

## PROGETTO CULTURALE

la persona al centro

giovedì 19 settembre | ore 15.00

### Presentazione PROGETTO FORMATIVO ATTIVITÀ CULTURALI E ATTIVITÀ MOTORIE

Aula Magna - Piazza S. Maria Maggiore, 7 - Trento

ATTIVITÀ |  
ISCRIZIONI |  
CALENDARIO |

A cura di Laura Antonacci

Hanno collaborato:  
Enrica Dalmeri, Guido Degasperi

## L'UNIVERSITÀ CHE FORMA PER AFFRONTARE LA CRISI

PROF. ANTONIO SCAGLIA



Antonio Scaglia  
Sociologo

...elaborare  
un proprio  
percorso  
culturale e  
operare le  
proprie scelte  
formative  
in base  
alla propria  
crescita  
personale  
e al proprio  
progetto di  
vita

Il rischio più insidioso e grave cui sono esposti oggi individui, famiglie, comunità e stati non sono in primis la povertà materiale, la disoccupazione e l'incrinarsi dei rapporti solidali e mutualistici. Ciò che intacca mortalmente l'anima della società occidentale è la sfiducia nel futuro personale, nel progetto di vita; è la perdita dell'aspirazione a essere protagonisti e non gregari, a guidare la propria vita e non rotelle di un ingranaggio sociale dominante, o peggio ancora, clienti o sudditi di chi esercita il potere.

L'Università della terza età e del tempo disponibile, a differenza delle Università della scienza e della qualificazione professionale, ha una caratteristica unica: propone ai suoi studenti di elaborare un proprio percorso culturale e di operare le proprie scelte formative in base alla propria crescita personale e al proprio progetto di vita.

L'invito a coloro che in Trentino decidono di iscriversi e di frequentare i corsi della UTEeTD, è di riflettere attentamente sul percorso di studi che scelgono e sulle sue finalità. Le persone della terza età e quelle che intendono dedicare parte del proprio tempo libero ad acquisire una migliore conoscenza del mondo d'oggi, devono essere consapevoli del loro ruolo nella società e nella cultura della crisi.

Persone adulte e anziane sono, in misura sempre maggiore, supporto

incisivo per figli e nipoti. Permettono alle coppie giovani di poter lavorare ambedue; accudiscono i loro figli in tenera età, contribuiscono con supporti materiali e finanziari. Soprattutto sostengono moralmente i giovani tentati dalla sfiducia e dalla depressione.

L'indicatore più drammatico dell'odierna deriva sociale e morale, è l'aumento della percentuale di giovani, e anche di adulti, che il lavoro non lo cercano proprio più, anche se diplomati, laureati, con qualificazione professionale.

Adulti e anziani non sono chiamati a sostituirsi ai giovani. E' giunto tuttavia il tempo in cui, terminata la demonizzazione dei "vecchi" e del velleitarismo dei giovani, il sostegno offerto da adulti e anziani si consolidi in un confronto schietto, reciprocamente rispettoso, culturalmente e socialmente aperto perché il compito che si para loro davanti è arduo: cambiare buona parte delle visioni del mondo e le sue stesse strutture, istituzionali, sociali e anche culturali.

A differenza di quanto si pensava qualche anno fa, quest'epocale trasformazione non la faranno i giovani da soli: non ne hanno il potere e non vi sono le premesse sufficienti (siamo ancora in una società gerontocratica e maschilista). La disponibilità di adulti e anziani deve maturare al punto d'esprimere una solidarietà trasformatrice.

Occorre che  
adulti e anziani  
imparino a  
conoscere  
bene se stessi,  
le strutture,  
le dinamiche,  
i processi  
e i possibili  
cambiamenti  
del mondo  
contemporaneo

Perché questo sia possibile, occorre che adulti e anziani, accanto alla disponibilità e alla buona volontà, imparino a conoscere bene se stessi, le strutture, le dinamiche, i processi e i possibili cambiamenti del mondo contemporaneo. Questa è la premessa per intavolare con i giovani un progetto e un patto per il cambiamento, cosa che va molto al di là della solidarietà familiare, economica e affettiva.

L'Università della Terza Età e del Tempo disponibile offre alle persone che la frequentano la possibilità di formulare un proprio percorso di studio e una crescita culturale non solo generica in questa direzione: offre a chi affronta con i giovani, dentro e fuori la famiglia, la difficile ricerca di un progetto individuale, familiare, professionale e politico, la realizzazione di un percorso formativo che renda possibile capire il



mondo contemporaneo con le sue crisi, opportunità e sfide.

Chi s'iscrive deve tuttavia sapere una cosa: qui il percorso formativo e il progetto individuale non lo costruisce l'università, lo deve costruire lo studente. L'università è disposta a consigliare, s'impegna a strutturare un'offerta formativa in quei settori scientifici e formativi che aiutano a capire il senso del mondo moderno, le sue potenzialità, le sue contraddizioni. E' pure suo obiettivo avviare un'esperienza formativa di carattere interdisciplinare, contando sulla competenza e sulla disponibilità dei suoi docenti. Ma il progetto formativo personale, adeguato per comprendere e per cambiare il mondo assieme ai giovani, questo ogni frequentante se lo deve costruire da sé. E' anche per questa ragione che questa è l'università della persona responsabile.



## PROGETTO CULTURALE

L'inserito di questo numero della rivista è dedicato alla presentazione del progetto culturale dell'Università della terza età e del tempo disponibile del Trentino.

Fondata nel 1979 l'UTETD è un servizio di **educazione permanente** che ha lo scopo di perseguire una integrazione tra formazione culturale e condizione esistenziale delle persone adulto-anziane.

Se l'educazione permanente viene intesa come fondamento per la realizzazione della persona e mezzo per migliorare le condizioni di vita, allora è necessario mettere in atto strategie per garantire l'accesso all'educazione ed alla formazione a tutti i cittadini.

- La **presenza capillare sul territorio** con 82 sedi, dislocate in altrettanti comuni o comunità di valle, rendono possibile a più persone di partecipare alle attività evitando fenomeni di esclusione dovuti alle oggettive difficoltà di spostamento che comporta vivere in un contesto montano.
- L'esistenza di un **sistema di analisi** capace di intercettare i bisogni formativi di questa fascia di popolazione e di un **progetto culturale** che fissa scopi generali ed obiettivi specifici, traduce e risponde concretamente a questi bisogni.
- La valutazione dell'efficacia dell'offerta culturale per ad accertare, non solo il livello di gradimento, ma soprattutto il raggiungimento degli obiettivi prefissati, completa il quadro.

Conoscere cose nuove, confrontarsi e dialogare con gli altri, maturare come persone nel modo di porsi di fronte alla realtà, crescere nella partecipazione per essere protagonisti della propria vita e agenti di cambiamento della comunità sono i principi sulla base dei quali vengono progettate e organizzate tutte le attività.



L'UTETD mette al centro della proposta culturale la **persona** ed articola l'offerta formativa su cinque percorsi di approfondimento che fanno riferimento alla sfera psico-sociale della persona considerata nel rapporto con se stessa, nella dimensione relazionale, nel rapporto con la cultura sociale, con le istituzioni e con l'ambiente.

- » La persona: corpo, psiche, relazioni
- » La persona: linguaggi, immagini, segni
- » La persona: pensiero, memoria, cultura, credenze
- » La persona: il vocabolario della cittadinanza
- » La persona: ambiente, tecnologia, scienza

Ogni percorso è articolato in un insieme di **AMBITI** che sviluppano discipline dai contenuti tra loro affini.

Le proposte culturali si distinguono in:

- » **CORSI BASE:** mettono a disposizione dello studente le conoscenze di base che permetteranno l'accesso ad ulteriori gradi di approfondimento.
- » **CORSI PROGREDITI:** sono successivi a quelli di base e permettono di arricchire il livello culturale su argomenti o indirizzi particolari.
- » **MODULI DI APPROFONDIMENTO:** prevedono un numero di incontri limitato ed hanno l'obiettivo di proporre o approfondire argomenti specifici.
- » **CONFERENZE:** permettono di affrontare temi specifici o presentare in termini generali contenuti che potranno essere successivamente approfonditi attraverso corsi di base o progrediti.
- » **LABORATORI:** attività inserite nell'area della sperimentazione.
- » **CORSI DI EDUCAZIONE MOTORIA ANNUALI, SEMESTRALI, LABORATORI:** in acqua, in palestra, all'aperto.
- » **ATTIVITÀ CULTURALI:** visite guidate nelle realtà museali locali e nazionali, viaggi di istruzione.

I corsi possono essere:

- » **ANNUALI:** esauriscono l'argomento nel corso di un anno accademico.
- » **BIENNALI:** lo sviluppo organico dell'argomento necessita di due anni.
- » **PLURIENNALI:** si sviluppano in più anni.

## LA NUOVA PROPOSTA I LABORATORI INTERDISCIPLINARI



Una società in costante trasformazione e l'evoluzione della capacità di elaborazione delle conoscenze di chi partecipa alle attività UTETD, impongono una regolare riflessione e un aggiornamento del progetto formativo per adeguare l'offerta ai bisogni maturati.

È in questo contesto che si colloca il **percorso di interdisciplinarietà** che viene proposto in maniera strutturata a partire da quest'anno.

La conoscenza è intesa come strumento che aiuta a sviluppare capacità di riflessione e senso critico, che favorisce la maturazione di un pensiero libero e autonomo, che sostiene le persone che desiderano essere protagoniste della propria vita e delle proprie scelte.

Il **percorso interdisciplinare** affronta in maniera articolata una **tematica**, legata ad un **periodo storico** di particolare interesse piuttosto che un **argomento** specifico, grazie al contributo di varie discipline che si incontrano e si integrano per fornire una visione culturale di insieme. L'obiettivo è quello di sviluppare la capacità di approfondimento, di lettura e di gestione della complessità al fine di promuovere la pluralità di prospettive.

Il lavoro interdisciplinare richiede ai docenti delle singole discipline disponibilità a prendere in considera-

zione i metodi, i risultati della ricerca e le argomentazioni delle altre discipline e di confrontarli con la propria; abbandonando la convinzione che il proprio settore disciplinare sia centrale e, in qualche misura, assoluto.

Le conoscenze fornite dalle singole discipline offrono spiegazioni allettanti, ricche e anche entusiasmanti. Riuscire a rimetterle insieme ci farà apparire la realtà fisica, biologica, psichica e culturale ben più meravigliosa di quella che ci appare superficialmente.

Il buon esito del percorso interdisciplinare è determinato anche dai criteri sulla base dei quali vengono scelte le sedi in cui proporlo. È necessario che queste ultime abbiano già svolto e consolidato un percorso culturale di base e la cui organizzazione preveda, almeno in questa fase iniziale, attività strutturate in più giorni della settimana.

Chiarire il **progetto culturale** che caratterizza il **percorso interdisciplinare** delineandone obiettivi e metodo, stabilire con i partecipanti alle attività un patto formativo che esorta il frequentante ad una elaborazione autonoma del percorso di apprendimento, con l'intento di sollevare interrogativi e curiosità più che a fornire certezze, aiuterà a realizzare le ambiziose finalità del percorso stesso.



# LA PROPOSTA ED I PROGRAMMI 2013 - 2014 A TRENTO

La **sede di Trento** offre un'ampia gamma di proposte culturali, che si estende a tutti i percorsi di approfondimento e a tutti gli ambiti tematici.

Di seguito sono riportati i corsi che si terranno nel prossimo anno accademico inseriti nei percorsi e negli ambiti a cui si riferiscono.

## PERCORSO 1 - LA PERSONA: CORPO, PSICHE, RELAZIONI



### PRENDERSI CURA DI SÉ

La conoscenza del proprio corpo e di ciò che contribuisce a mantenerlo in salute, la conoscenza delle norme di prevenzione per migliorare la qualità della vita, la comprensione del sé e dei propri stati d'animo, lo sviluppo armonico della personalità sono i temi trattati.

#### AMBITO MEDICO

- Anatomia e fisiologia: la conoscenza del corpo umano per il mantenimento della salute
- Medicina non convenzionale
- Medicina tradizionale cinese
- Fitoterapia: cura con le piante medicinali

#### AMBITO PSICOLOGICO

- Dialogando in psicologia
- Psicologia della maturità
- Psicologia del ciclo di vita e delle relazioni familiari

- Laboratori: L'intelligenza emotiva
  - La gestione delle emozioni e la comunicazione
  - Alle radici della comunicazione

#### AMBITO EDUCAZIONE ALLA SALUTE

- Obiettivo salute: il movimento, l'alimentazione, le risorse della mente
- Uso dei farmaci
- Percorsi di psicologia della salute
- Il cervello: se non lo usi lo perdi



## PERCORSO 2 - LA PERSONA: LINGUAGGI IMMAGINI SEGNI



### L'ARTE COME VEICOLO DI EMOZIONI

Conoscere la nostra ricchissima cultura ci permette di analizzare e comprendere tutto ciò che è frutto della creatività regalandoci emozioni preziose.

#### AMBITO LETTERATURA

- Storia della letteratura italiana e straniera
- Il racconto nella letteratura
- La voce dei deboli nella letteratura
- Laboratorio di scrittura creativa

#### AMBITO ARTI FIGURATIVE

- Storia dell'arte in Trentino: artisti trentini contemporanei
- Storia dell'arte: "I molti sguardi del '400"
- Il concetto di bellezza nell'arte contemporanea
- Laboratori di disegno e pittura

#### AMBITO MUSICA

- Storia della musica: splendori nel Barocco
- Laboratorio corale: corale polifonica Gaudeamus

#### AMBITO TEATRO

- Storia del teatro
- Laboratorio teatrale: tutti possiamo diventare attori

#### AMBITO CINEMA

- Cinema e Società

#### AMBITO LINGUE

- Laboratori di lingua
- Attività di comunicazione in lingua straniera

#### AMBITO I MEDIA

- Leggere i Media: giornali, TV, internet, social network. Ogni settimana: un evento letto nei Media

## PERCORSO 3 - LA PERSONA: PENSIERO, STORIA, MEMORIA, CULTURA E CREDENZE



I fatti materiali e spirituali che hanno guidato tante generazioni nel passato possono orientare anche il cammino dell'attuale generazione, in un contesto di grande complessità che richiede a tutti attenzione, profondità, capacità critica.

#### AMBITO STORIA

- Storia antica
- Storia del Trentino medioevale
- Storia europea ed extraeuropea: dalla I Guerra Mondiale agli anni '30

#### AMBITO SCIENZE RELIGIOSE

- Letture bibliche: analisi esegetica teologica di antico e nuovo testamento
- Bibbia e cinema: origini travagliate e affascinanti della Chiesa raccontate negli Atti degli Apostoli

#### AMBITO FILOSOFIA ED ETICA

- Storia del pensiero filosofico: personaggi e problemi della filosofia del Novecento
- Storia della filosofia: "le filosofie del '900"

#### AMBITO ANTROPOLOGIA E GEOGRAFIA

- Città importanti d'Europa. Aspetti storici, architettonici e culturali



## PERCORSO 4 - LA PERSONA: IL VOCABOLARIO DELLA CITTADINANZA



Comprendere problemi e trasformazioni nel governo mondiale degli uomini, la ridefinizione di diritti e di cittadinanze, le nuove emergenze sanitarie, lo sviluppo tecnologico, gli allarmi sociali derivanti dall'esplosione dei conflitti interetnici, i nuovi flussi migratori e la questione ecologica possono aiutare a migliorare la nostra qualità di vita in un contesto internazionale globalizzato.

### **AMBITO POLITICA E SOCIETÀ**

- Educare alla democrazia

### **AMBITO DIRITTO**

- Noi: persone e consumatori. Comportamenti, diritti, scelte e opportunità

### **AMBITO ECONOMIA**

- Il vocabolario dell'economia

### **AMBITO SVILUPPO SOSTENIBILE**

### **AMBITO MONDIALITÀ**

- Temi della mondialità, dei diritti umani del continente africano.



## PERCORSO 5 - AMBIENTE, TECNOLOGIA E SCIENZA

### **IL MONDO VISTO CON GLI OCCHI DELLA SCIENZA**

Esplorare gli elementi che compongono il mondo naturale: dallo spazio infinitamente piccolo della cellula fino al cosmo, curiosando nella geologia, nel clima, nella botanica, nei funghi, negli animali, nella matematica e nella fisica per comprendere l'ambiente e migliorare il nostro rapporto con esso.

### **SCIENZE NATURALI**

- Biologia: la scienza della vita
- Scienze ambientali
- Viaggio nel cosmo. Elementi di astronomia
- Birdwatching

### **AMBITO SCIENZE MATEMATICHE, FISICHE E TECNOLOGICHE**

- Verso l'infinitamente piccolo: personaggi, scoperte ed applicazioni del mondo dell'atomo
- Itinerari nella matematica

### **AMBITO INFORMATICA**

- Alfabetizzazione informatica base e intermedio
- Laboratori monografici: grafica in MS Word, excel, word, fotoritocco, foto album, power point



## LABORATORIO DI INTERDISCIPLINARIETÀ



**IL CONFLITTO - LA GUERRA** (con particolare riferimento alla prima Guerra Mondiale della quale ricorre il centenario)

Il tema viene trattato dal punto di vista delle diverse discipline scientifiche, in modo che i corsisti possano acquisire la conoscenza da una pluralità di punti di vista

Lo scopo di questo corso sperimentale è di offrire un'esperienza nuova, per favorire uno stadio avanzato di conoscenza del conflitto e della I Guerra Mondiale che ha cambiato il Mondo, perché, assieme ai docenti di varie discipline, i corsisti dell'Università della Terza Età e del Tempo disponibile sviluppino il metodo di una conoscenza specialistica non frammentata, multidisciplinare e in forma dialettica

Le lezioni saranno tenute ognuna da docenti di discipline diverse e apparentemente contrastanti. Essi illustreranno il tema conflitto – guerra dal punto di vista della materia di cui si occupano.

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| ► <b>BIOLOGIA</b>                       | ► <b>FISICA E MATEMATICA</b> |
| ► <b>EDUCAZIONE AL MOVIMENTO</b>        | ► <b>MEDICINA</b>            |
| ► <b>STORIA DELL'ARTE CONTEMPORANEA</b> | ► <b>SOCIOLOGIA</b>          |
| ► <b>DIRITTO</b>                        | ► <b>SCIENZE RELIGIOSE</b>   |
| ► <b>LETTERATURA</b>                    | ► <b>ASTRONOMIA</b>          |
| ► <b>MUSICA</b>                         | ► <b>STORIA MEDIOEVALE</b>   |
| ► <b>STORIA DELL'ARTE</b>               | ► <b>FILOSOFIA</b>           |

**LE ATTIVITÀ SI SVOLGONO NELL'ARCO DELLA SETTIMANA  
DAL **LUNEDÌ** AL **VENERDÌ** AL MATTINO E AL POMERIGGIO**



## VENERDÌ DI CULTURA

Nella proposta UTETD i venerdì culturali vengono da alcuni anni dedicati al cinema e società.

La proiezione di film e la loro discussione rappresenta un'occasione per guardare la società attraverso lo schermo cinematografico a volte fedele a volte deformante dei fenomeni che descrive, comunque interprete dei processi storici e sociali.

Costruire una propria opinione relativamente a temi largamente dibattuti, accrescere la percezione, la sensibilità e la responsabilità nei riguardi di problematiche di interesse comune ci permettono di essere protagonisti attivi del nostro tempo e di contribuire, anche nel nostro "piccolo ambito", alla realizzazione di un mondo migliore.

### CINEMA E SOCIETÀ

#### DONNE SOLE

► **DONNE SENZA UOMINI** di **Shirin Neshat** - Ambientato a Teheran nell'anno 1953 durante il conflitto per emancipare la Persia dalle potenze europee, quattro donne di diversa estrazione sociale cercano di sopravvivere ai loro destini tragici e determinati da padri e fratelli.

► **THELMA E LOUISE** di **Ridley Scott** - Il desiderio di due donne di dare colore ad un'esistenza provinciale e noiosa si trasforma in una "fuga" drammatica con un susseguirsi di eventi che le vede trasformarsi, loro malgrado, in assassine prima, in rapinatrici poi per trovarsi sempre più complici e legate da una solidarietà tutta femminile a prendere di comune accordo una decisione per la vita... .

#### LA SOLITUDINE DEL MASCHIO DALL'ETÀ MATURA ALLA 3° ETÀ

► **SESSO E FILOSOFIA** di **Mohsen Makhmalbaf** - Ambientato in Tagikistan il film ha per protagonista John, un insegnante di danza che, al compimento del suo quarantesimo anno, decide di compiere una rivolta nei confronti di se stesso invitando alla sua scuola di danza le sue quattro amanti.

► **SETTIMO CIELO** di **Andreas Dresen** - Il film racconta la storia di Inge, anziana signora di sessant'anni sposata felicemente, la cui esistenza scorre tranquilla e normale. L'incontro con Karl, più anziano di lei, cambierà per sempre l'ordine delle cose.

## MIGRATI E MIGRANTI

► **FRATELLI D'ITALIA** di **Claudio Giovannesi** - È la storia di tre uomini: un borgataro romano, un impiegato e un tifoso del Milan, che si intreccia con filo conduttore un'automobile a noleggio

► **ALMANYA - LA FAMIGLIA IN GERMANIA** di **YAsemin Sandereleli** - È il racconto di una famiglia di emigranti turchi che si stabilisce in Germania con i figli.

## IL TRIONFO DELLA COMMEDIA ALL'ITALIANA (1958 – 1968)

► **SIGNORE E SIGNORI** di **Pietro Germi** - Tre storie di corna in una cattolicissima cittadina veneta dove ognuno pensa ai fatti degli altri e dove i tradimenti sono la regola sottintesa, anche se il divorzio non c'è ancora e probabilmente non servirebbe a niente.

► **I SOLITI IGNOTI** di **Mario Monicelli** - Gassman è Peppe, un pugile balbuziente in disarmo, Mastroianni è Tiberio, che bada al pupo mentre la moglie è in prigione, Salvatori è Mario, perditempo bonaccione che si fa mantenere dalle vecchie zie, Murgia è Ferribotte, siciliano geloso della sorella Carmela (Claudia Cardinale), Pisacane è Capannelle, dalla storica fame arretrata. Poi c'è Totò, il "maestro". Si presenta l'occasione per scassinare una cassaforte in tutta tranquillità, sfondando un sottile muro che divide un'abitazione privata dal monte dei pegni

► **IL MEDICO DELLA MUTUA** di **Luigi Zampa** - L'irresistibile carriera di un giovane medico che corteggia la moglie di un collega moribondo ed eredita, dopo il di lui trapasso, un lunghissimo elenco di pazienti mutuati. Sordi sfodera il suo repertorio grottesco in un altro capitolo dell'italica arte dell'arrangiarsi. Si ride amaro. La piaga dell'assistenza sanitaria era già perenne nel '68! Ottime Maggio e Valori. Campione d'incassi della stagione 1968-69 con tre miliardi. Da un romanzo di Giuseppe D'Agata, sceneggiato da Sergio Amidei con Zampa e Sordi

► **I MOSTRI** di **Dino Risi** - Galleria di "mostri" pescati nella realtà quotidiana: dal padre che educa il figlioletto a fregare il prossimo all'avvocato cialtrone, dalla patronessa di premi letterari che mira solo a concupire i giovani letterati al pugile suonato... 20 brevi e brevissimi episodi nei quali si alternano Gassman e Tognazzi per satirizzare i miti e le contraddizioni degli anni '60. La commedia italiana in pillole, con ferocia "all'insegna della critica più sferzante, della satira più graffiante, senza un filo di forzatura o di compiacimento o di indulgenza o di complicità" (P. D'Agostini). Soggetto e sceneggiatura: Age & Scarpelli, Elio Petri, Dino Risi, Ettore Scola, Ruggero Maccari



## LA PROPOSTA CULTURALE 2013 - 2014 NELLE SEDI LOCALI



Nelle **sedi periferiche**, dotate di un numero di corsi e di un monte ore annuale ridotto rispetto alla sede centrale, è opportuno programmare le attività in modo personalizzato in modo che la scelta dei temi venga attuata in base ad un'analisi dei bisogni formativi delle singole realtà territoriali.

Sulla base di queste indicazioni l'équipe dell'UTETD, insieme agli amministratori e ai frequentanti, definisce corsi, temi e numero di ore.

L'anno accademico può prevedere da un minimo di quattro corsi ad un massimo di dodici. I corsi, in questo caso, sono mediamente articolati su quattro incontri all'anno, della durata di due ore ciascuno, e possono svilupparsi su più anni.

Per rispondere alle esigenze di ogni singola sede, l'UTETD si è data una prassi di intervento che prevede l'elaborazione di un vero e proprio "progetto di sede". La scelta dei contenuti viene effettuata attraverso una programmazione personalizzata coerente con la domanda formativa raccolta in ogni singola realtà territoriale.

Obiettivi formativi specifici, contenuti, tempi, metodologie, linguaggi varieranno non solo tra sede di Trento e sedi locali ma anche tra sede e sede sulla base di variabili riconducibili alla composizione del gruppo, ai suoi bisogni formativi, all'interesse ferma restando l'impostazione di massima.

Il programma di un corso viene costruito ed aggiornato annualmente, selezionando alcuni argomenti relativi alle seguenti mappe di contenuti, in base alla domanda degli allievi, al programma svolto nell'anno formativo precedente ed ai percorsi di specializzazione del docente.

Nelle seguenti tabelle sono riportati percorsi, ambiti e relative tematiche. Queste ultime non sono necessariamente titoli dei corsi in quanto ogni singolo insegnamento può contenere argomenti che si riferiscono a più tematiche. Preghiamo il lettore di fare riferimento a questo schema per costruire il percorso formativo che vorrà proporre in sede di programmazione.



## PERCORSO 1 - LA PERSONA: CORPO, PSICHE, RELAZIONI



Seguendo questo percorso sarà possibile comprendere quali sono i fattori che favoriscono il benessere fisico e psichico e come ognuno di noi può raggiungerlo

La conoscenza del corpo e di ciò che contribuisce a mantenerlo in salute, l'attività motoria, e la corretta alimentazione la comprensione di sé e dei propri stati d'animo, lo sviluppo armonico della personalità sono i temi trattati nei vari ambiti.

### AMBITO MEDICO

- ▮ Anatomia e fisiologia
- ▮ Aspetti medici della terza età
- ▮ Alimentazione
- ▮ Nozioni di primo soccorso
- ▮ Farmacologia
- ▮ Medicina non convenzionale
- ▮ Fitoterapia

### AMBITO PSICOLOGICO

- ▮ Psicologia generale
- ▮ Psicologia del ciclo vitale
- ▮ Psicologia della personalità
- ▮ Psicologia dello stress, dell'ansia e del rilassamento
- ▮ Psicologia della comunicazione
- ▮ Fenomenologia dei sentimenti
- ▮ Psicologia del sistema relazionale e familiare
- ▮ Educazione al dialogo

### AMBITO EDUCAZIONE MOTORIA

- ▮ Ginnastica formativa
- ▮ Ginnastica dolce
- ▮ Ginnastica funzionale

- ▮ Ginnastica posturale
- ▮ Igiene posturale
- ▮ Potenziamento
- ▮ Postural Nordic Walking
- ▮ Nuoto (acquaticità-intermedio-avanzato-training)
- ▮ Ginnastica in acqua alta
- ▮ Ginnastica in vasca terapeutica
- ▮ Yoga
- ▮ Tai chi
- ▮ Metodo Feldenkrais®
- ▮ Bones for Life®
- ▮ Danze in linea
- ▮ Danze orientali
- ▮ Danze etniche
- ▮ Laboratori

### AMBITO EDUCAZIONE ALLA SALUTE

- ▮ Educazione alla salute e sani stili di vita
- ▮ Educazione al movimento e identità personale
- ▮ Educazione alimentare
- ▮ Psicologia della salute



## PERCORSO 2 - LA PERSONA: LINGUAGGI, IMMAGINI E SEGNI



Seguendo questo percorso sarà possibile cogliere la pluralità delle forme e degli strumenti con i quali l'uomo ha comunicato e comunica

In una società fortemente condizionata dai mezzi di comunicazione questo percorso offre un'occasione per riflettere, apprendere, orientarsi nella moderna "babele" delle parole, dei suoni e dei segni.

### AMBITO LETTERATURA

- ▶ Storia della letteratura
- ▶ Letteratura: gli autori e le opere
- ▶ I generi letterari
- ▶ Invito alla lett(erat)ura
- ▶ Letteratura e attualità

### AMBITO ARTI FIGURATIVE

- ▶ Storia dell'arte
- ▶ Invito all'arte
- ▶ Arte locale
- ▶ Laboratori artistici

### AMBITO MUSICA

- ▶ Storia della musica
- ▶ Guida all'ascolto
- ▶ Laboratori di canto

### AMBITO TEATRO

- ▶ Storia del teatro
- ▶ Storia del teatro locale
- ▶ Laboratori di recitazione

### AMBITO CINEMA E FOTOGRAFIA

- ▶ Storia del cinema
- ▶ Cinema e società
- ▶ Storia della fotografia
- ▶ Laboratori fotografici e audiovisivi

### AMBITO LINGUE E CULTURE

- ▶ Laboratori di lingue straniere
- ▶ Attività di comunicazione in lingua straniera

### AMBITO MEDIA

- ▶ Giornali, tv, internet, social Network
- ▶ Linguaggi e lettura di eventi

## PERCORSO 3 - LA PERSONA: PENSIERO, STORIA, MEMORIA, CULTURA E CREDENZE



Seguendo questo percorso sarà possibile accostare criticamente alcuni nodi fondamentali del pensiero etico - filosofico, della storia generale e di quella locale, della dimensione religiosa e spirituale

Per la persona interrogarsi sull'intreccio tra queste tematiche è strumento per acquisire maggiore consapevolezza di sé e del rapporto con gli altri, del proprio passato e del proprio presente

### AMBITO STORIA

- ▶ Storia antica, medioevale, moderna, contemporanea
- ▶ Storia del Trentino
- ▶ Storia delle civiltà premoderne
- ▶ Laboratori

### AMBITO SCIENZE RELIGIOSE

- ▶ Le religioni e il pluralismo religioso
- ▶ L'organizzazione e la storia della Chiesa
- ▶ Letture bibliche del Nuovo e Antico

Testamento

- ▶ Temi della teologia

### AMBITO FILOSOFIA ED ETICA

- ▶ Storia del pensiero filosofico
- ▶ Temi della filosofia
- ▶ Questioni di bioetica

### AMBITO ANTROPOLOGIA E GEOGRAFIA

- ▶ Antropologia
- ▶ Geografia

## PERCORSO 4 - LA PERSONA: IL VOCABOLARIO DELLA CITTADINANZA

Seguendo questo percorso sarà possibile accostare temi, problemi e categorie che costituiscano l'orizzonte del vivere sociale

Il vocabolario della cittadinanza è appunto un percorso per orientarsi nel mondo dei diritti, della politica, dell'economia e della società

### AMBITO POLITICA E SOCIETÀ

- ▶ Storia del pensiero politico
- ▶ Educazione all'Europa
- ▶ Il sistema politico italiano
- ▶ Educare alla democrazia

### AMBITO DIRITTO

- ▶ Diritto costituzionale
- ▶ Diritto privato
- ▶ Diritto penale

- ▶ Diritto internazionale

- ▶ Il cittadino e le istituzioni

### AMBITO ECONOMIA

- ▶ Economia - globalizzazione – finanza – lavoro
- ▶ I grandi organismi finanziari e internazionali: la banca mondiale, il Fondo Monetario Europeo, G8, G20
- ▶ Il vocabolario dell'economia

### AMBITO MONDIALITÀ

- ▶ La società multietnica
- ▶ Molteplicità di popoli e culture in un'Europa che cambia
- ▶ Le istituzioni internazionali
- ▶ Sviluppo e cooperazione allo sviluppo
- ▶ Educazione alla mondialità e diritti umani

## PERCORSO 5 - AMBIENTE, TECNOLOGIA E SCIENZA

Conoscere il mondo attraverso la flora e la fauna, i fenomeni atmosferici e geologici, le stelle e il rapporto uomo-ambiente, la tecnica e le scienze matematiche: questo è l'obiettivo degli argomenti approfonditi in questo percorso. Il nostro territorio, ricco di paesaggi geomorfologici diversi, di varietà vegetali e animali, diventa punto di partenza per i docenti per una conoscenza più generale del mondo naturale e per ricordare l'importanza di corretti comportamenti che sono fondamentali per l'equilibrio dell'ecosistema e, quindi, per la nostra sopravvivenza.

### AMBITO SCIENZE NATURALI

- ▶ Ambiente e natura
- ▶ Geologia e geofisica
- ▶ Biologia ed Evoluzione
- ▶ Botanica
- ▶ Zoologia ed Etologia
- ▶ Elementi di astronomia
- ▶ Climatologia e Meteorologia
- ▶ Chimica: atomi, molecole e radiazioni

### AMBITO SVILUPPO SOSTENIBILE E GESTIONE DEL TERRITORIO

- ▶ Tutela dell'ambiente ed uso delle risorse
- ▶ Energie rinnovabili
- ▶ Conservazione aree protette
- ▶ Buone pratiche

### AMBITO SCIENZE MATEMATICHE, FISICHE E TECNOLOGICHE

- ▶ Itinerari nella fisica e nella matematica
- ▶ Verso l'infinitamente piccolo
- ▶ Itinerario tra scienza e credenza

### AMBITO INFORMATICA

- ▶ Laboratori

## LABORATORI DI INTERDISCIPLINARIETÀ

Ai percorsi tradizionali si aggiunge l'area **LABORATORI DI INTERDISCIPLINARIETÀ** che raccoglie **TEMATICHE TRASVERSALI** ai **PERCORSI** ed agli **AMBITI** con il fine di sviluppare argomenti che toccano diverse tipologie formative.

Il percorso interdisciplinare delle sedi periferiche prende come spunto e punto di riferimento un'epoca storica. All'interno di questa vengono individuate tematiche di particolare interesse che

sono sviluppate dalle discipline ritenute più appropriate per approfondire gli argomenti scelti.

Le epoche storiche individuate sono le seguenti:

- ▶ L'ETÀ CLASSICA
- ▶ L'ETÀ ROMANA
- ▶ IL MEDIOEVO
- ▶ UMANESIMO E RINASCIMENTO
- ▶ L'ETÀ MODERNA
- ▶ LA CONTEMPORANEITÀ

# CALENDARIO ATTIVITÀ NELLE VARIE SEDI

SEDE	GIORNI DI ATTIVITÀ CULTURALI	GIORNI DI ATTIVITÀ MOTORIE
ALA	mercoledì	lunedì - venerdì
ALBIANO	martedì	lunedì - giovedì
ALDENO	venerdì	
ARCO	lunedì - mercoledì	martedì - giovedì - venerdì
AVIO	martedì - giovedì	lunedì - mercoledì
BASELGA DI PINÉ	lunedì	venerdì
BESENELLO-CALLIANO	martedì	lunedì - giovedì
BORGO VALSUGANA	martedì - giovedì	mercoledì - venerdì
BOSENTINO	mercoledì	
BRENTONICO	venerdì	lunedì - mercoledì
BREZ-CLOZ-REVO'-ROMALLO	mercoledì	martedì - venerdì
CALDONAZZO	lunedì	martedì
CAMPODENNO	mercoledì	
CAVALESE	lunedì - mercoledì	
CEMBRA	lunedì - giovedì	martedì - venerdì
CENTA S. NICOLO'	martedì	
CINTE TESINO	lunedì	
CIVEZZANO	lunedì	mercoledì - venerdì
CLES	martedì - venerdì	lunedì - martedì - giovedì
CONDINO	lunedì - venerdì	lunedì - giovedì - venerdì
COREDO	giovedì	martedì - venerdì
DENNO	venerdì	
DIMARO	venerdì	mercoledì
DRO	mercoledì	
FAEDO	lunedì	giovedì
FOLGARIA	giovedì	martedì - venerdì
FONDO	giovedì	lunedì - martedì - venerdì
FORNACE	lunedì	mercoledì - venerdì
GRIGNO-TEZZE	giovedì	
GRUMES	mercoledì	
LASINO	mercoledì	martedì
LAVARONE	giovedì	lunedì - venerdì
LAVIS	lunedì - mercoledì	martedì - giovedì
LEVICO TERME	giovedì	lunedì - giovedì
LISIGNAGO	venerdì	lunedì - giovedì
LONA LASES	giovedì	martedì - venerdì
LUSERNA	martedì	
MALÈ	mercoledì	lunedì - martedì - giovedì
MEANO	mercoledì	lunedì - mercoledì
MEZZOCORONA	martedì	lunedì - giovedì
MEZZOLOMBARDO	martedì - giovedì	martedì - mercoledì - venerdì

SEDE	GIORNI DI ATTIVITÀ CULTURALI	GIORNI DI ATTIVITÀ MOTORIE
MOENA	martedì	mercoledì - giovedì - venerdì
MOLVENO	mercoledì	lunedì - mercoledì
MORI	lunedì	
NAVE S. ROCCO	giovedì	lunedì - venerdì
NOGAREDO	mercoledì	lunedì - venerdì
NOMI	mercoledì	
OSSANA	giovedì	lunedì
PERGINE VALSUGANA	martedì - giovedì	lunedì - mercoledì - venerdì
PINZOLO	martedì - giovedì	mercoledì - venerdì
POMAROLO	venerdì	
POZZA DI FASSA	mercoledì - venerdì	giovedì
PREDAZZO	lunedì - mercoledì	lunedì - martedì - giovedì - venerdì
PRIMIERO	mercoledì - venerdì	lunedì - giovedì
RIVA DEL GARDA	lunedì - mercoledì - venerdì	lunedì - martedì - mercoledì - venerdì
RONCEGNO TERME	martedì	
RONCONE	giovedì	lunedì - giovedì
RONZO CHIENIS	giovedì	lunedì
ROVERE' DELLA LUNA	lunedì	venerdì
S.CROCE DEL BLEGGIO	lunedì - giovedì	martedì
S.LORENZO IN BANALE	giovedì	martedì - venerdì
S.MICHELE ALL'ADIGE	martedì	lunedì - giovedì
S.ORSOLA TERME	venerdì	martedì
SANZENO	lunedì	
SEGONZANO	mercoledì	martedì - venerdì
SPIAZZO RENDENA	mercoledì	
SPORMAGGIORE	martedì	mercoledì - venerdì
SPORMINORE	giovedì	
STRIGNO	mercoledì	
TENNA	martedì	
TESERO	giovedì	mercoledì
TIONE DI TRENTO	lunedì	lunedì - giovedì
TON	venerdì	
TRAMBILENO	giovedì	
VALLE DI LEDRO	mercoledì	
VATTARO	martedì	
VERLA DI GIOVO	mercoledì	lunedì
VEZZANO	lunedì	mercoledì
VIGOLO VATTARO	lunedì	mercoledì
VOLANO	mercoledì	lunedì - venerdì
ZAMBANA	giovedì	lunedì - mercoledì



# PRENDERSI CURA DI SÉ

## LA SALUTE COME BENESSERE FISICO, MENTALE E SOCIALE

Invecchiare bene significa mantenersi in buona salute, essere autonomi, partecipare alla vita della collettività, sentirsi realizzati.

La condizione per sentirsi attivi e quindi inclusi nella società è direttamente collegata alla nostra predisposizione al cambiamento. **Ri-metterci in gioco per vivere meglio.**

L'Università della terza età e del tempo disponibile ha un obiettivo ambizioso: offrire alle persone che lo desiderano la possibilità di intraprendere percorsi integrati di formazione per prendere coscienza di ciò che determina il proprio benessere.

Educare la persona a **“prendersi cura di sé”** passa attraverso la presa di coscienza e quindi la consapevolezza di

ciò che si è e ciò che si vuole diventare. Il processo di cambiamento è fondamentale nella presa in carico del proprio benessere.

L'invecchiamento della popolazione rappresenta uno dei più importanti fenomeni sociali degli ultimi decenni e l'aumento dell'aspettativa di vita si accompagna ad un incremento del numero di individui a rischio per malattie croniche e disabilità.

Tra i fattori di rischio che causano un aumento delle patologie più comuni nella popolazione adulto-anziana l'inattività fisica è certamente uno dei più importanti. È ampiamente riconosciuto che l'adozione di uno stile di vita sano ed in particolare l'attività fisica siano essenziali nella cura e nella preven-



zione di molte malattie tipiche dell'età adulta anziana. I vantaggi che ne derivano incidono in maniera significativa sulla prospettiva di vita a prescindere dall'età alla quale si inizia a praticare l'attività.

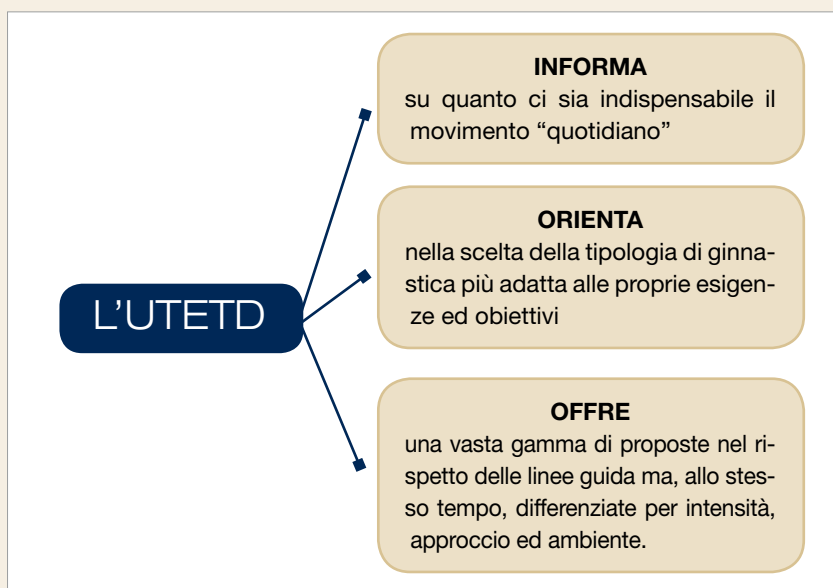
L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE svolge un importante ruolo nella promozione dell'invecchiamento attivo. Inserito nel **percorso 1 - del progetto culturale UTETD: la persona - corpo - psiche e relazione**, il corso "Obiettivo salute: il movimento, l'alimentazione, le risorse della mente" interpreta il concetto di benessere dell'Organizzazione Mondiale della Sanità secondo il quale *"la salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che non consiste soltanto in un'assenza di malattia o di infermità"*.

Educare al movimento significa fornire conoscenze per muoversi in modo corretto e sufficiente in base alle per-

sonali risorse fisiche e mentali, in modo che l'attività fisica possa diventare uno strumento di benessere.

L'inserimento delle attività motorie in un progetto culturale di ampio respiro permette di coinvolgere la persona in un processo di consapevolezza e cambiamento che avrà come effetto la presa in carico del proprio benessere e quindi la disponibilità a prendersi cura di sé nel quotidiano anche in forma autonoma.

Una delle caratteristiche del PROGETTO MOTORIA UTETD è la grande diversificazione delle discipline che sono strutturate, per tipologia di esercizi e metodo di insegnamento, in modo tale da poter essere frequentate da tutti indistintamente. In questo modo ogni persona potrà scegliere ciò che più risponde ai propri bisogni e alle proprie preferenze.



# EDUCAZIONE MOTORIA: I CORSI

## **“GINNASTICA FORMATIVA”**

Il nostro corpo ha la necessità di mantenersi in esercizio per non perdere efficienza ed equilibrio psico-fisico.

La ginnastica formativa comprende tutte le attività (a corpo libero con l'utilizzo di piccoli e grandi attrezzi) e gli esercizi (anche a coppie o in gruppo) finalizzati al miglioramento dei tre seguenti gruppi di capacità.

### **Fisiologiche:**

- ▀ funzionalità cardio-vascolare e respiratoria
- ▀ capacità di resistenza aerobica
- ▀ mobilità articolare
- ▀ tonicità muscolare
- ▀ decontrazione della muscolatura

### **Psicomotorie:**

- ▀ capacità coordinative, equilibrio statico e dinamico
- ▀ presa di coscienza della respirazione e apprendimento del modo corretto di respirare
- ▀ attenzione, reazione agli stimoli, memoria
- ▀ adattamento dei propri schemi motori a situazioni mutevoli

### **Psicologiche:**

- ▀ conoscenza del proprio corpo e delle sue capacità di movimento
- ▀ fiducia nelle proprie capacità psico-fisiche
- ▀ cooperazione con un compagno o con un gruppo

## **“GINNASTICA DOLCE”**

Il termine “dolce” definisce un'attività fisica che interviene in forma leggera nel rispetto delle capacità motorie e delle risorse individuali.

In questo modo si propone di migliorare la consapevolezza ed il controllo motorio, di ridurre la tensione muscolare, di ottimizzare o quanto meno normalizzare le principali funzioni corporee, di mantenere un soddisfacente stato di serenità e benessere psico-fisico.

L'esecuzione degli esercizi è lenta e l'intensità tale da non provocare affaticamento cardio-respiratorio ed eccessivo carico a livello muscolare con controllo della respirazione sia con esercizi specifici che nello svolgimento di esercizi in generale.

## **“GINNASTICA POSTURALE”**

E' l'insieme di tutti gli esercizi che servono a prevenire e controllare posture del corpo non naturali e sbagliate.

Migliorare capacità fisiche come forza, equilibrio e mobilità articolare garantisce una situazione posturale e fisica utile a ridurre l'eventuale sintomatologia dolorosa.

L'attività fisica è finalizzata al recupero funzionale della colonna vertebrale attraverso il potenziamento del corsetto tronco-addominale, la mobilità del bacino e l'allungamento delle catene muscolari posteriori.

(Metodi Back School, R. McKenzie, Souchard)

### **“IGIENE POSTURALE”**

Le sedute di igiene posturale non servono solo a rendere forti e flessibili i muscoli posturali, a mobilitare le articolazioni bloccate, ma anche a stimolare i meccanismi neuromotori che attendono al mantenimento delle posture, a decostruire le posture scorrette per ricrearne di più funzionali facendole proprie.

Gli esercizi aiutano a recuperare la percezione del proprio corpo e della sua posizione nello spazio per scoprire e correggere i frequenti e plurimi vizi posturali.

### **“GINNASTICA FUNZIONALE”**

Per recuperare e mantenere nel tempo i movimenti del quotidiano che più utilizziamo nella nostra vita.

In linea con i contenuti della ginnastica formativa, ma proponendo esercizi specifici che riproducono la maggior parte dei movimenti quotidiani quali: camminare, fare le scale, alzarsi dalla sedia, alzarsi da terra, raccogliere oggetti, portare pesi, fare lavori domestici, etc.,

### **“ACQUATICITÀ”**

“Conoscere” l’elemento acqua, le sue caratteristiche fisiche e come queste agiscono sul nostro corpo e relativi movimenti.

Un buon rapporto con l’acqua, unito alle capacità di gestire movimenti e ritmi respiratori, favoriscono l’esecuzione di esercizi sempre più impegnativi in una adeguata progressione didattica.

### **“NUOTO INTERMEDIO”**

Dall’acquaticità all’apprendimento di una tecnica di nuotata e ad un corretto movimento di respirazione attraverso:

- ▮ Didattica dei vari stili (dorso - stile libero - rana)

- ▮ Coordinazione movimento arti superiori ed arti inferiori
- ▮ Tecnica della bracciata
- ▮ Ciclicità e continuità del movimento
- ▮ Esercizi meccanismo inspirazione/ espirazione

### **“NUOTO AVANZATO”**

Perfeziono il nuoto per:

- ▮ Migliorare il movimento in acqua in termini di continuità, ampiezza e ritmo.
- ▮ Acquisire capacità di controllo dei movimenti in acqua tale da saper gestire tutte le situazioni che si possono presentare in piscina e in acque libere.
- ▮ Ottimizzare il gesto tecnico nella ricerca di una nuotata efficace ed economica.

### **“NUOTO TRAINING”**

Ulteriore evoluzione dove si passa dalla lezione alla seduta di allenamento con un aumento delle distanze, dell’intensità della nuotata e della tecnica degli esercizi.

Sedute di allenamento della durata di due ore.

### **“GINNASTICA IN ACQUA”**

Integrare i benefici dell’attività motoria con quelli derivanti dall’essere in acqua. In immersione, grazie alla spinta idrostatica, abbiamo minor carico sulle articolazioni e maggior stimolo della circolazione periferica.

Ne traggono vantaggio coloro che, causa sovrappeso o limitazione nella mobilità articolare, incontrano difficoltà nell’attività “a secco”.

### **“POTENZIAMENTO”**

Programmi di lavoro personalizzati, con piccoli carichi e con l’utilizzo di attrezzi per il mantenimento e incremento di forza e resistenza.

Questo tipo di attività è particolarmente indicato per il recupero funzionale di gruppi muscolari ipotonici.



### **“DANZE ETNICHE”**

Sperimentare il piacere della danza attraverso l’esperienza delle danze popolari di diversi paesi. Un’opportunità per scoprire diversi modi di intendere la danza attraverso le molteplici tradizioni popolari.

Movimento completo di tutto il corpo con un’attività semplice, che sviluppa memoria, coordinazione e condivisione.

### **“DANZE IN LINEA”**

Migliorare il controllo del corpo tramite esercizi di gruppo in movimento.

Muoversi in sincronia aumenta le capacità di coordinazione, memoria motoria e senso del ritmo. Questo significa riuscire a controllare velocità ed ampiezza dei movimenti nei vari segmenti corporei coordinandoli a quelli del gruppo.

Viene stimolata la visione periferica, ossia la percezione di ciò che accade attorno mentre si è impegnati in attività che richiedono altre abilità.

Capacità speciali quali memoria motoria e lateralità vengono rafforzate con gli esercizi di movimento in tutte le direzioni.

### **“DANZE ORIENTALI”**

Ricerca il benessere psicofisico attraverso una ritrovata armonia con la propria corporeità significa acquistare fluidità di movimento, sciogliere le tensioni muscolari e liberare le emozioni.

L’espressione corporea è un efficace

strumento per ottenere consapevolezza e padronanza del corpo, migliorare le capacità di coordinazione scioltezza, flessibilità, resistenza, equilibrio, riallineamento posturale e tonificazione muscolare.

Ispirandosi a due diversi stili di danze orientali, si ricercherà la fluidità del movimento allentando con gradualità e dolcezza le tensioni muscolari a livello di bacino e tronco.

### **“TAI CHI”**

Mantenimento della salute attraverso movimenti lenti e dolci capaci di dare rilassamento, equilibrio e una tranquilla, forte sicurezza.

Un lavoro approfondito di equilibrio e rilassamento attraverso movimenti lenti che allungano i muscoli, sciolgono tendini, articolazioni e provocano un effetto benefico sul sistema nervoso.

### **“YOGA”**

Lo yoga, definito “la scienza dell’anima” non è una ginnastica né una religione ma un metodo che aiuta ad incontrare sé stessi, a conoscere il corpo, le nostre emozioni la nostra mente con tutti i suoi moti.

Yoga significa unione: unità con il nostro nucleo interiore più profondo e vero. Yoga è armonizzazione, consapevolezza e superamento dei condizionamenti che sono causa del nostro disagio. Attraverso questa pratica è possibile raggiungere il benessere psico-fisico, vigore del corpo: forza e resistenza. Elasticità e scioltezza delle articolazioni. Cura e mantenimento della colonna vertebrale considerata “l’albero della vita”. Buona respirazione: più corretta, ampia, libera. Consapevolezza delle proprie emozioni e pulsioni e raggiungimento di un miglior equilibrio e “centratura”. Calma e lucidità della mente.



### **“POSTURAL NORDIC WALKING”**

È un’attività di camminata all’aria aperta che coinvolge attivamente anche gli arti superiori grazie all’utilizzo dei bastoncini. Indicata per chi vuole migliorare la tonicità muscolare di tutto il corpo, la resistenza aerobica e per chi vuole controllare il proprio peso, senza alcuna controindicazione. Forma di movimento a “basso impatto” è fattibile ed adattabile a tutti i livelli di preparazione e forma fisica. Diventa un ottimo allenamento per le escursioni in montagna e lo sci da fondo.

### **“METODO FELDENKRAIS®”**

CONSAPEVOLEZZA ATTRAVERSO IL MOVIMENTO

*“Nulla nei nostri schemi  
di comportamento è immutabile,  
se non il credere che lo siano”*

*Moshe Feldenkrais*

Il Metodo Feldenkrais® è un metodo per l’apprendimento attraverso il movimento e offre a persone di tutte le età gli strumenti per aumentare la propria flessibilità fisica, mentale e psicologica, migliorando postura e coordinazione. È molto indicato per chi affronta situazioni di stress o dolore.



### **“BONES FOR LIFE®”**

PROGRAMMA DI MOVIMENTO IDEATO  
DA RUTHY ALON E ISPIRATO AL  
METODO FELDENKRAIS®

Il programma è volto a stimolare la rigenerazione del tessuto osseo attraverso il movimento naturale e una postura organizzata per sostenere il peso. Una coordinazione armoniosa delle parti del corpo, un’attività dinamica e una postura che mantenga un allineamento efficiente sono elementi essenziali per poter costruire ossa sane e affidabili.

Semplici processi di movimento a terra e in piedi che migliorano l’organizzazione dello scheletro, affinché esso mantenga una buona capacità di adattamento funzionale e strutturale e sia in grado di sostenere delle sollecitazioni elastiche che lo rendono forte.

### **LABORATORI**

Nel corso dell’anno accademico verranno attivati laboratori monotematici.

Brevi moduli (di 4 o 6 lezioni) dove verranno trattati particolari aspetti dell’attività fisica in modo complementare al lavoro svolto nei corsi annuali.

I laboratori si terranno in periodi definiti singolarmente e comunicati nel corso dell’anno.

# LA PROVA

## GIORNATA DIMOSTRATIVA

Come ogni anno sarà possibile sperimentare direttamente e gratuitamente le varie discipline e conoscere i docenti che terranno i corsi il giorno

**venerdì 20 settembre**

**SEDE: PALESTRA A2 e C3 SEDE UTETD**  
Trento - Piazza S. Maria Maggiore, 7

### DISCIPLINA

NORDIC WALKING	9.00 - 10.00	C3
POTENZIAMENTO	10.00 - 10.30	C3
GINNASTICA FUNZIONALE	10.30 - 11.00	C3
YOGA	9.30 - 10.00	A2
TAI CHI	10.00 - 10.30	A2
DANZE ETNICHE	10.30 - 11.00	A2
DANZE IN LINEA	11.00 - 11.30	A2

**venerdì 27 settembre**

**SEDE: PALESTRA A2 e C3 SEDE UTETD**  
Trento - Piazza S. Maria Maggiore, 7

### DISCIPLINA

NORDIC WALKING	9.00 - 10.00	C3
TAI CHI	9.00 - 10.00	C3
GINNASTICA POSTURALE	10.00 - 11.00	C3
METODO FELDENKRAIS ®	9.00 - 10.00	A2
BONES FOR LIFE ®	10.00 - 10.30	A2
IGIENE POSTURALE	10.30 - 11.30	A2

### ADESIONI:

per facilitare l'accesso alle giornate dimostrative ed organizzare al meglio le attività preghiamo gentilmente le persone interessate a passare in segreteria UTETD e lasciare la propria adesione a partire da **lunedì 16 settembre**

## LE ISCRIZIONI

### CHI PUÒ ISCRIVERSI

Tutte le persone che hanno compiuto 35 anni di età

### DOVE CI SI ISCRIVE

**A Trento** - presso la segreteria UTETD in Piazza S. Maria Maggiore, 7

**Nelle sedi locali** - presso il Comune o la segreteria di sede

### QUANDO CI SI ISCRIVE

A Trento: da **lunedì 23 settembre a venerdì 4 ottobre**

Nelle sedi locali: secondo il calendario stabilito nei singoli Comuni a cui ci si può rivolgere per chiedere informazioni

### ANCHE PER L'ANNO ACCADEMICO 2013 – 2014 SONO PREVISTE DUE MODALITÀ DI ISCRIZIONE

#### 1. LA PRIMA È QUELLA ORDINARIA E DÀ DIRITTO:

- ▶ a frequentare tutti i corsi in qualsiasi sede dell'UTETD del Trentino;
- ▶ a partecipare a tutte le iniziative organizzate dall'Università della terza età e del tempo disponibile (visite guidate, attività estive...);
- ▶ all'abbonamento e all'invio a domicilio del periodico "La vita è sempre in avanti";
- ▶ ad una copertura assicurativa per quanto riguarda i corsi di educazione motoria e per i partecipanti ai viaggi di istruzione;
- ▶ ad usufruire dei servizi offerti dalla biblioteca dell'Istituto Regionale di Studi e Ricerca Sociale.

#### TRENTO

QUOTA DI ISCRIZIONE ORDINARIA	€ 84,00
QUOTA UNA TANTUM ISCRIZIONE ATTIVITÀ MOTORIE	€ 11,00
QUOTA RELATIVA AI LABORATORI E ATTIVITÀ MOTORIE	varia a seconda delle attività scelte (gli importi sono riportati sul modulo di iscrizione)

#### SEDI LOCALI

QUOTA DI ISCRIZIONE ORDINARIA	€ 46,00
QUOTA UNA TANTUM ISCRIZIONE ATTIVITÀ MOTORIE	€ 29,00
EVENTUALE QUOTA PER ATTIVITÀ INTEGRATIVE: ATTIVITÀ MOTORIE E/O LABORATORI	varia a seconda delle attività scelte

**2. 2. LA SECONDA È QUELLA PREVISTA PER GLI ISCRITTI ATMAR, PER LE PERSONE ISCRITTE AI CIRCOLI ANZIANI E PER LE PERSONE INVIATE DAI MEDICI DI MEDICINA GENERALE DELLA CITTÀ DI TRENTO E DÀ DIRITTO:**

- a frequentare i corsi dell'ambito EDUCAZIONE ALLA SALUTE e dell'ambito EDUCAZIONE MOTORIA;
- a partecipare a tutte le iniziative organizzate dall'Università della terza età e del tempo disponibile (visite guidate, spettacoli, attività estive...);
- all'abbonamento e all'invio a domicilio del periodico "La vita è sempre in avanti";
- ad una copertura assicurativa per quanto riguarda i corsi di educazione motoria e per i partecipanti ai viaggi di istruzione;
- ad usufruire dei servizi offerti dalla biblioteca dell'Istituto Regionale di Studi e Ricerca Sociale.

**TRENTO**

QUOTA ISCRIZIONE ISCRITTI ATMAR CIRCOLI ANZIANI E MMG	€ 50,00
QUOTA RELATIVA AI CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA	varia a seconda delle attività scelte (gli importi sono riportati sul modulo di iscrizione)
QUOTA RELATIVA AI LABORATORI	varia a seconda delle attività scelte (gli importi sono riportati sul modulo di iscrizione)

**SEDI LOCALI**

QUOTA ISCRIZIONE ISCRITTI ATMAR CIRCOLI ANZIANI	€ 40,00
EVENTUALE QUOTA PER ATTIVITÀ INTEGRATIVE: ATTIVITÀ MOTORIE E/O LABORATORI	varia a seconda delle attività scelte

**ASSICURAZIONI**

La polizza infortuni per i frequentanti i corsi di educazione motoria e per i partecipanti ai viaggi di istruzione garantisce un capitale per i casi di invalidità permanente, nonché una diaria per il caso di ricovero ospedaliero ed un rimborso delle spese sostenute, dietro prescrizione medica, a causa di infortuni sofferti nel corso delle lezioni. La garanzia è operante anche per gli infortuni che gli assicurati dovessero subire durante la partecipazione ai viaggi organizzati dall'UTETD.

**INFORMAZIONI**

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere:

- presso la segreteria centrale dell'UTETD a Trento in piazza S. Maria Maggiore, 7, tel. 0461 273680, fax 0461 273626;
- presso le segreterie locali.

I LABORATORI ED I CORSI DI EDUCAZIONE MOTORIA SONO A NUMERO PROGRAMMATO. LE ISCRIZIONI SONO ACCETTATE FINO AD ESAURIMENTO POSTI.

## Calendario di avvio UTETD 2013-2014

### VACANZE NATALIZIE

da sabato 21 dicembre  
a venerdì 10 gennaio  
(inclusi)

### VACANZE PASQUALI

coincidono con  
la chiusura anno  
accademico

### VACANZE CARNEVALE

giovedì 27 febbraio  
martedì 4 marzo

### GIORNI FESTIVI

venerdì 1 novembre

### CHIUSURA ANNO

mercoledì 16 aprile

### SETTEMBRE

1. dom	
2. lun	
3. mar	
4. mer	
5. giov	
6. ven	
7. sab	
8. dom	
9. lun	
10. mar	
11. mer	
12. giov	
13. ven	
14. sab	
15. dom	
16. lun	
17. mar	
18. mer	
19. giov	Presentazione corsi
20. ven	Dimostrative motoria
21. sab	
22. dom	
23. lun	Iscrizioni e scelta corsi
24. mar	
25. mer	
26. giov	
27. ven	
28. sab	
29. dom	
30. lun	

### OTTOBRE

1. mar	Iscrizioni e scelta corsi
2. mer	
3. giov	
4. ven	
5. sab	
6. dom	
7. lun	
8. mar	
9. mer	Test di lingue
10. giov	Test di informatica
11. ven	
12. sab	
13. dom	
14. lun	
15. mar	Conferma corsi e laboratori. Spostamenti motoria
16. mer	
17. giov	
18. ven	
19. sab	
20. dom	
21. lun	INIZIO CORSI
22. mar	
23. mer	
24. giov	
25. ven	
26. sab	
27. dom	
28. lun	
29. mar	
30. mer	
31. giov	