolgeranno una volta alla settimana ed hanno, di norma, la durata di 90 minuti. Eventuale durata inferiore o superiore è indicata nello specifico programma del corso.

Gli orari dei corsi potrebbero subire leggere variazioni.

Ulteriori corsi ad orari e giorni diversi potranno essere istituiti qualora i corsi previsti non fossero sufficienti a soddisfare le richieste.

Si ricorda che i corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di 10 iscritti, ovvero del numero minimo indicato nello specifico corso.

Tutti gli orari indicati si riferiscono all'orario di inizio delle singole lezioni.

Eventuale materiale didattico è a carico dei partecipanti, così come eventuali ingressi a pagamento relativi alle uscite programmate in alcuni corsi.

L'anno accademico decorre dal 1° ottobre 2023 al 31 Maggio 2024.

Le lezioni iniziano il 6 novembre 2023.

Il calendario dei corsi e delle lezioni è indicato nel programma.

Vacanze natalizie: dal 23 Dicembre 2023 al 7 Gennaio 2024, compresi.

Vacanze pasquali: dal 28 Marzo 2024 al 2 Aprile 2024, compresi.

LINGUE



INGLESE

Corso: ENGLISH STEP BY STEP

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
S. Bertoldi	Sala Centro Culturale	Mercoledì	17:00-18:30	95	12	8/11

Il corso intende permettere agli iscritti di approcciarsi alla lingua inglese e poterla utilizzare per reali esigenze comunicative. Verranno sviluppate le quattro capacità comunicative (scrittura, lettura, ascolto e parlato) in situazioni reali e concrete; fondamentale sarà l'apprendimento del lessico attivo, cioè contestualizzato in situazioni reali che permetterà non solo la comprensione, ma anche la capacità di produzione di messaggi su argomenti di necessità immediate (in un negozio, al ristorante, per strada....)

Corso: REVISING ENGLISH AND FOLLOWING UP WITH IT!

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
S. Bertoldi	Sala Centro Culturale	Mercoledì	18:30-20:00	95	12	8/11

Il corso intende permettere agli iscritti di arricchire la conoscenza della lingua inglese sviluppando le quattro capacità comunicative (scrittura, lettura, ascolto e parlato) in situazioni reali e concrete. L'ampliamento del lessico e delle conoscenze delle strutture e delle funzioni linguistiche permetterà di migliorare le capacità e abilità nella produzione e nella comprensione sia orale sia scritta.



TEDESCO

Corso: FERTIG....LOS!!!!

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
S. Bertoldi	Sala Centro Culturale	Mercoledì	18:30-20:00	95	12	14/2/24

Il corso intende permettere agli iscritti di approcciarsi alla lingua tedesca e poterla utilizzare per reali esigenze comunicative. Verranno sviluppate le quattro capacità comunicative (scrittura, lettura, ascolto e parlato) in situazioni reali e concrete; fondamentale sarà l'apprendimento del lessico attivo, cioè contestualizzato in situazioni reali che permetterà non solo la comprensione, ma anche la capacità di produzione di messaggi su argomenti di necessità immediate (in un negozio, al ristorante, per strada....)



SPAGNOLO

Corso: INIZIA CON LO SPAGNOLO! CORSO BASE IN 10 LEZIONI.

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
A.J. Rossi	Sala Centro Culturale	Venerdì	17:00 -19:00	110	10	15/3/24

Benvenuto al nostro corso di spagnolo per principianti, dove ti condurremo in un viaggio coinvolgente attraverso le basi di questa bellissima lingua. In 10 lezioni, imparerai le fondamenta essenziali per comunicare in spagnolo con fiducia. Le nostre lezioni divertenti e interattive ti guideranno attraverso il vocabolario di base, la pronuncia corretta e le frasi comuni. Sia che tu voglia viaggiare in un paese di lingua spagnola, migliorare la tua carriera o semplicemente esplorare una nuova cultura, questo corso è il punto di partenza perfetto. Unisciti a noi e inizia il tuo viaggio nell'affascinante mondo dello spagnolo oggi stesso!

STORIA DELL' ARTE

Corso: CHIACCHIERE DI ARTE. Pittori del '500 italiano.

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
G. Terzi	Sala Centro Culturale	Venerdì	18:00 -19: 45	55	5	10/11

Raffaello, Giorgione, Tiziano e Correggio. Conoscenza e commento delle opere più conosciute degli autori sopra citati. Per quanto riguarda Correggio sarà eventualmente programmata una visita in loco a seconda della disponibilità dei partecipanti.

Corso: CHIACCHIERE DI ARTE. Artisti del Manierismo.

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
G. Terzi	Sala Centro Culturale	Venerdì	18:00 -19: 45	55	5	Febbraio '24

In particolare: Rosso Fiorentino, Jacopo Pontormo/Parmigianino, Bronzino/Paolo Veronese, Tintoretto/Palladio.

INFORMATICA

Corso: BASE. (Per il corso è necessario possedere un PC portatile)

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
P. Righetto	Sala Centro Culturale	Martedì	18:30-20:30	80	7	19/3

Il corso si rivolge a possessori di personal computer Windows con conoscenze di base, che vogliono approfondire le informazioni e le competenze.

Nel corso si approfondirà la conoscenza del sistema operativo, del programma di videoscrittura "Microsoft Word", della posta elettronica, e si forniranno informazioni di base sul programma per costruire fogli elettronici "Microsoft Excel".

Il corso sarà adeguato alle esigenze dei partecipanti.

Architettura e configurazione di un PC; Introduzione al sistema operativo Windows:

- Funzionalità
- Interfaccia

Operazioni sui files: creare cartelle, rinominare, copiare e spostare un file, cancellare e recuperare

Risoluzione di alcuni problemi comuni; Introduzione a Microsoft Word:

- Interfaccia
- Scrittura, correzione ortografica e formattazione di un testo
- Salvataggio, stampa, ricerca e apertura di un documento

Introduzione alla posta elettronica

- Interfaccia "webmail", con riferimenti alla posta di Google
- Creare un account e configurarne le funzionalità di base
- Scrivere un messaggio, scegliere i destinatari
- Campi "A", "Cc" e "Ccn"
- Allegare files
- Ricevere messaggi, scaricare e salvare allegati, rispondere e inoltrare

SALUTE E BENESSERE

Corso: MEMORY TRAINING: ALLENIAMO LA MEMORIA (LIV. BASE)

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
S. Martelli	Sala Centro Culturale	Martedì	17:00-18:30	95	12	7/11

La memoria è una delle funzioni più complesse e importanti per l'essere umano. Può essere definita come la capacità di registrare messaggi e informazioni nella nostra mente e di rievocarle quando lo desideriamo. Con il passare degli anni questa capacità tende ad "arrugginirsi"; ciò spesso viene vissuto come un'inevitabile perdita e come svalutazione della propria efficacia. Il passare del tempo però non deve essere visto come il momento del calo dell'efficienza cognitiva, il cervello ha un proprio "talento" a ogni età. E' importante quindi favorire il buon funzionamento delle risorse esistenti attraverso un sinergico intreccio tra mutamenti, compensazioni e riscoperte di abilità. Ma qual è il segreto per mantenere il più a lungo possibile il cervello giovane e in forma? Allenarlo...a qualunque età! Sono infatti sempre più numerose le evidenze scientifiche che suggeriscono che è possibile contrastare il cambiamento delle prestazioni mnestiche, associato ad un normale processo di invecchiamento, attraverso l'esercizio e l'utilizzo di strategie di memoria. Inoltre riuscire con successo in compiti cognitivi porta ad un miglioramento nella fiducia delle proprie abilità e nella percezione della propria autoefficacia; questo permette di affrontare in modo positivo le situazioni andando così a potenziare ulteriormente le prestazioni. Gli obiettivi del corso sono: fornire conoscenze sul funzionamento della memoria; sostenere la fiducia rispetto alle proprie abilità cognitive, aumentando la consapevolezza che si può intervenire sulla memoria contando sulle proprie risorse in ogni fase della vita; insegnare strategie per compensare i cambiamenti nella memoria e potenziarne l'efficacia; stimolare le funzioni cognitive in generale attraverso esercizi mirati

Corso: MEMORY TRAINING: CONTINUIAMO AD ALLENARE LA MEMORIA (2° LIVELLO)

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
S. Martelli	Sala Centro Culturale	Martedì	18:30-20:00	95	12	7/11

Corso rivolto a chi ha già frequentato il corso di Memory Training di base ma che desidera proseguire con l'allenamento mentale sostenuto dalla forza del gruppo. Durante le lezioni verranno "ripassate" alcune nozioni teoriche e le diverse strategie, ma verrà dato maggiore spazio ai momenti di esercizio. La finalità sarà quindi di migliorare la prestazione della memoria e delle funzioni a essa associate.

Corso: LA VIA DEL SORRISO: CANTOTERAPIA. Numero di iscritti: 8 minimo. Lezioni di 75 minuti

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
E. Borchini	Sala Centro Culturale	Giovedì	16:00-17:15	45	4	20/2/24

In questo percorso dedicato alla cantoterapia ci dedicheremo ad alcune tecniche di respirazione e sostegno respiratorio per ritornare a inspirare ed espirare in modo pieno e naturale. Esploreremo la voce riscoprendo le proprietà guaritrici e autoguaritrici del canto. Immersi e immerse in un'atmosfera che guarda al non giudizio, alla scoperta anziché alla performance vocale.

Materiale richiesto: un quaderno da utilizzare come diario personale; matite colorate, un tappetino, calze antiscivolo, una bottiglietta d'acqua per favorire l'idratazione.

Corso: L'ERBARIO DELL'ERBORISTA. Incontri sulle piante officinali per la nostra salute (II parte)

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
I. Pezziga	Sala Centro Culturale	Giovedì	17:00-18:30	75	9	16/11

Argomenti trattati:

Erboristeria arte e scienza: l'approccio erboristico alle erbe.

Piante indispensabili nell'erbario dell'erborista. Focus su alcune delle innumerevoli erbe medicinali che ci circondano utili per la nostra salute, le specifiche metodiche di estrazione della tradizione erboristica alla luce delle conoscenze scientifiche attuali e il loro utilizzo nell'uomo.

Erbe nel mondo: le inclusioni nel repertorio erboristico italiano di piante da altri continenti e tradizioni, il loro utilizzo millenario e le loro proprietà.

TEORIA E PRATICA ENOGASTRONOMICA

Corso: LA TECNICA DI DEGUSTAZIONE DI VINI, SALUMI E FORMAGGI (1° livello).

Numero di iscritti: 20 massimo

Docente	Sede (Langhirano)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
A. Spisni	Sala Centro Culturale	Martedì	18:30-20:00	50	3	9/4/24

PRIMO INCONTRO Martedì 09/04/2023: La degustazione dei vini.

SECONDO INCONTRO Giovedì 18/04/2023: La degustazione dei salumi.

TERZO INCONTRO Martedì 07/05/2023: La degustazione dei formaggi.