

XXXVII ANNO ACCADEMICO PROGRAMMA CORSI

CALENDARIO 2025/2026

INIZIO DELLE LEZIONI

Lunedì 13 ottobre 2025

CONCLUSIONE DELLE LEZIONI

Fine maggio 2026

Alcune attività potranno continuare anche durante l'estate

SOSPENSIONE DELLE LEZIONI

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

VACANZE DI NATALE

Da lunedì 22 dicembre 2025
a martedì 6 gennaio 2026 compresi

VACANZE DI PASQUA

Da giovedì 2 aprile
a martedì 7 aprile 2026 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 ben trovati.

Ci siamo!

Tutto pronto per dare inizio al prossimo anno accademico, il 37° della nostra UTE Carnia APS, con tante belle novità.

Ecco la prima: con l'obiettivo dare valore a tutte le nostre comunità, l'Assemblea dei Soci ha deliberato di assegnare alle sezioni staccate il nome delle loro valli:

Sezione Staccata Val Chiarsò (coordinatore Dina Pellizotti),

Sezione Staccata Val Bût (coordinatore Velia Plözner),

Sezione Staccata Val Degano (coordinatore Vanda Adami),

Sezione Staccata Val Tagliamento (responsabile temporaneo Silva Danelon),

Sezione Staccata Val Fella (coordinatore Monique Dodemont, collaboratore per area Pontebba Tony Russo).

E ancora: sempre per realizzare l'obiettivo di diffusione delle opportunità e favorire gli incontri, da ottobre alcuni corsi saranno proposti anche nei Comuni di Socchieve (Taiji Quan, Smartphone con sportello informatico, Carnia: terra di eventi storici, Nozioni di medicina) e Arta Terme (Cucina, Pasticceria, Smartphone con sportello informatico), mentre sono riconfermati quelli nei Comuni di Amaro e Pontebba, avviati con successo lo scorso anno accademico.

In generale, per quanto riguarda i corsi, come ogni anno, proponiamo nuovi spunti e tante conferme: tra sede centrale e sezioni staccate sono stati complessivamente programmati circa 120 corsi che, per la sede centrale, saranno svolti nelle aule in via della Vittoria, nei locali del Museo Carnico, della Parrocchia (in via Lequio e a Caneva), al Cinema David, in Comune di Amaro e di Arta Terme, mentre, per le sezioni staccate, saranno utilizzati i locali messi a disposizione dai Comuni di Paularo, Paluzza, Ovaro, Prato Carnico, Socchieve, Moggio Udinese e Pontebba.

In breve alcune novità:

- già dal mese di settembre, l'amico Bruno Mongiat ci racconterà il territorio con osservazioni naturalistiche, storiche e paesaggistiche accompagnandoci in camminate su sentieri facili e accessibili;
- dal mese di ottobre Ugo Pittino (ex titolare della Pasticceria Saint Honoré di Tolmezzo), con un corso breve, ci svelerà alcuni segreti della pasticceria mentre a primavera sarà la chef Luciana Gardel, titolare dell'omonimo Hotel Ristorante, a guidarci nella realizzazione di paste fresche e ripiene;
- sempre dal mese di ottobre, nella palestra di Mediis in comune di Socchieve, il sig. Giobatta Pavan ci farà conoscere e apprendere l'arte del Taiji Quan;
- in primavera nella piscina di Tolmezzo, in preparazione delle vacanze estive, un corso per imparare a nuotare;

- anche la mobilità europea del Progetto Erasmus+ sta prendendo forma: nel prossimo mese di novembre è programmata una prima uscita per alcuni soci nella splendida Barcellona;
- a partire dall'autunno abbiamo in programma alcune conferenze, che potranno essere seguite anche online, su temi di grande attualità (Intelligenza Artificiale, uso consapevole dei social, truffe agli anziani, come accudire i piccoli animali domestici, ...).

Sono inoltre in via di programmazione, come ogni anno, le proposte di uscite (gite) di uno e di più giorni, visite di approfondimento a mostre o eventi e le proposte aperte al pubblico (Spettacoli dei corsi Canto corale e Filodrammatica con Laboratorio teatrale) oltre ai nostri appuntamenti annuali quali l'Assemblea dei soci e il pranzo sociale.

La rosa delle possibilità si consolida e si amplia!

Come potete immaginare, le collaborazioni necessarie per realizzare questo impegnativo programma sono davvero tante e il nostro grazie va da subito ai numerosissimi Docenti volontari che, con grande passione, ci regalano il loro tempo, alle Amministrazioni comunali, alle Comunità di Montagna, al Bacino Imbrifero Montano (BIM) e alle Parrocchie che, riconoscendo l'importanza sociale della nostra presenza sul territorio, ci sostengono con tutti i mezzi a loro disposizione.

Un grazie va anche alle Associazioni del territorio, con le quali vi è una più che positiva collaborazione, alle Proloco e ai tanti che, a vario titolo, ci aiutano e ci sostengono.

In chiusura il nostro grazie va alla Regione Friuli Venezia Giulia che, con la Legge regionale n. 41 del 2017 (Interventi a sostegno delle Università della terza età e della libera età ...), sostiene finanziariamente le UTE con l'emanazione annuale di specifici bandi (naturalmente, per avere i finanziamenti è necessario presentare precisa progettualità entro i termini annualmente indicati) che ci permettono di offrire ai nostri soci molte attività a costi contenuti o nulli.

A tal proposito informiamo che sia la quota annuale d'iscrizione all'UTE Carnia (25,00 €) che quella di adesione ai singoli corsi (10,00 €) sono rimaste invariate.

Non sottraiamo altro tempo alla vostra curiosità di leggere contenuti e dettagli delle singole proposte di seguito illustrate, e, riproponendo il nostro motto **“stare bene insieme per imparare, condividere e socializzare”**, auguriamo a tutti voi

Buon nuovo anno accademico!

Tolmezzo, luglio 2025

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

ISCRIZIONI

Possono iscriversi all'UTE tutti coloro che abbiano superato il 30° anno di età, indipendentemente dal loro titolo di studio.

Per l'anno accademico 2025/2026 la quota associativa è fissata in € 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 1 settembre al 3 ottobre 2025 solo in orario di segreteria (lunedì, mercoledì e venerdì ore 9 - 13).
- per esigenze particolari, si può chiedere in segreteria un appuntamento per un'iscrizione in orari diversi e personalizzati.
- 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 prega vivamente di cercare di 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 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. I partecipanti devono essere comunque soci dell'UTE.

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 deprezzamento 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.

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.

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.

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

Cinema David, Piazza Centa, 1

Caneva, via Monte Peralba, 4

Bocciodromo, via Chiavris, 7

Palestra ASD Dancefit, via Palmanova, 4

Piscina comunale, via Val di Gorto, 21

Sala centro servizi museali, via della Vittoria, 4

Studio yoga e pilates Sammasati, via G. Gortani, 55

TOLMEZZO

Sala Talotti, municipio

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 9 febbraio
10:30	12:00	Lingua e cultura spagnola: 2°corso	12 gennaio-12 maggio
14:30	15:30	Calendario. Fasto o nefasto? Gioie e dolori nelle pieghe del calendario	13 ottobre-dicembre
14:30	16:00	Musica. Emozione musica (3°parte)	12 gennaio-16 marzo
14:30	16:30	Cultura dell'ambiente (in esterno)	da febbraio
14:30	16:30	Burraco	13 ottobre-annuale
15:00	17:00	Pittura a olio esperti	13 ottobre-annuale
15:30	16:30	Matematica. Calcolo mentale... teniamo la mente allenata	ONLINE 13 ottobre-dicembre
17:00	19:00	Informatica base	13 ottobre-dicembre
19:00	20:00	Tango argentino (palestra Florit)	13 ottobre-annuale

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
9:00	10:00	Ballo liscio: principianti (palestra Florit)	14 ottobre-annuale
9:00	11:00	Pittura (Amaro)	14 ottobre-annuale
9:00	12:00	Camminate: lettura del territorio a 360°(in esterno)	16 settembre-21 ottobre
10:00	11:00	Ginnastica dolce (piscina Tolmezzo)	14 ottobre-novembre marzo-aprile
10:00	11:00	Ballo liscio: esperti (palestra Florit)	14 ottobre-annuale
10:15	11:00	Tonic walking (in esterno)	18 novembre-28 aprile
11:00	12:00	Ballo di gruppo (palestra Florit)	14 ottobre-annuale
14:30	15:30	Lingua latina	14 ottobre-annuale
14:30	16:00	Lingua inglese: 3°corso (Banelli)	14 ottobre-annuale
14:30	16:30	Calzini e lavori a maglia	14 ottobre-annuale
14:30	16:30	Merletto a tombolo (Amaro)	14 ottobre-annuale
14:30	17:30	Pasticceria (Hotel Savoia Arta T.)	14 ottobre-18 novembre
15:00	17:00	Pittura a olio principianti	14 ottobre-annuale
15:30	16:30	Mitologia greca	14 ottobre-annuale
16:00	17:30	Lingua inglese: 4°corso (Banelli)	14 ottobre-annuale
16:00	18:00	Cucina: primi piatti (Hotel Savoia Arta Terme)	7 aprile-12 maggio
18:00	19:30	Enologia. Il mondo del vino	18 novembre-dicembre

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
9:00	10:30	Informatica: corso avanzato	29 ottobre-17 dicembre
9:30	11:30	La fantasia nelle tue mani	15 ottobre-dicembre
10:00	11:30	Danza sacra in cerchio (Caneva)	15 ottobre-annuale
10:00	11:30	Telefonino: uso pratico e consapevole (Sala Talotti Arta T.)	7 gennaio-25 febbraio
10:30	11:30	Pilates (studio Sammasati)	15 ottobre-29 aprile
10:30	12:00	Informatica: smartphone	29 ottobre-17 dicembre
11:30	12:00	Sportello informatico su prenotazione (Sala Talotti Arta Terme)	7 gennaio-25 febbraio
12:00	12:30	Sportello informatico su prenotazione	29 ottobre-17 dicembre
14:30	15:30	Lingua francese: francese per viaggiare	febbraio-maggio
14:30	15:30	Lingua francese: leggiamo un libro	15 ottobre-febbraio
14:30	17:30	Bocce (bocciodromo)	annuale
15:00	16:00	Attività motoria	15 ottobre-marzo
15:00	16:30	Nozioni di Medicina	da febbraio
15:00	17:00	Pittura ad acquerello	15 ottobre-annuale
16:00	17:00	Teatro. Laboratorio (Caneva)	15 ottobre-febbraio
17:00	18:00	Geologia. Le nostre montagne	ONLINE gennaio-marzo
17:00	19:00	Teatro. Filodrammatica (Caneva)	15 ottobre-annuale

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:15	11:00	Tonic walking (in esterno)	18 novembre-21 aprile
10:30	11:30	Yoga (studio Sammasati)	16 ottobre-30 aprile
14:00	15:00	Storia dell'arte	16 ottobre-marzo
14:00	17:00	Ricamo uncinetto	16 ottobre-annuale
14:30	16:30	Orditi e trame (centro servizi museali)	16 ottobre-annuale
14:30	16:30	Mosaico	16 ottobre-annuale
15:00	17:00	Cinema: ti consiglio un film (David)	9 ottobre-maggio
16:00	17:00	Diritto: un mondo da scoprire	Dal 15.01.26
17:05	18:35	Lingua inglese: 2° corso (Carello)	dal 20 novembre a fine marzo

VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	11:00	Ginnastica dolce (piscina Tolmezzo)	14 ottobre-novembre marzo-aprile
10.30	11:30	Psicologia: Socrate: conosci te stesso	17 ottobre-febbraio
14:00	17:00	Cucito	17 ottobre-annuale
14:30	15:30	Conversazione in lingua inglese	ONLINE 17 ottobre-annuale
14:30	16:30	Canto Corale (parrocchia)	settembre-annuale
14:30	17:30	Bocce (bocciodromo)	annuale
15:30	16:30	Lingua francese: 1° corso	17 ottobre-annuale
16:00	17:00	Dama	17 ottobre-annuale
16:30	17:30	Lingua francese: conversazione	17 ottobre-annuale
17:00	18:00	Scacchi	17 ottobre-novembre poi febbraio-aprile

CORSI CON ORARI DA DEFINIRE

Ginnastica dolce alle Terme di Arta
Corso di nuoto in piscina a Tolmezzo



CICLO CONFERENZE

FINE SETTIMANA

È nostra intenzione organizzare conferenze nella sede di Tolmezzo un fine settimana al mese (venerdì 17:30-19:00 o sabato 10:00-11:30). Diverse le tematiche (dall'intelligenza artificiale, all'uso corretto dei social, alla cura dei nostri piccoli amici a quattro zampe, amici anche della nostra salute...) trattate da figure di prestigio del nostro territorio, affiancate da un animatore di discussione. 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: febbraio-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

VENERDÌ

Docente: Prof. C. Cimenti

Programma (corso breve: ottobre-febbraio)

Socrate: conosci te stesso. I lati positivi e negativi del carattere sono evidenti agli altri, ma molto meno a noi stessi. Attraverso lo studio della personalità dei protagonisti di alcuni film, proviamo a riflettere sui nostri modi di essere, di pensare e di agire. Nota: *massimo 30 iscritti.*

AREA UMANISTICA

• CALENDARIO

FASTO O NEFASTO? GIOIE E DOLORI NELLE PIEGHE DEL CALENDARIO

LUNEDÌ

Docente: Prof.ssa D. Bitto

Programma (corso breve: 9 lezioni dal 13 ottobre)

Oggi il nostro calendario è diventato parte della quotidianità in gran parte del mondo, ma perché i mesi hanno lunghezza variabile? Perché febbraio è così corto? Perché la "rivoluzione di ottobre" si celebra in novembre? Questi e altri interrogativi possono trovare una risposta insospettata nei costumi ancestrali, nei riti religiosi, nelle superstizioni, ma anche nei giochi politici della Roma antica.

=====

• MITOLOGIA GRECA

MARTEDÌ

Docente: Prof.ssa M.L. Dario

Programma (corso annuale)

Storie di dei e di eroi.

=====

• STORIA DELL'ARTE

GIOVEDÌ

Docente: Dott.ssa G. Grava

Programma (corso annuale: ottobre-marzo)

TRA RINASCIMENTO E BAROCCO

La politica artistica dei Medici a Firenze.

Sviluppi del Rinascimento a Venezia e nei dintorni veneti.

Il rigorismo postridentino a Roma, nell'area pontificia e nell'orbita spagnola.

Molteplicità di tendenze nell'orbita spagnola e imperiale.

Il rinnovamento della pittura tra la fine del XVI e il principio del XVII secolo.

DAL BAROCCO AL ROCOCÒ

Il Barocco e la cultura europea del Seicento.

Idea di natura nella pittura del Seicento.

I centri del Barocco tra Seicento e Settecento.

AREA LINGUISTICA

• LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE *online*

VENERDÌ

Docente: Sig.ra V. Soriero

Programma (corso annuale)

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: 2° CORSO

GIOVEDÌ

Docente: Prof.ssa A. Carello

Programma (dal 20 novembre a fine marzo)

Destinato a chi ha già frequentato un primo corso lo scorso anno o in passato. Nota: *massimo 20 iscritti*.

=====

• LINGUA INGLESE: 3° CORSO

MARTEDÌ

Docente: Ins. F. Banelli

Programma (corso annuale)

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

=====

• LINGUA INGLESE: 4° CORSO

MARTEDÌ

Docente: Ins. F. Banelli

Programma (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 FRANCESE: 1° CORSO

VENERDÌ

Docente: Ins. A. Roelants

Programma (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: CONVERSAZIONE IN LINGUA FRANCESE

VENERDÌ

Docente: Ins. A. Roelants

Programma (corso annuale)

Conversazione su argomenti di attualità e di interesse generale, usando eventualmente 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. Nota: *minimo 8 iscritti*.

=====

• LINGUA FRANCESE: LEGGIAMO UN LIBRO INSIEME?

MERCOLEDÌ

Docente: Ins. M. De Candido

Programma (corso breve: 17 ottobre-febbraio, 14/15 lezioni)

"Le petit prince" di Antoin de Saint-Exupéry.

Lettura, traduzione, commento di uno dei più celebri libri francesi edito nel 1943. Ripasso e approfondimento delle regole di pronuncia nonché, occasionalmente, di regole grammaticali relative alla lingua francese. Si richiede, da parte degli iscritti, la capacità anche limitata, di leggere un testo in lingua.

• **LINGUA FRANCESE: FRANCESE PER VIAGGIARE (PARIGI)**

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra V. Benedetti

Programma (corso breve: febbraio-maggio)

Lo scopo del corso è la preparazione a un viaggio a Parigi. Viaggio immaginario o reale? Ci potrebbe tanto essere la possibilità alla fine del corso di un vero viaggio a Parigi in gruppo, ma anche che un allievo, ormai esperto, ci possa andare in autonomia o possa approfondire una precedente esperienza di viaggio. Una conversazione guidata in francese sia per principianti sia per chi intenda rinforzare le proprie conoscenze linguistiche per permettere di viaggiare con discreta padronanza della lingua necessaria a questo scopo. Gli argomenti saranno attinenti alla meta: notizie, curiosità, arte, storia, costumi, enogastronomia (il Louvre, la Torre Eiffel, Notre Dame ma anche come muoversi in città sfruttando i mezzi pubblici, la prenotazione di una stanza d'albergo, il disbrigo delle formalità aeroportuali, ovviamente la cucina tipica e, non ultime, le trappole per turisti...). Obiettivo è rendere possibile una conversazione dinamica e favorire la comprensione della lingua in modo semplice ed efficace in diverse situazioni finalizzate al viaggio e al breve soggiorno.

=====

• **LINGUA LATINA**

MARTEDÌ

Docente: Prof.ssa M.L. Dario

Programma (corso annuale)

Apprendimento degli elementi fondamentali della lingua latina presentati secondo il metodo naturale di conoscenza delle lingue per leggere e capire semplici testi. Le lezioni riprenderanno dal capitolo VIII del testo in uso dopo un breve ripasso.

=====

• **LINGUA E CULTURA SPAGNOLA: 2° CORSO**

LUNEDÌ

Docente: Prof.ssa M.B. Polli

Programma (12 gennaio-12 maggio)

Il corso è destinato a coloro che si avvicinano alla lingua spagnola con una conoscenza minima. L'obiettivo è il raggiungimento di una base linguistica che permetta di interagire in situazioni di vita quotidiana attraverso l'uso delle strutture ed espressioni linguistiche più comuni, cogliendone le sfumature semantiche e consentendo la fruizione di contenuti culturali di interesse accedendo a documenti di approfondimento. Le proposte saranno il più possibile modulate sulla base degli interessi del gruppo. Ogni corsista ha le sue competenze linguistiche, le sue esperienze, la sua sensibilità, motivazioni e aspettative che verranno modulate sulla base degli orientamenti generali del gruppo. Si cercherà di favorire il più possibile l'interazione tra i corsisti, attraverso la conversazione, anche in lingua spagnola. Nota: *massimo 20 iscritti*.

AREA TECNICO SCIENTIFICA E GIURIDICA

• **DIRITTO: UN MONDO DA SCOPRIRE**

GIOVEDÌ

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

Programma (corso breve: 8-10 lezioni dal 15.01.26)

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. Nota: *minimo 8 iscritti*.

=====

• **SPORTELLO INFORMATICO**

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: ottobre-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 29 ottobre.**

=====

• **INFORMATICA BASE**

LUNEDÌ

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 AVANZATA

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: ottobre-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: ottobre-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.*

=====

• TELEFONINO: USO PRATICO E CONSAPEVOLE

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Sede: Sala Talotti - Arta Terme

Programma (corso breve: gennaio-febbraio)

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.*

• SPORTELLO INFORMATICO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Sede: Sala Talotti - Arta Terme

Programma (corso breve: gennaio-febbraio)

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 7 gennaio.**

=====

• GEOLOGIA

LE NOSTRE MONTAGNE *online*

MERCOLEDÌ

Docente: Prof. M. Cuder

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

Origine, evoluzione e paesaggio dei rilievi carnici. 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.**

=====

• MATEMATICA

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

LUNEDÌ

Docente: Ing. L. Marsilli

Programma (corso breve: 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.

LABORATORI DI ESPRESSIVITÀ ARTISTICA

• 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, Sig.ra N. Yamamoto

Programma (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 15 iscritti*.

=====

• MUSICA. EMOZIONE MUSICA (3° PARTE)

LUNEDÌ

Docente: Prof.ssa E. Pograri

Programma (corso breve: 10 lezioni di 90 minuti dal 12 gennaio al 16 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 18 iscritti*.

• PITTURA

MARTEDÌ

Docente: Sig. E. Morocutti

Sede: Amaro

Programma (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 sommarî 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 (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 abbiamo già una certa esperienza. Nota: *massimo 15 iscritti*.

=====

• PITTURA A OLIO (ESPERTI)

LUNEDÌ

Docente: Sig. D. Nettis

Programma (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.

• PITTURA A OLIO (PRINCIPIANTI)

MARTEDÌ

Docente: Sig. D. Nettis

Programma (corso annuale)

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

=====

• TEATRO. FILODRAMMATICA

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra E. Plazzotta

Sede: Caneva

Programma (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.

=====

• TEATRO. LABORATORIO TEATRALE

MERCOLEDÌ

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

Sede: Caneva

Programma (corso breve: 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.

ESPRESSIVITÀ MANUALE

• CALZINI E LAVORI A MAGLIA

MARTEDÌ

Docenti: Sig.re G. Adami, E. Adami

Programma (corso annuale)

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

Nota: *massimo 6-7 iscritti.*

=====

• CUCITO

VENERDÌ

Docente: Sig.ra M. Dodemont

Programma (corso annuale)

Arredo e ritocchi. Il corso è rivolto sia a chi non sa cucire sia a chi è già esperto. La prima ora sarà dedicata in via esclusiva ai meno abili che avranno così modo di affiancarsi, se lo vorranno, nelle seguenti due ore ai più preparati.

Nota: *massimo 15 iscritti.*

=====

• MERLETTO A TOMBOLO

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra N. Skok

Sede: Amaro

Programma (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.

• RICAMO E UNCINETTO

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra M. Clemente

Programma (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.

=====

• LA FANTASIA NELLE TUE MANI

MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra G. Blarasin

Programma (corso breve: da ottobre a 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 e fantasia. Novità: macramè base! Nota: *massimo 12 iscritti*.

=====

• ORDITI E TRAME

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra A.M. Turchetti
Sede: Sala centro servizi museali

Programma (corso annuale)

Corso avanzato, con priorità alle corsiste già iscritte negli anni precedenti.

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.);
- realizzare poi stoffe con le quali confezionare scarpette, borsette, capi di abbigliamento valorizzando le capacità preesistenti delle corsiste;
- partendo da immagini, foto, disegni, realizzare arazzi.

Nota: *massimo 10 iscritti*.

ESPRESSIVITÀ MOTORIA

• GINNASTICA DOLCE in piscina comunale

MARTEDÌ E VENERDÌ

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

Programma (ottobre-novembre e 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.

Si rammenta che per frequentare l'attività è obbligatorio il certificato di idoneità alla pratica sportiva non agonistica e che è richiesta la normale tenuta da piscina, con la cuffia e le ciabattine antiscivolo.

=====

• ATTIVITÀ MOTORIA

MERCOLEDÌ

Docente: Prof.ssa E. Polo
Sede: palestra ISIS Solari

Programma (ottobre-marzo)

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.**

Nota: *massimo 25 iscritti*.

=====

• 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.

=====

• 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.**

=====

• PILATES

MERCOLEDÌ

Docente: Ins. F. Cecconi

Sede: Studio Sammasati

Programma (corso breve: 15 ottobre-29 aprile)

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.** Prima sessione: 15 ottobre-28 gennaio, seconda sessione: 4 febbraio-29 aprile. Costo per ciascuna sessione 48 euro, costo complessivo per chi si iscrive subito all'intero corso di due sessioni 80 euro. **Ci si può iscrivere alla prima, alla seconda sessione o a entrambe. Le sessioni si attiveranno solo con un numero adeguato di corsisti.**

Nota: *massimo 13 iscritti.* N.B.: da segnalare che il contributo UTE consente un risparmio sul costo complessivo del corso.

• TONIC WALKING

MARTEDÌ E GIOVEDÌ

Docente: Ins. I. Rotter

Programma

(corso breve, ciclo di lezioni al mattino, due alla settimana, dal 18 novembre)

Camminata consapevole e tonificante a contatto con la natura, su percorsi ciclo-pedonali nel comune di Tolmezzo che può esser fatta in ogni stagione e con ogni tempo (in caso di maltempo in una zona coperta). Un'attività adatta a tutti coloro che vogliono rinvigorire il proprio corpo, godersi allenamenti divertenti e far parte di una comunità motivante e solidale nell'addestramento. Ogni sessione è diversa, proprio per renderle divertenti e accattivanti, ma si lavora sempre su tutto il corpo per irrobustirlo e rassolarlo. **Si consiglia di sentire il parere del proprio medico curante per usufruire delle lezioni in modo ottimale.** Prima sessione: 18 novembre-29 gennaio, seconda sessione: 3 febbraio-28 aprile. Costo prima sessione 85 euro, costo seconda sessione 120 euro. Costo complessivo per chi si iscrive subito all'intero corso di due sessioni 190 euro. **Ci si può iscrivere alla prima, alla seconda sessione o a entrambe. Le sessioni si attiveranno solo con un numero adeguato di corsisti.** Nota: *massimo 12 iscritti.* N.B.: da segnalare che il contributo UTE consente un risparmio sul costo complessivo del corso.

=====

• RIFLESSOLOGIA PLANTARE: I NOSTRI PIEDI, LA NOSTRA ARMONIA

LUNEDÌ

Docente: Sig. V. Angileri

Programma (corso breve: dal 9 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: Ins. F. Cecconi
Sede: Studio Sammasati

Programma (corso breve: 16 ottobre-aprile)

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.** Prima sessione: 16 ottobre-29 gennaio, seconda sessione: 5 febbraio-30 aprile. Costo per ciascuna sessione 48 euro, costo complessivo per chi si iscrive subito all'intero corso di due sessioni 80 euro. **Ci si può iscrivere alla prima, alla seconda sessione o a entrambe. Le sessioni si attiveranno solo con un numero adeguato di corsisti.** Nota: *massimo 13 iscritti.* N.B.: da segnalare che il contributo UTE consente un risparmio sul costo complessivo del corso.

TEMPO LIBERO

• BALLO LISCIO

MARTEDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit
Sede: palestra di via Palmanova

Programma (corso annuale)

1° CORSO - per i principianti.

2° CORSO - per gli esperti.

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

=====

• BALLI DI GRUPPO

MARTEDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit
Sede: palestra di via Palmanova

Programma (corso annuale)

Balli di gruppo: passeggiata, hully-gully ecc.

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

• TANGO ARGENTINO

LUNEDÌ

Docenti: Sig. A. Florit e Sig.ra P. Florit
Sede: palestra di via Palmanova

Programma (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.

=====

• CAMMINATE: PER UNA LETTURA DEL TERRITORIO A 360°

MARTEDÌ

Docente: Dott. B. Mongiat

Programma (corso breve: 16 settembre-21 ottobre)

Passeggiate nella mattinata di martedì o, in caso di maltempo, nella mattinata di giovedì. Camminare non vuol solo dire fare movimento, camminare è capire quanto si scopre ad ogni passo: un percorso di salute e socialità quindi unito ad osservazioni naturalistiche, storiche, paesaggistiche, sociologiche e altro ancora. Le mete:

16.09: Monte Dobis vicino Curiedi.

23.09: Cuel Maior vicino Curiedi.

30.09: Anello di mezzo (lago di Verzegnis).

07.10: Sentiero Precefic sul monte Strabut.

14.10: Casera Arvint (Sella Chianzutan).

21.10: Sentiero paleontologico di Preone e visita al museo con la guida del professor Giuseppe Muscio (Responsabile del Museo di storia naturale di Udine).

Nota: *massimo 30 iscritti. Ritrovo generalmente in piscina a Tolmezzo con ottimizzazione dei mezzi di trasporto.*

=====

• BOCCE

MERCOLEDÌ E VENERDÌ

Coordinatore: Sig.ra P. Screm
Sede: bocciodromo

Programma (corso annuale)

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

Nota: *tessera associativa € 20,00.*

• BURRACO

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra B. Romanin

Programma (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*.

=====

• DANZA SACRA IN CERCHIO

MERCOLEDÌ

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

Sede: Caneva

Programma (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.

=====

• SCACCHI

VENERDÌ

Docente: Sig. M. Settimo

(Associazione scacchistica “La via dei matti”)

Programma (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.

• DAMA

VENERDÌ

Docente: Ing. L. Marsilli

(Associazione damistica “Bruno Marini”)

Programma (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.

=====

• ENOLOGIA IL MONDO DEL VINO

MARTEDÌ

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

Programma (corso breve: cinque lezioni da novembre a 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.

=====

• PASTICCERIA

MARTEDÌ

Docente: Sig. U. Pittino (ex titolare pasticceria Saint Honorè a Tolmezzo)

Sede: Hotel Savoia Arta Terme

Programma (corso breve: 6 lezioni dal 14 ottobre al 18 novembre)

Si forniranno le basi della pasticceria classica, che essendo una scienza esatta, precisa, creativa e senza segreti permette a tutti di ottenere il meglio.

1° lezione: Pasta frolla e sua lavorazione

(crostata, frolla buco, cestini, cartellette, combaciati, ecc.).

2° lezione: Pan di Spagna, bignè, Linzertorte, biscottini linzer.

3° lezione: crema pasticcera, torta St. Honorè, cannoli sfoglia, bignè ripieni.

4° lezione: torta di frutta, torta russa, cestini e cartellette alla frutta.

5° lezione: baci di dama, tartufini al cioccolato, tronco di Natale.

6° lezione: risoluzione di difficoltà incontrate in corso d’opera.

Nota: *massimo 20 iscritti*.

• **CUCINA: PRIMI PIATTI**

MARTEDÌ

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

Programma (corso breve: 6 lezioni dal 7 aprile al 12 maggio 2026)

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: da 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.

=====

• **CINEMA: TI CONSIGLIO UN FILM**

GIOVEDÌ

Coordinatori: Sig.ri J.L. Beorchia, G. Coloni
Sede: cinema David

Programma (dal 9 ottobre 2025 al 28 maggio 2026)

Proiezione di film nelle prime ore del pomeriggio, diversi per argomento, ma tutti recenti e di qualità, con possibilità di breve discussione o commento a fine proiezione. Una piacevole scelta nel cuore della stagione fredda. Come negli anni precedenti, si prevede un piccolo contributo a spettacolo (3/4 €).

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

Iscrizione vera e propria solo nelle
giornate di mercoledì e giovedì
dal 1 al 19 settembre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
16:30	18:00	Taiji Quan (palestra Mediis)	13 ottobre-9 marzo

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:00	Carnia: terra di vicende storiche	28 ottobre- 27 gennaio

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	14:30	Sportello informatico (su prenotazione)	29 ottobre-10 dicembre
14:30	16:00	Telefonino: uso pratico e consapevole	29 ottobre-10 dicembre
16:00	17:30	Nozioni di medicina	15 ottobre-17 dicembre

• TAIJI QUAN

LUNEDÌ

Docente: Sig. G. Pavan
Sede: palestra Mediiis

Programma (corso di 20 lezioni dal 13 ottobre al 9 marzo)

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 la forma base dello stile Yang di otto movimenti. Portare un tappetino. Nota: *massimo 20 iscritti*.

=====

• NOZIONI DI MEDICINA

MERCOLEDÌ

Docenti: medici di medicina generale e medici specialisti del territorio

Programma (corso breve: 15 ottobre-17 dicembre)

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.

=====

• TELEFONINO: USO PRATICO E CONSAPEVOLE

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: ottobre-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*.

• SPORTELLO INFORMATICO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. P. De Faccio

Programma (corso breve: ottobre-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 29 ottobre.**

=====

• CARNIA: TERRA DI VICENDE STORICHE

MARTEDÌ

Docenti: appassionati cultori delle materie
Coordinatore: Dott.. B. Mongiat

Programma (corso breve: ottobre-gennaio)

28 ottobre e il 4 novembre: la Grande Guerra sul fronte carnico. Due incontri col dottor Bruno Mongiat.

11 e 18 novembre: pagine di vita paesana. Due puntate per scoprire come si viveva realmente in un comune di confine ai tempi della Grande Guerra con Mauro Unfer, appassionato ricercatore della storia del suo piccolo ma particolare paese. 25 novembre e 2 dicembre: appuntamenti dedicati alla riscoperta delle portatrici carniche con la maestra Velia Plozner di Timau.

9 e 16 dicembre: la seconda guerra mondiale con il professor Iginio Piutti che sintetizza in due lezioni le peculiarità della storia locale.

13 e 20 gennaio: i Cosacchi, in quella che doveva essere la loro Kosakenland, è l'argomento che tratterà la professoressa Marina Di Ronco.

27 gennaio: la nota scrittrice carnica Raffaella Cargnelutti, presenterà, a conclusione del corso, il suo recentissimo romanzo "L'altra guerra" (la guerra non è solo al fronte, ma in ogni casa!).

VAL CHIARSÒ PAULARO

**ISTITUTO
COMPENSIVO**
via Roma, 42

**SEDE
DEI CORSI**

Ufficio CAF
Piazza Nascimbeni
martedì, giovedì e sabato
dalle 10:00 alle 12:00
dal 1 settembre al 3 ottobre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
17:30	18:30	Attività motoria	ottobre-dicembre
20:00	22:00	Costruzione gerle	ottobre-dicembre
20:00	22:00	Lingua inglese	ottobre-dicembre

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:30	Cucina	ottobre-novembre
20:00	22:00	Scarpets	ottobre-novembre

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
20:00	21:00	Come leggere la Bibbia	ottobre-novembre

GIOVEDÌ

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

VENERDÌ

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

CORSI CON ORARI DA DEFINIRE

Yoga

• ATTIVITÀ MOTORIA

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ

Docente: Sig.ra F. Moroldo

Programma (corso breve: da ottobre a dicembre)

Ginnastica dolce adatta a tutti: esercizi per la respirazione, la circolazione, l'equilibrio e la postura.

=====

• BALLI DI GRUPPO

VENERDÌ

Docente: Sig.ra D. Pellizzotti

Programma principianti (corso breve: ottobre-dicembre)

Programma esperti (corso breve: febbraio-aprile)

Balli di gruppo.

=====

• COSTRUZIONE GERLE

LUNEDÌ E GIOVEDÌ

Docente: Sig. D. Del Linz

Programma (corso breve: da ottobre a dicembre)

Costruzione di gerle.

• 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

LUNEDÌ

Docente: Dott. M. Gortan

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

Agli studenti verranno insegnate le strutture basilari della lingua inglese. Durata del corso, frequenza delle lezioni e livello di difficoltà possono essere variati in funzione delle richieste 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*.

• SCARPETS

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra E. De Colle

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

Costruzione delle tipiche calzature carniche. Trasferimento del cartamodello degli scarpets scelti su velluto. Eventuale ricamo della tomaia. Ritaglio del tessuto. Cucitura delle parti e assemblaggio sulla suola.

=====

• 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.

=====

• YOGA

Giorno e ora da definire

Docente: Sig.ra K. Bacher

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

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.

=====

• COME LEGGERE LA BIBBIA

MERCOLEDÌ

Docente: don S. Tirelli

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

Approccio alla conoscenza del testo più letto nel mondo. Non si tratta di una lettura spirituale o catechetica. Seguendo il metodo storico critico e le tradizioni antiche, cerchiamo di comprendere il rapporto del uomo con il divino e le grandi domande che l'umanità si è posta sulle sue origini e dei grandi "perché".

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 1 settembre al 3 ottobre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:00	Cucito creativo (1ª parte)	ottobre-dicembre
14:30	16:30	Taglio e cucito	gennaio-marzo
16:30	18:30	Cucito creativo (2ª parte)	gennaio-aprile

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:00	16:00	Merletto a tombolo	annuale
14:00	16:00	Ricamo, uncinetto e maglia	annuale
17:30	19:00	Lingua tedesca: corso base	annuale

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
10:00	12:00	Intarsio	gennaio-maggio
14:00	16:00	Storia: l'occupazione nazista dell'Alto Bût 1943-45	ottobre-marzo
17:00	18:00	Educazione economica di base	ottobre-novembre
17:30	18:30	Danza classica	gennaio-marzo

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Pittura	annuale

VENERDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	16:30	Piante spontanee officinali (sala consiliare)	ottobre-maggio (sospeso gennaio)
18:00	19:00	Conversazione inglese	ottobre-dicembre

• PIANTE SPONTANEE OFFICINALI

VENERDÌ

Docenti: Ins. D. Molfetta, U. Puntel
Sede: Sala consiliare

Programma (corso annuale: ottobre-maggio, sospeso gennaio)

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.

=====

• MERLETTO A TOMBOLO

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra B. Barbacetto

Programma (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.

=====

• RICAMO, UNCINETTO E MAGLIA

MARTEDÌ

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

Programma (corso annuale)

Punti base di sfilati con ricami a scelta, punti base per pizzi e centro, prime nozioni di lavori a file 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: 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.*

• CUCITO CREATIVO

LUNEDÌ

Docente: Sig.ra N. Puntel

Programma (corso annuale: i primi mesi dalle 14:00 alle 16:00, da gennaio dalle 16:30 alle 18:30)

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 12 iscritti*.

=====

• INTARSIO

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. E. Gangi

Programma (corso breve: gennaio-maggio)

L'obiettivo di questo primo 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*.

=====

• LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE

VENERDÌ

Docente: Ins. R. Valle

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

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 richiesta la conoscenza di base del lessico e della grammatica inglese.

=====

• LINGUA TEDESCA: CORSO BASE

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra M. Kofler

Programma (corso annuale)

Il corso è rivolto a principianti assoluti ma anche a chi voglia rinfrescare vecchie conoscenze. L'approccio permetterà agli allievi di acquisire un vocabolario basilare relativo a contesti comunicativi di vita quotidiana. Nota: *massimo 15 iscritti*.

• STORIA: L'OCCUPAZIONE NAZISTA DELL'ALTO BÛT '43-45

MERCOLEDÌ

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

Programma (corso breve: ottobre-marzo)

Si racconta il periodo più buio della recente storia della nostra Valle. Attraverso i documenti del tempo e le testimonianze di coloro che vissero quei tristi avvenimenti si vuole ricordare dapprima le azioni di chi si oppose all'occupazione e le rappresaglie degli occupanti, assieme alle ansie, alle paure, ai lutti e alle sofferenze patite dalla nostra gente. Poi, con il ritiro degli invasori e la fine del conflitto, si dà uno sguardo alla difficile opera di ricostruzione post bellica e a coloro che ne furono gli artefici. Si potrà organizzare anche in didattica mista su richiesta.

=====

• EDUCAZIONE ECONOMICA DI BASE: RISPARMIO, INVESTIMENTO, SPECULAZIONE

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. R. Baggio (consulente finanziario)

Programma (corso breve, 4 lezioni: ottobre-novembre)

Significato di risparmio e sua evoluzione. Il risparmio in Italia: dai libretti ai titoli di stato e ai conti deposito. Il risparmio postale. La globalizzazione e le Agenzie di Rating. Le obbligazioni e i titoli di stato esteri. Le clausole CACS. Rischi e opportunità della Geopolitica. Dollaro USA o non dollaro USA. Fondi comuni d'investimento, ETF, ETC, ETN. Oro e altri metalli da investimento. Fondi pensione. Storia e collezionismo: la scripofilia. Si potrà organizzare anche in didattica mista su richiesta.

=====

• DANZA CLASSICA

MERCOLEDÌ

Docente: Prof.ssa M. De Stefano

Programma (corso breve: 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. Nota: *massimo 10 iscritti*.

=====

• PITTURA

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra V. Di Vora

Programma (corso annuale)

L'intendimento del corso vuole essere un aiuto per conoscere materiali e metodi finalizzati all'uso della pittura ad olio nei suoi vari aspetti. Dopo aver stabilito gli strumenti che verranno usati (colori, pennelli, tele, spatole, detergenti ecc.) si passerà allo svolgimento dei programmi. Indagine su esperienze 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.). Prime nozioni di acquerello.

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 15 al 30 settembre	ISCRIZIONI
--	---------------------------	--	-------------------

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

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

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
14:30	17:30	Patchwork (Prato Carnico)	annuale

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
16:00	17:30	Bibbia	annuale

GIOVEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	17:00	Pittura ad acquerello	annuale

VENERDÌ

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

SABATO

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

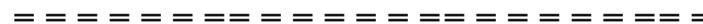
• PATCHWORK

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra A. Argiolas
Sede: Prato Carnico (palazzo Casali, stanza fogolâr)

Programma (corso annuale)

Patchwork, tradotto indica lavoro con le toppe. Unire, tramite cucitura, diverse parti di tessuto generalmente ma non esclusivamente di cotone al fine di ottenere un oggetto per la persona o la casa, con motivi geometrici o meno. La tecnica si è sviluppata nei secoli scorsi presso i pionieri americani che riciclavano le parti migliori di capi ormai consumati per la riparazione di altri capi o per realizzarne di nuovi.



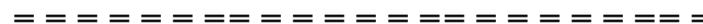
• LAVORAZIONE PANNO

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.



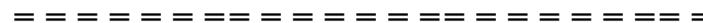
• BIBBIA: INTRODUZIONE AL “LIBRO DEI LIBRI”

MERCOLEDÌ

Docente: Don Gianni Pellarin

Programma (corso annuale)

La Bibbia è una raccolta di testi religiosi sacri nel cristianesimo, nel giudaismo, nell'islam e in molte altre religioni. È un'antologia, una raccolta di scritti di forme diverse, redatti originariamente in ebraico, in aramaico e in koinè greco.



• 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.

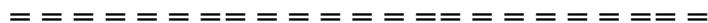
• PITTURA AD ACQUERELLO

GIOVEDÌ

Docente: Sig.ra A. Cossutti

Programma (corso annuale)

L'obiettivo del corso è sviluppare la propria creatività attraverso la tecnica pittorica dell'acquerello. Tecnica popolare per la sua rapidità e la facile trasportabilità dei materiali (pigmenti diluiti in acqua) che si presta a dipingere anche all'aria aperta.



• BALLO 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.

Balli di gruppo: Classici: Passeggiata, Hully Gully, Mambo, ecc.

Più moderni: Manitosa, Cico cico, Sofia, Danza gitana, Ballo di Sardegna, Valzer lento country, ecc.

Nota: *numero minimo 10, numero massimo 40 iscritti.*

Si raccomanda di presentarsi con scarpe da utilizzare solo in palestra.

VAL FELLA MOGGIO UDINESE

MOGGIO BASSO
Baita ai Fradis, Piazzale Nais

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 1 settembre al 3 ottobre

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

LUNEDÌ

dalle	alle	CORSO	SEDE
14:30	16:30	Laboratorio espressivo fiabe millenarie	novembre-dicembre
15:00	17:00	Nozioni di medicina generale	ottobre-dicembre

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	SEDE
14:30	15:30	Dama	ottobre-dicembre
14:30	15:30	Scacchi	ottobre-dicembre
14:30	16:30	Cucito: uso macchina per cucire	febbraio-maggio

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	SEDE
14:30	16:30	Cucina e pasticceria (Baita ai Fradis)	ottobre-maggio

SABATO

dalle	alle	CORSO	SEDE
14:30	-	Erbe di primavera	aprile-maggio
14:30	16:30	Biodanza	febbraio-maggio

CORSI CON ORARI DA DEFINIRE

Corso di potatura
Orto elementare

• NOZIONI DI MEDICINA GENERALE

LUNEDÌ

Docente: Dott. P. Cedaro

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

Un medico di medicina generale è in una condizione privilegiata per conoscere le problematiche di salute della popolazione che assiste e di fornire quindi, in maniera comprensibile e senza inutili tecnicismi, informazioni di educazione sanitaria, spiegazioni su malattie dell'età adulta, su fattori di rischio e in genere sul sistema socio assistenziale domiciliare e ospedaliero.

=====

• CUCITO: CORSO PRATICO: USO MACCHINA PER CUCIRE

MARTEDÌ

Docente: Sig.ra M. Dodemont

Programma (corso breve: febbraio-maggio)

Miniguia 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*.

=====

• LABORATORIO ESPRESSIVO CON LE FIABE MILLENARIE

LUNEDÌ

Docente: Cantastorie Sig.ra G. D'Orlando

Programma (corso breve: novembre-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*.

=====

• ERBE DI PRIMAVERA

SABATO

Docente: Sig. S. Di Bernardo

Programma (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*.

• BIODANZA

SABATO

Docente: Sig.ra T. Mantineo

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*.

=====

• 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*.

=====

• DAMA

MARTEDÌ

Docente: Ing. L. Marsilli (Associazione damistica "Bruno Marini")

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

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 potranno migliorare la propria tecnica. Nota: *minimo 10 iscritti*.

=====

• SCACCHI

MARTEDÌ

Docente: Sig. M. Settimo (Associazione scacchistica "La via dei matti")

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

Gli scacchi sono un gioco di strategia che si svolge su una scacchiera. L'obiettivo è dare scacco matto, 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. Nota: *minimo 10 iscritti*.

VAL FELLA PONTEBBA

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

**SEDE DEI
CORSI**

Dal 1 settembre al 3 ottobre:
Ufficio protocollo comunale
Piazza Garibaldi

Cartoleria "Le margherite"
Piazza Dante

ISCRIZIONI

ORARIO SETTIMANALE

MARTEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	16:00	L'ambiente montano in cui viviamo	annuale

MERCOLEDÌ

dalle	alle	CORSO	NOTE
15:00	16:30	Cucina	annuale
18:00	19:00	Lingua inglese: corso base	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
16:30 14:00	18:30 17:00	Nel mondo del sott'olio Le erbe dei nostri campi	febbraio (3 lezioni) aprile (unico incontro)
17:00	18:00	Avvicinamento al ballo di gruppo	ottobre-dicembre
18:00	19:00	Lingua inglese: corso elementare	annuale
18:00	19:00	Avvicinamento al ballo liscio	ottobre-dicembre

• CUCINA

MERCOLEDÌ

Docente: Sig. Chef S. Cassinelli

Programma (corso annuale)

Tutto ciò che riguarda i fornelli e la tavola.

=====

• LINGUA TEDESCA: CORSO BASE

GIOVEDÌ

Docenti: Prof. D. Sacchet, U. Cojaniz

Programma (corso annuale: ottobre-maggio)

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. D. Sacchet, U. Cojaniz

Programma (corso annuale: ottobre-maggio)

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.

=====

• LINGUA INGLESE: CORSO BASE

MERCOLEDÌ

Docente: Dott.ssa 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

VENERDÌ

Docente: Dott.ssa 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.

• AVVICINAMENTO AI BALLI DI GRUPPO

VENERDÌ

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

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

Un primo approccio ai balli di gruppo per avere il senso del ritmo e imparare i passi fondamentali che saranno la base per ballare con scioltezza in un secondo momento. Nota: *minimo 8 iscritti*.

=====

• AVVICINAMENTO AL BALLO LISCIO

VENERDÌ

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

Programma (corso breve: ottobre-dicembre)

Un primo approccio a balli da sala (mazurca, valzer, polka...) per imparare a imitare il ballerino provetto che usa scivolare, strusciare i piedi, quindi "andar via liscio". Nota: *minimo 8 iscritti*.

=====

• IL MONDO DEL SOTT'OLIO

VENERDÌ

Docenti: Sig. L. Faleschini

Programma (3 lezioni in febbraio)

Le conserve vegetali, sicurezza alimentare, tecniche di conservazione, consigli di conservazione.

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

=====

• L'AMBIENTE MONTANO IN CUI VIVIAMO

MARTEDÌ

Docente: Sig. B. Contin

Programma (corso annuale)

L'insegnante, autore di saggi sulla vita tra i nostri monti, delegato e istruttore CAI, esperto di montagna, ci condurrà con passione e competenza a conoscere, virtualmente, la nostra area geografica.

INDICE ALFABETICO

SEDE CENTRALE TOLMEZZO

- 23 Attività motoria
- 26 Balli di gruppo
- 26 Ballo liscio: principianti
- 26 Ballo liscio: esperti
- 27 Bocce
- 28 Burraco
- 11 Calendario. Fasto o nefasto?
- 21 Calzini e lavori a maglia
- 27 Camminate: lettura del territorio a 360°
- 18 Canto corale
- 10 Conferenze
- 30 Cinema: ti consiglio un film
- 30 Cucina: primi piatti
- 21 Cucito
- 30 Cultura dell'ambiente
- 29 Dama
- 28 Danza sacra in cerchio
- 15 Diritto: un mondo da scoprire
- 29 Enologia. Il mondo del vino
- 17 Geologia. Le nostre montagne
- 23 Ginnastica dolce a Tolmezzo
- 23 Ginnastica dolce alle terme
- 15 Informatica base
- 16 Informatica avanzata
- 16 Informatica: smartphone
- 22 La fantasia nelle tue mani
- 14 Lingua francese: per viaggiare
- 13 Lingua francese: leggiamo un libro
- 13 Lingua francese: conversazione
- 13 Lingua francese 1° corso
- 12 Lingua inglese: conversazione
- 12 Lingua inglese 2° corso
- 12 Lingua inglese 3° corso
- 12 Lingua inglese 4° corso
- 14 Lingua latina
- 14 Lingua e cultura spagnola 2° corso
- 17 Matematica. Calcolo mentale
- 21 Merletto a tombolo (Amaro)
- 11 Mitologia greca
- 18 Mosaico
- 18 Musica. Emozioni musica 3° parte
- 10 Nozioni di medicina

- 24 Nuoto
- 22 Orditi e trame
- 29 Pasticceria
- 24 Pilates
- 19 Pittura (Amaro)
- 19 Pittura ad acquerello
- 20 Pittura a olio principianti
- 19 Pittura a olio esperti
- 10 Psicologia
- 22 Ricamo e uncinetto
- 25 Riflessologia plantare
- 28 Scacchi
- 15 Sportello informatico (Tolmezzo)
- 17 Sportello informatico (Arta Terme)
- 11 Storia dell'arte
- 27 Tango argentino
- 20 Teatro. Filodrammatica
- 20 Teatro. Laboratorio teatrale
- 16 Telefonino: uso pratico e consapevole (Arta Terme)
- 25 Tonic walking
- 26 Yoga

VAL TAGLIAMENTO SOCCHIEVE

- 33 Carnia: terra di vicende storiche
- 32 Nozioni di medicina
- 33 Sportello informatico
- 32 Taiji Quan
- 32 Telefonino: uso pratico e consapevole

VAL CHIARSÒ PAULARO

- 35 Attività motoria
- 35 Balli di gruppo
- 37 Come leggere la Bibbia
- 35 Costruzione gerle
- 37 Cucina
- 36 Cucito
- 36 Lingua inglese
- 36 Pittura
- 36 Tecnica e teoria delle composizioni floreali
- 37 Scarpets
- 37 Yoga

VAL BÛT PALUZZA

- 40 Cucito creativo
- 41 Danza
- 41 Educazione economica di base
- 40 Intarsio
- 40 Lingua tedesca: base
- 40 Lingua inglese: conversazione
- 39 Merletto a tombolo
- 39 Piante spontanee officinali
- 41 Pittura
- 39 Ricamo, uncinetto e maglia
- 41 Storia: l'occupazione nazista
- 39 Taglio e cucito

VAL DEGANO OVARO

- 44 Ballo di coppia e di gruppo
- 43 Bibbia: introduzione al libro
- 43 Ginnastica dolce
- 43 Lavorazione panno
- 43 Patchwork
- 44 Pittura ad acquerello

VAL FELLA - MOGGIO UDINESE

- 47 Biodanza
- 47 Cucina e pasticceria
- 46 Cucito: uso macchina per cucire
- 47 Dama
- 46 Erbe di primavera
- 46 Laboratorio espressivo con le fiabe
- 46 Nozioni di medicina generale
- 47 Scacchi

VAL FELLA - PONTEBBA

- 50 Avvicinamento ai balli di gruppo
- 50 Avvicinamento al ballo liscio
- 49 Cucina
- 50 Il mondo del sott'olio e Le erbe dei nostri campi
- 50 L'ambiente montano in cui viviamo
- 49 Lingua inglese: base
- 49 Lingua inglese: elementare
- 49 Lingua tedesca: base
- 49 Lingua tedesca: elementare

Finito di stampare nel mese di Luglio 2025
presso la Tipografia C. Cortolezzis - Paluzza (Ud)