



UNIVERSITA' POPOLARE DI VITERBO
Via SS. Liberatrice,2 Viterbo Tel. e fax: 0761.223548 universitapopolarevt@libero.it

Corsi febbraio-giugno 2012

Orari segreteria

Mattina

lunedì-venerdì 9,00-13,00

Pomeriggio

lunedì-venerdì 14,30-18,30

Inizio delle lezioni

Lunedì 6 febbraio 2012

Vacanze pasquali

Dal 5 al 10 Aprile 2012 (compresi)

**Vuoi dedicare
parte del tuo tempo libero
alle attività
dell'Università Popolare di Viterbo?**

**Avrai la possibilità di seguire gratuitamente
un corso a tua scelta**

**Comunica la tua disponibilità
in segreteria ai numeri:
3270214880 3270214972 0761223548
o manda una e-mail a
universitapopolarevt@libero.it
Ti aspettiamo**

Norme per associarsi

ADERIRE ALL'UPTÈ È CONTRIBUIRE AD UN MONDO MIGLIORE

La peculiarità dell'adesione all'Upte è la partecipazione attiva ai corsi e alle numerose iniziative culturali nelle quali chiunque può esserne protagonista e fondatore. L'Upte non è una scuola: è una vera e propria Università (intendendola nel suo significato originario), nella quale l'universo delle persone contribuisce come può a sviluppare e a potenziare le conoscenze. Le conoscenze come le competenze sono alla base per un mondo migliore. L'Upte è sinteticamente questo. Quindi partecipare ai corsi, ai seminari, è un modo per contribuire a salvaguardare l'autonomia di una istituzione indipendente. Aderire all'Upte significa partecipare alle seguenti iniziative:

- Corsi annuali, semestrali, mensili, estivi per la propria cultura e la professione;
- Seminari tematici;
- Presentazioni di libri e conferenze pubbliche;

L'adesione all'Upte è un atto volontario che contraddistingue chi appartiene ad una grande associazione, nell'ambito dell'educazione degli adulti. L'adesione implica la condivisione di un progetto che fa della formazione e della cultura un modo di vivere e di contribuire allo sviluppo della società civile.

LA QUOTA ASSOCIATIVA

L'Upte è un'associazione culturale e sociale senza fini di lucro. La quota associativa e il contributo alle spese per le attività è la forma di finanziamento che rende l'Upte indipendente e autorevole. Versare la quota associativa annuale è un attestato di condivisione delle finalità dell'Upte che finanzia le sue attività mediante quote sociali e contributi spese. La quota associativa annuale di € 30,00 consente la partecipazione a tutte le attività dell'Università Popolare che si svolgono dal 1 luglio 2011 al 30 giugno 2012.

Tabella 1. Quota associativa per l'anno accademico 2011-2012

| Contributi | Euro |
|---|-------------|
| Quota associativa 2011-2012 (con frequenza corsi) | 30,00 |
| Quota associativa sessione di febbraio e estiva | 15,00 |
| Quota associativa socio familiare (senza frequenza corsi) | 15,00 |
| Quota associativa per docenti e collaboratori | 10,00 |

Quota associativa: da diritto alla possibilità di frequentare tutte le altre attività culturali organizzate dall'UPTE. La quota comprende: 1) una copia dell'Ordine degli studi anno accademico 2011-2012; 2) la polizza assicurativa responsabilità civile e infortuni.

Quota associativa socio-familiare: l'iscritto, appartenente alla stessa famiglia di un socio, non può frequentare i corsi ma solo le altre attività culturali organizzate (visite guidate, conferenze, ecc.) dall'UPTE.

CONTRIBUTO AI CORSI

Il contributo per ogni singolo corso è riportato nella sezione "Programmi" sotto ogni singolo corso.

TIPOLOGIA DEI CORSI

Corso a numero aperto. Questo corso non ha limitazioni di partecipanti, cioè, secondo la capienza dell'aula ospita normalmente circa 25 partecipanti.

Corso a numero chiuso. Questo corso è generalmente limitato a 15 partecipanti.

Inoltre, nel caso la classe desiderasse continuare il ciclo di lezioni, si contemplano ulteriori cicli di minimo 10 ore di lezione. Nel caso in cui la classe non raggiungesse il numero minimo di allievi, il contributo totale minimo sarà ripartito tra gli allievi che decideranno di frequentare il prolungamento. In alcuni casi, il costo del prolungamento potrà subire delle modifiche proporzionate al contributo base del corso.

SCONTI E FACILITAZIONI

Per venire incontro a coloro che intendono frequentare più corsi è previsto uno sconto del 10% che verrà effettuato sulla quota di iscrizione a partire dal 2° corso scelto. Non è necessario iscriversi contemporaneamente ai corsi per poter beneficiare dello sconto.

CERTIFICATO MEDICO

La partecipazione alle attività motorie, come, Ginnastica posturale, Tai Chi, Yoga, Bioenergetica ecc., richiede obbligatoriamente il certificato medico di idoneità (per la pratica sportiva non agonistica). Il certificato dovrà essere presentato solo dopo la conferma dell'attivazione del corso.

***Iscriviti entro il 27 gennaio e avrai lo sconto del 10% sulla quota del corso scelto
Iscriviti al 2° corso e avrai uno sconto del 10% .***

NORME PER L'ATTIVAZIONE DEI CORSI

L'esperienza di questi anni insegna che fissare un numero rigido di partecipanti comporta, a volte, spiacevoli malintesi. Ricordiamo ai nuovi iscritti che l'Università Popolare è un'associazione che svolge attività per i soci. Contrariamente a quanto alcuni credono non si tratta di una scuola privata, per cui chi aderisce è parte attiva del processo educativo ed organizzativo.

Proprio per il fatto che l'Università Popolare è retta da un patto associativo vanno rispettate nell'interesse generale alcune regole come, ad esempio, l'attivazione del corso solo quando questo abbia raggiunto un numero di partecipanti sufficiente a coprire le spese del corso stesso.

Qualora il corso non raggiungesse il numero minimo per essere attivato, al partecipante si proporrà:

- Aumento della quota di partecipazione al corso, in maniera proporzionale, ripartendo fra i partecipanti le quote mancanti;
- Riduzione del numero di ore del corso facendo restare immutata la quota di partecipazione (meno partecipanti più tempo a disposizione a persona nell'interazione con il docente);
- Chiusura del corso e restituzione del contributo spese.

CAMBIAMENTI DI CORSO

È possibile richiedere, cambiamenti di corso – compatibilmente con le disponibilità effettive – soltanto entro 2 settimane dalla data di inizio del corso stesso. Superata tale data non saranno accettati cambiamenti né autorizzati spostamenti di alcun genere. Ogni passaggio di corso non autorizzato e registrato in segreteria è considerato nullo.

MODIFICHE PER MOTIVI ORGANIZZATIVI

Le informazioni relative ai corsi contenute nella presente guida sono state accuratamente confermate. È possibile però che tra la pubblicazione del programma e l'inizio dei corsi o il loro svolgimento alcune situazioni possano cambiare. In questi casi, le soluzioni alternative verranno approntate in maniera tale da garantire comunque la qualità didattica e un regolare svolgimento delle lezioni.

RESTITUZIONE DELLE QUOTE

I contributi ai corsi e la quota associativa vanno restituiti in 2 casi: 1- nel caso in cui i corsi non vengano attivati (principalmente per il non raggiungimento del numero minimo di iscritti o per problemi di sede), 2- **entro la seconda settimana dall'inizio del corso. Scaduto tale termine non sarà più possibile restituire la quota versata.** Sarebbe un gesto di appartenenza ad una grande associazione non richiedere il rimborso della quota associativa. La quota associativa e il contributo al corso sono nominativi, per cui non potranno essere trasferiti ad altra persona, anche se familiare.

TEST DI ACCESSO

Per i corsi di lingua si prevedono prove di accesso ai livelli successivi al primo per gli allievi che non abbiano già frequentato presso l'UPTE di Viterbo; tali prove consistono in un test e in colloquio con il docente della materia.

ATTESTATO DI FREQUENZA

L'Università Popolare rilascia attestati di frequenza e di merito che, sebbene non abbiano validità legale come tutte le attestazioni di questo tipo, sono tuttavia utili in quanto testimoniano l'acquisizione di specifiche competenze nel curriculum personale e professionale.

ORARIO DELLE LEZIONI

Ogni corso è di norma articolato in una lezione settimanale di due ore. Il numero delle lezioni varia a seconda del tipo di corso. Eccezionalmente possono essere concordate altre modalità di svolgimento. Per ogni specifico corso vengono riportati gli orari nella parte dei "Programmi".

CHE COS'È L'UPTE

L'Università Popolare di Tutte le Età della Tuscia - UPTE è una associazione culturale senza fini di lucro, costituita a Viterbo il 19 ottobre del 1993, impegnata nel campo dell'educazione permanente lungo tutto l'arco della vita (lifelong learning). L'UPTE nasce dall'esigenza primaria di dare vita ad una nuova esperienza formativa, con costi economici molto accessibili, diretta alle persone adulte, le quali avrebbero dovuto trovare un ambiente non accademico che, partendo dalla cultura e dalla formazione, poteva attuare anche momenti di vera e propria socializzazione. Il suo operato nell'ambito dell'educazione degli adulti le ha fatto guadagnare dei riconoscimenti ufficiali da parte delle istituzioni, a tal punto che in alcuni casi è diventata il punto di riferimento privilegiato per quanto riguarda l'educazione degli adulti. L'UPTE, infatti, è iscritta sia all'albo delle Università della Terza Età della Regione Lazio (L.R. n. 53 del 20/09/1993), sia nel registro delle Associazioni della Provincia di Viterbo n. 505. Quella della UPTE non è un'azione isolata ma si muove in maniera coordinata con quella della Unione Italiana di Educazione degli Adulti (UNIEDA), federazione nazionale che raccoglie le più importanti e innovative esperienze di *life long learning* nel nostro paese. Si tratta quindi di un "lavoro" che viene da lontano e che cerca di promuovere una partecipazione attiva di migliaia di cittadini alla vita sociale e culturale del nostro paese.

Dall' Anno Accademico 2009/2010 è stata aperta una Sede distaccata a Bolsena con il contributo diretto dell'Amministrazione Comunale.

L'ORGANIZZAZIONE

ORGANISMI DIRIGENTI

Presidente: Tiziana Pizzuto

Direttivo: Michela Di Franceschi, Francesco Florenzano, Quirino Galli, Barbara Marotta, Donatella Pigliapoco, Fulvio Ricci, Aurelio Rizzacasa.

Soci Fondatori: Liviana Amici, Giuseppe Cossu, Francesco Florenzano, Quirino Galli, Maria Teresa Gigli, Gaetano Pampallona, Miranda Perinelli, Morena Rocchi, Giorgio Tagnani.

I corsi a Viterbo

Archeologia

docente: Tatiana Rovidotti

“ Usi e costumi etrusco-romani”

Il Corso si articolerà in una serie di lezioni in aula volte alla conoscenza dell'Archeologia e della Storia dell'Arte di alcune civiltà del mondo antico ovvero quella etrusca, romana e paleocristiana. L'attenzione punterà sulla scoperta dei tesori e dei monumenti significati delle culture indicate nonché sugli spaccati della vita sociale e culturale (arte, abbigliamento, cucina, divertimento), mettendo in evidenza quella parte meno pubblica ma più quotidiana e vicina all'uomo moderno.

Programma :

Arte Etrusca (monumenti, manufatti)

Vita quotidiana in età etrusca

Cibo e usanze in età etrusca ed in età romana

Arte Romana (monumenti e manufatti)

Vita quotidiana in età romana

Abbigliamento e moda etrusca e romana

Documenti scritti etruschi e romani

Arte paleocristiana: le Chiese, catacombe e monumenti cristiani

“Alla scoperta di Roma antica”

Il Corso sarà strutturato in visite guidate a Roma alla scoperta della ROMA ANTICA dal Foro Romano al Colosseo, Musei Capitolini, mercati Traianei, gli scavi sotto Palazzo Valentini e i Vaticani ed altro ancora.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------------|--------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Usi e costumi | Rovidotti T. | Martedì | 15-17 | UPTE | 100,00 | 20 | 7/02/12 |
| Roma antica | Rovidotti T. | Giovedì | 10-14 | UPTE | 100,00 | 20 | 09/02/12 |

Arredamento degli interni

Docente: Enrico Angelini

Obiettivo del corso è dare la possibilità di poter organizzare l'ambiente in cui viviamo, seguendo una logica sia pratica che estetica. Gli arredi che ci circondano ci trasmettono stati d'animo diversi a seconda di come li disponiamo, perché vanno a modificare lo spazio in cui poi ci muoveremo; inoltre il colore e la luce, a loro volta, influenzano ulteriormente la nostra percezione spaziale. La gestione di questi diversi fattori fa in modo di realizzare atmosfere differenti a seconda di come vengono usati, perciò tramite l'approfondimento della loro conoscenza saremo in grado di gestire e ricreare l'ambiente che nella nostra mente immaginiamo, cominciando dalla nostra casa.

Per ottenere ciò ci serviremo di mezzi grafici quali lo studio per realizzare i disegni tecnici e gli schizzi in prospettiva, utilizzeremo delle documentazioni fotografiche, nonché la campionatura dei diversi materiali che vorremmo utilizzare per verificare l'effetto voluto tramite il loro accostamento.

Un veloce studio sui pezzi storici del design moderno ci farà percepire quali siano le regole base secondo le quali i grandi design siano riusciti a progettare oggetti innovativi nella sostanza e nell'estetica.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-------------|-------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Arredamento | Angelini E. | Giovedì | 16-18 | UPTE | 120,00 | 20 | 09/02/12 |

Autocad 2D

docente: Vaccarella Corrado

Il corso base di AutoCAD è rivolto a tutti coloro che già abbiano dimestichezza con il computer nella sua utilizzazione di base, e che vogliono esprimere attraverso tale software non solo la propria creatività, ma anche far fronte a esigenze lavorative immediate. A tale scopo il corso è pensato in maniera versatile per venire incontro alle più svariate esigenze dei destinatari, e quindi concepito in moduli che si adattino alle reali necessità dell'utente. A tal fine è possibile dare un taglio personalizzato in accordo con le necessità dei fruitori. Continue e costanti esercitazioni teorico-pratiche fanno apprendere, in maniera semplice ed immediata, tutti i concetti necessari per ottenere ottimi risultati nel campo delle applicazioni CAD. Durante il corso verranno trattati i seguenti argomenti: elementi fondamentali per il disegno; proiezioni prospettiche e ortogonali; metodo delle proiezioni assonometriche, sezionatura di oggetti e lettura del disegno;

quotatura di oggetti, lettura del disegno quotato; elementi di disegno computerizzato – CAD; comandi base per il disegno vettoriale; disegno tecnico con AutoCAD.

Le ultime 4 ore del corso saranno dedicate al disegno tridimensionale con il medesimo software.

Autocad 3D

docente: Vaccarella Corrado

Il corso base di AutoCAD 3D è rivolto a tutte le persone che, oltre alla dimestichezza con il computer di base, abbiano una buona conoscenza dei principali comandi di AutoCAD 2D.

Spesso nel disegno architettonico o ingegneristico sorge l'esigenza di dover rappresentare i prodotti grafici nella terza dimensione, per poterne confrontare aspetto e funzionamento; in tal senso AutoCAD 3D rappresenta uno dei tantissimi software capaci di modellare qualsiasi oggetto, dai più semplici ai più complicati, direttamente in 3D.

Il corso ha come obiettivo principale la formazione di un operatore professionale che, ampliando la conoscenza degli strumenti grafici informatici relativi alla progettazione architettonica, sia in grado di verificare quale sarà il risultato finale del progetto.

Il percorso formativo verrà suddiviso in vari moduli che permetteranno di acquisire le nozioni fondamentali del 3D, per sviluppare i progetti che si presenteranno lungo il percorso di insegnamento.

Argomenti trattati:

- ♦ Utilizzo dell'area di lavoro predefinita per il 3D;
- ♦ Coordinate e sistemi di riferimento;
- ♦ Le viste assonometriche e l'orbitazione tridimensionale;
- ♦ Stili di visualizzazione e oggetti 3D di base;
- ♦ Estrusione, rivoluzione, sweep e loft;
- ♦ Completamento della forma degli oggetti 3D;
- ♦ Dallo schizzo manuale su carta al 3D su base grafica;
- ♦ Dalle foto al 3D.
- ♦ Interpolarietà con altri ambienti CAD 3D.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|------------|---------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Autocad 2D | Vaccarella C. | Martedì | 19-21 | UPTE | 220,00 | 30 | 07/02/12 |
| Autocad 3D | Vaccarella C. | Lunedì | 19-21 | UPTE | 220,00 | 30 | 06/02/12 |

Creatività manuale

Découpage

Docente: Rosita Piergentili

Il programma di questo corso base consiste nella realizzazione dei seguenti oggetti:

1. piatto di vetro con carta di riso e soggetto
2. piatto o oggetto in vetro con crepe, con soggetto a colori o carta di riso
3. tegola etnica o altri soggetti
4. oggetto in vetro con soggetto di stoffa e colori
5. finto tiffany con carta di riso e colori acrilici su una base di vetro
6. lavoro con legno o tegole con yuta e soggetto
7. una lezione a piacere su legno, tegola o altro (il materiale è a carico delle allieve)

Le lezioni avranno cadenza quindicinale. Il materiale necessario verrà comunicato la prima lezione.

| Corso | Docente | Giorno | ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-----------|----------------|--------|-------|------|--------|-----|----------|
| Decoupage | Piergentili R. | Lunedì | 15-18 | UPTE | 130,00 | 30 | 06/02/12 |

Librando - Laboratorio della carta

docente: Sara Fagnoli

Il laboratorio rappresenta prima di tutto un'esperienza tattile, pratica e liberatoria per la propria creatività.

Ha come scopo la realizzazione di prodotti artigianali con e su carta, per esempio diari, quaderni e simili; segnalibro, *ex-libris* o biglietti da visita; copertine e cornici per stampe o disegni; rivestimenti.

L'attività di laboratorio muove i passi dall'applicazione delle antiche tecniche esecutive del codice manoscritto e del libro antico, sia per la lavorazione della carta, la cucitura e rilegatura di fascicoli e copertine, che per l'impaginazione e squadratura, fino alla realizzazione di scritture antiche o in stile calligrafico.

L'applicazione guidata di tali tecniche migra naturalmente su altri supporti, quali il legno ed il tessuto e può inoltre risultare utile per il recupero di libri usurati a noi cari.

Al fine di tale pratica non si richiede una particolare attitudine artistica, solo serenità e fantasia.

Il materiale e gli strumenti sono in parte forniti dal corso, in parte a carico dell'allievo al quale verrà richiesto di presentarsi con: 1 ago per la lana, 2 pennelli, 1 riga o squadra, 1 gomma, 1 matita ed alcuni fogli carta per stampanti formato A4.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|----------|------------|-----------|-------|------|--------|-----|----------|
| Librando | Fagnoli S. | Mercoledì | 15-18 | UPTE | 110,00 | 21 | 08/02/12 |

Pittura su vetro

Docente: Biondi Alessia

Il corso sarà formato da lezioni a carattere essenzialmente pratico. Si inizierà con brevi cenni storici sull'origine della pittura su vetro e si proseguirà con la dimostrazione della tecnica.

Durante il corso si insegnerà a dipingere sia su superfici piane che su superfici curve decorando alcuni oggetti d'arredamento come: quadri, piatti, specchi, bottiglie, lampade ecc.. completando con diverse ore di esercitazione.

I lavori eseguiti potranno essere portati a casa.

| Corso | Docente | Giorno | ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|------------------|-----------|--------|-------|------|--------|-----|----------|
| Pittura su vetro | Biondi A. | Lunedì | 15-18 | UPTE | 100,00 | 20 | 06/02/12 |

Cucina mediterranea

docente: Giuliano Clementi

Il corso sarà articolato in lezioni pratiche dove ogni discente avrà la possibilità di eseguire praticamente i piatti previsti dal programma. Verrà spiegata l'attrezzatura di cucina che per comodità possiamo dividerla in: 1. Mestolame vario. 2. Utensili per la preparazione e conservazione 3. Contenitori o recipienti per la cottura. 4. La coltelleria.

Sono solo alcuni dei piatti previsti:

Antipasti

Sfogliatella calda di verdure e formaggi dolci
Sella di coniglio marinato al ginepro e limone
Terrina tiepida di verdure con salsa al balsamico

Primi piatti

Tonnarelli acqua e farina con ragù di agnello in bianco e rosmarino
Risotto con quaglie e salsa al Morellino di Scansano
Triangolino di pasta fresca ai quattro formaggi e tartufo

Secondi piatti

Filetto di maiale con salsa al dragoncello
Entrecote di manzo con salsa al Chianti e acini d'uva
Fagottini di tacchino con prosciutto crudo e uvetta in salsa al marsala.

Contorni

Crêpe mozzarella e pomodoro
Quiche di formaggi

Dolci

Meringhe alle nocciole, Semifreddo al croccantino
Crostatina di frutta, Lavorazione di pasta sfoglia

Vini

Preparazione di aperitivi

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------------------|-------------|-----------|-------|---------|--------|-----|----------|
| Cucina mediterranea | Clementi G. | Mercoledì | 15-17 | Altro * | 220,00 | 12 | 08/02/12 |

** in collaborazione con il ristorante La Cava, via della cava- Viterbo.*

Disegno a fumetti

Docente: Enrico Angelini

Il corso si propone di codificare un certo tipo di disegno un po' sarcastico ed un po' ironico, che normalmente definiamo "fumetto" oppure "vignetta".

Se alle spalle della realizzazione grafica c'è senz'altro un "fatto" particolare che si offre per creare una occasione di sarcasmo, è vero pure che il disegno deve "rendere" efficace quello che vogliamo trasmettere agli altri sulla carta. Allora, dobbiamo trovare un mezzo espressivo per manifestarlo.

Questo il motivo per cui credo che non sia necessario rispettare tutte quelle regole canoniche che scaturiscono dalla conoscenza del disegno, ma deve emergere uno "stato emozionale" di getto, veloce e sintetico, al più arricchito di piccoli particolari nel quadro generale, che ne esaltino lo "humor".

Ognuno di noi, secondo la propria capacità, dovrà trovare il mezzo espressivo più idoneo a rispecchiare la sua personalità, anche sviluppando una tecnica del tutto personale, motivo per cui ne studieremo diverse.

Stabiliremo dei canoni da seguire ma anche al tempo stesso da ignorare in funzione dell'effetto che vorremo ottenere, perché lo scopo finale è comunicare il messaggio.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-------------------|-------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Disegno a fumetti | Angelini E. | Giovedì | 18-20 | UPTE | 130,00 | 20 | 09/02/12 |

Estetica del corpo

Docente: Claudia Dossi

Prendersi cura con consapevolezza della pelle del nostro corpo. Trattamenti FAI-DAI-TE per una pelle più soda e bella. Scoprire e capire i vari trattamenti usati nei centri estetici. Impareremo a creare uno scrub, un massaggio dopo doccia ed alcuni esercizi semplicissimi per glutei e gambe più sode.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|--------------------|----------|--------|-------------|------|--------|-----|----------|
| Estetica del corpo | Dossi C. | Lunedì | 10.30-12.30 | UPTE | 130,00 | 20 | 06/02/12 |

Fotografia

docente: Walter Selva

"Corso di fotografia pensato per principianti e fotoamatori"

La foto come espressione e comunicazione. Partire dalle nozioni base sulla fotocamera e sul suo funzionamento ed arrivare ad un livello medio-alto di preparazione. Come scegliere la macchina fotografica in base alla disponibilità, necessità e potenzialità. Conoscenza delle caratteristiche degli obiettivi per una corretta applicazione. Inquadrare ed esporre correttamente. Applicare la giusta tecnica nelle diverse situazioni di ripresa: cerimonie, avvenimenti sportivi, reportage, esterni, studio, ecc. Analisi su foto che hanno segnato la storia della fotografia, con comparazioni e giudizi delle foto realizzate dai partecipanti. Cenni utili di Photoshop.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|------------|----------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Fotografia | Selva W. | Venerdì | 17-19 | UPTE | 190,00 | 30 | 10/10/11 |

Giardinaggio

La potatura degli alberi da frutto

Docente: Rocco Sgherzi

Obiettivi - Fornire le informazioni teoriche e le indicazioni di carattere pratico-applicativo necessarie per affrontare le principali tematiche degli alberi da frutto non in coltivazione industriale e le più diffuse tecniche di gestione/manutenzione delle specie legnose. Particolare attenzione sarà riservata alle tecniche di potatura e mantenimento delle piante stesse finalizzate ad una ottimizzazione della produzione. i mezzi di intervento, in relazione ai vincoli normativi esistenti.

GENERALITÀ - Cenni storici sul ruolo delle piante arboree fruttifere nell'agricoltura e nel paesaggio; effetti fisici, estetici e psicologici.

BIOLOGIA - Cenni sulla struttura della pianta: radici, tronco, rami, gemme, foglie, fiori e frutti.

PROPAGAZIONE - Cenni sulla propagazione gamica (requisiti del seme; dormienza; germinazione, tecniche). Propagazione agamica (importanza del clone, tecniche: talea, margotta, propaggine, innesto, innesto-talea, micropropagazione). Allevamento in pieno campo ed in contenitore: il trapianto delle piante adulte. Importanza e modalità di esecuzione della potatura in vivaio: predisposizione della forma di allevamento della chioma. Parametri di qualità delle piante in vivaio.

CRITERI DI SCELTA DELLE SPECIE - Considerazioni sulla natura chimico-fisica del terreno, sullo sviluppo e forma della chioma, sulle caratteristiche climatiche.

FATTORI INTRINSECI ED ESTRINSECI DEL SITO D'IMPIANTO - Preparazione della buca per la messa a dimora delle piante. Tecnica colturale: irrigazione; pacciamatura; concimazione; tutoraggio; difesa dai danni di animali.

POTATURA - Obiettivi, criteri e modalità di esecuzione su piante in allevamento e su piante legnose in produzione; potature di ringiovanimento, recupero e su esemplari di interesse storico e paesaggistico; attrezzature per l'esecuzione della potatura; nozioni sull'allestimento del cantiere di potatura e di antifortunistica.

DIAGNOSI DI ALTERAZIONI MORFO-FISIOLOGICHE DELLA CRESCITA - Valutazione delle condizioni fisiologiche e strutturali dell'albero. Interventi agronomici curativi finalizzati al recupero ed al mantenimento di un equilibrato accrescimento delle piante.

Parte speciale

Le principali specie di piante legnose e varietà fruttifere.

La gestione dei fruttiferi nani e degli agrumi in vaso: riconoscimento e tecniche di coltivazione

Le siepi e gli arbusti in campagna: manutenzione delle principali specie impiegate.

ESERCITAZIONI

Riconoscimento in aula e all'aperto dei fruttiferi e delle loro varietà più diffuse.

Esercitazione in campo sulle principali forme di potatura.

Il corso sarà suddiviso in una parte teorica (1/3) e in una pratica (2/3).

L'Orto biologico per la famiglia

Docente: Rocco Sgherzi

Obiettivi - Fornire le informazioni teoriche e le indicazioni di carattere pratico-applicativo necessarie per la progettazione e la realizzazione di un orto per la famiglia. Fornire le indicazioni relative alla semina, cura, manutenzione ed alla programmazione delle semine e delle piantumazioni. Organizzazione degli orti stagionali (primaverile-estivo ed autunnale-invernale). Fornire informazioni sulle tecniche di gestione, profusione, concimazione e lavorazioni che portano ad una produzione naturale degli ortaggi

Il corso sarà suddiviso in una parte teorica (1/3) e in una pratica (2/3).

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-----------------|------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Potatura | Sgherzi R. | Venerdì | 18-20 | UPTE | 260,00 | 60 | 10/02/12 |
| Orto biologico* | Sgherzi R. | | | | | | |

* per ulteriori informazioni rivolgersi in segreteria

Ginnastica posturale

Tecnica Alexander I

docente: Monika Scholz

Mal di schiena, cervicale, mal di testa, rigidità di collo e delle spalle? Cambiare implica intraprendere un metodo contro le abitudini della vita. La Tecnica Alexander insegna ad interrompere ,attraverso lo stretto collegamento tra mente e corpo, le nostre abitudini sbagliate di movimento. Che cosa sperimentiamo se diamo una nuova direzione alla testa, lasciandola andare avanti e in alto per rilassare il collo, che segue la testa? Nelle lezioni l'insegnante usa le mani per percepire le tensioni muscolari croniche e per aiutare i muscoli a lavorare con un migliore equilibrio tra tensione e distensione. Monika Scholz fa parte della 'GLAT' (società degli insegnanti per la Tecnica Alexander della Germania). Dispone di una lunga esperienza professionale nell'insegnamento della Tecnica Alexander.

Per la frequenza ai corsi è obbligatorio il certificato medico di buona salute.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------------------|-----------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Tecnica Alexander I | Scholz M. | Venerdì | 15-17 | UPTE | 190,00 | 30 | 10/02/12 |

Corso a numero chiuso: massimo 10 persone

Grafica Editoriale

docente: Rocco Franceschi

Il corso si propone di far conoscere agli iscritti le teorie che muovono il mondo dell'editoria, le soluzioni per vestire graficamente libri, riviste ed impaginati in genere.

Studieremo altresì i principali software riconosciuti come "standard di riferimento" per la grafica editoriale.

In particolare:

Adobe Illustrator

Adobe Photoshop

Adobe InDesign

I principali temi trattati sia a livello teorico che pratico saranno:

1 Studio dei possibili lay-out per ottenere grafiche efficaci.

2 Studio dei diversi software, funzioni, specifiche ed interazione tra di essi.

3 Risoluzione, compressione ed esportazione. Tipologie, caratteristiche, limiti e formati per un'esportazione ottimale dei

nostri lavori.

4 Font: l'importanza del carattere.

5 Colori: Analisi dei colori e del modo di utilizzo nelle grafiche.

6 Griglie di impaginazione, interazione tra testo ed immagini.

7 Studio dei materiali e dei formati.

8 Realizzazione pratica di un progetto grafico-editoriale.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------|---------------|-----------|---------|------|--------|-----|---------|
| Grafica | Franceschi R. | Mercoledì | 19 - 21 | UPTE | 220,00 | 30 | 8/02/12 |

Informatica

docenti: *Barbara Marotta, Massimo Santi*

Corso di alfabetizzazione

Il corso ha l'obiettivo di produrre le competenze generali sull'impiego del Personal Computer; questo corso si rivolge a coloro che si avvicinano per la prima volta al computer e intendono utilizzarlo per ragioni di lavoro, di studio o per hobby.

Il programma si costituisce di:

- Elementi costitutivi di un personal computer e le loro funzioni. - Il sistema operativo Windows. - Uso del mouse e supporti magnetici. - Pannello di controllo e gestione periferiche.

- Operazioni basilari legate al normale uso del PC: organizzare e gestire file e cartelle, lavorare con icone finestre e menù, barra delle applicazioni e operazioni in multitasking. - Trascinare e copiare un oggetto. - Dimensionare una finestra, riduzione e comandi da tastiera. - Scrivere un testo. - Concetto di selezione, inserimento e correzione. - Salvataggio dei file e loro struttura. - Formattazione dei caratteri e dei paragrafi, comandi principali, stampa e correzione dei margini di un documento. - Spaziatura interlinea e tabulazioni. - Personalizzazione dell'Ambiente di Lavoro: configurazione del Sistema, Installazione Programmi, Stampanti e altre periferiche. Cenni su Internet: navigazione sui siti Web, l'uso di Internet Explorer, i strumenti di ricerca, la posta elettronica. Panoramica sulle Applicazioni: fogli elettronici, videoscrittura, data base, computer grafica, programmi di contabilità, programmi di utilità. Cenni su Virus e Sicurezza Dati.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|------------------|------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Alfabetizzazione | Marotta B. | Giovedì | 9-11 | UPTE | 220,00 | 30 | 09/02/12 |
| Alfabetizzazione | Santi M. | Venerdì | 15-17 | UPTE | 220,00 | 30 | 10/02/12 |

I migliori programmi gratuiti per il tuo pc

docenti: *Francesco Schiavi*

Un corso che presenta in modo esclusivamente pratico una serie di programmi gratuiti per utilizzare il computer a 360° senza acquistare software e senza ricorrere alla pirateria informatica.

- ✓ **Picasa**: visualizza, organizza, modifica e permette di condividere le foto digitali.
- ✓ **ZipGenius**: è in grado di gestire oltre 20 formati diversi di archivi compressi, quindi rappresenta un perfetto compagno di lavoro per le attività quotidiane.
- ✓ **Ad-Aware**: combatte trojan, dialer, malware, hijackers
- ✓ **Avira Antivirus**: un antivirus efficace, che non appesantisce il computer, in grado di rilevare e rimuovere un gran numero di virus
- ✓ **Skype**: trasforma il tuo computer in un telefono che attraverso la connessione ad internet chiama gratuitamente un altro utente skype.
- ✓ **KeePass Password Safe**: permette di archiviare tutte le varie password utilizzate tenendole al sicuro anche da eventuali malaugurate dimenticanze.
- ✓ **VLC Media Player**: per ascoltare musica e vedere video.
- ✓ **PDF Creator**: per vedere, creare, modificare e stampare documenti PDF, il più efficiente modo di scambiare informazioni.
- ✓ **BurnAware**: è un programma gratuito che offre la possibilità di effettuare rapidamente tutte le più comuni operazioni collegate alla masterizzazione di supporti CD e DVD, Blu-Ray (BD-R/BD-RE) compresi.
- ✓ **Freemake Video Converter**: converte video da un formato all'altro, compatibile con molti formati in entrata e uscita e di semplice utilizzo.
- ✓ **Open Office**: cenni su Open Office, valida alternativa al più blasonato Microsoft Office.
Verranno illustrati programmi di grafica per fotoritocco o per grafica vettoriale, verrà inoltre esaminato un sistema operativo gratuito (Linux Ubuntu).
I programmi elencati sono indicativi e possono essere modificati in funzione di quanto di meglio si può trovare nel mondo del freeware al momento del corso.

Prerequisiti: conoscenza base del computer.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------------------|-------------------|---------|--------------|------|--------|-----|----------|
| Programmi per il PC | Schiavi Francesco | Giovedì | 19,15– 21,00 | UPTE | 220,00 | 30 | 09/02/12 |

Italiano per stranieri

docente: Michela Di Franceschi

Corso base per principianti

This course is for those who don't know the Italian language. It is studied to furnish students with basic communication skills and helps them to use Italian in everyday situations.

Il corso è destinato a coloro che si avvicinano per la prima volta alla lingua italiana. Verranno forniti elementi grammaticali e lessicali che mirano a sviluppare le competenze comunicative dei corsisti sia in contesti informali che formali. Il corso mira a sviluppare le abilità linguistiche di base: parlare, ascoltare, scrivere, leggere, interagire, grazie anche all'uso di mezzi audiovisivi.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------------------|------------------|--------------------|-------|------|--------|-----|----------|
| Italiano per str. I | Di Franceschi M. | Lunedì e mercoledì | 13-15 | UPTE | 150,00 | 50 | 06/02/12 |

*A richiesta si possono attivare corsi di altri livelli

Letteratura

Book to Movie – Dal libro al film

docente: Federica Marchetti

Il corso prevede un ciclo di incontri pomeridiani di due ore ciascuno per due volte al mese.

L'argomento saranno i libri da cui sono stati tratti i film: approfondimenti delle trame, della genesi del volume, dell'autore e visione del film.

TEMI:

Piccole donne (Louisa May Alcott)

Ritratto di signora (Henry James)

84, Charing Cross Road (Helen Hanff)

Assassinio sull'Orient Express (Agatha Christie)

Via col vento (Margaret Mitchell)

Angel (Elizabeth Taylor)

Chi ha paura di Virginia Woolf? (Albee Edward)

La donna che visse due volte (Pierre Boileau & Thomas Narcejac)

Madame Bovary (Gustave Flaubert)

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------------|--------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Book to Movie | Marchetti F. | Venerdì | 16-18 | UPTE | 150,00 | 32 | 10/02/12 |

Lingue e culture straniere

Lingua araba

docente: Nedjwa Meratla

Livello I

C'è da sospettare che la maggior parte degli italiani non siano in genere propensi a credere che la lingua araba sia facile da imparare, basta pensare al famoso modo di dire: "Ma, parlo arabo?" alla grafia, almeno al primo sguardo fin troppo enigmatica. Non è vero, l'arabo dal punto di vista linguistico è una lingua come tutte le altre. Nel nostro caso vengono spiegate e chiarite punto per punto le linee grammaticali di base di quello che possiamo chiamare arabo letterario moderno, cioè la lingua utilizzata in tutto il mondo arabo, affinché l'allievo possa fare e capire discorsi di vita quotidiana. Programma: l'alfabeto arabo, esempi con le lettere, segni ortografici, esercitazioni di scrittura, norme sulla grafia dell'arabo, pronomi personali, dimostrativi e relativi, i giorni della settimana, i mesi dell'anno arabo, le stagioni, modo di saluto e forme di cortesia, i numerali, la scheda personale, esercizi di scrittura del nome e cognome, data di nascita, recapito telefonico, ecc..., divisione del verbo secondo i grammatici arabi (passato, presente, futuro e imperativo), uso delle particelle negative, modo di tradurre il verbo Essere e Avere, esercitazione sui verbi appartenenti alla forma "faala", le coniugazioni dei verbi più usati nella vita quotidiana, esercitazioni di lettura e ascolto.

Livello II

Vengono approfondite le linee grammaticali sia nella comunicazione scritta di ogni tipo e livello, sia nella comunicazione orale di carattere pubblico. Programma: scheda di ripasso del primo livello, divisione del verbo secondo i grammatici arabi, approfondimento, definizione e spiegazione delle 10 forme del verbo, formazione del passato, futuro e imperativo, esercitazioni di lettura, scrittura e dettato, conversazione e lettura di testi basati su vita quotidiana e lavorativa (prenotazione di un biglietto da viaggio, richiesta di informazioni e orientamento, prenotazione di un tavolo al ristorante, scelta del menù, principali piatti arabi, il corpo umano, le malattie più comuni, nomi dei medici specialistici, visita medica, ecc...), come scrivere una lettera, come disdire un appuntamento, esercitazioni di lettura e ascolto.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------|------------|-----------|-------|------|--------|-----|----------|
| Arabo 1 | Meratla N. | Mercoledì | 19-21 | UPTE | 190,00 | 30 | 08/02/12 |
| Arabo 2 | Meratla N. | Mercoledì | 17-19 | UPTE | 190,00 | 30 | 08/02/12 |

Lingua francese

docente: Joelle Fontaine

Livello I

Il corso affronta la conoscenza della lingua francese attraverso le prime nozioni grammaticali lessicologiche: la struttura della frase francese, gli elementi delle coniugazioni verbali, gli articoli, ecc. Ad ogni lezione grammaticale vengono effettuati gli esercizi di applicazione e di comprensione che prendono spunto da aspetti della vita quotidiana. La lingua francese verrà analizzata ed esercitata attraverso articoli e pubblicazioni francesi di attualità politico-culturale.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|------------|-------------|---------|---------|------|--------|-----|----------|
| Francese 1 | Fontaine J. | Venerdì | 17 - 19 | UPTE | 190,00 | 30 | 10/02/12 |

Lingua inglese

Test di accesso

I nuovi iscritti (tranne chi si iscrive al Livello I) dovranno sostenere un apposito test che permetterà di collocarli al livello più adeguato alle loro abilità. Nella nuova sede di Via SS.M.Liberatrice – tutti i giorni durante il periodo d'iscrizione ci sarà la possibilità di sottoporsi al test di accesso e di ricevere informazioni dettagliate sui corsi.

docenti: Lisa Mc Gregor, Caterina Pascale

Inglese Elementary

Il corso mira a far acquisire le nozioni grammaticali di base della lingua inglese. Pari attenzione verrà dedicata sia alla forma scritta che alla produzione orale.

Inglese Intermediate

Il corso è indirizzato a coloro che vogliono approfondire e completare l'acquisizione dei fondamenti grammaticali essenziali e si pongono le basi per la comunicazione in inglese. E' un momento di transizione che prepara ai successivi livelli in cui l'accento si sposta sull'inglese parlato, pur non trascurando gli indispensabili approfondimenti grammaticali. In questo livello si mira a sviluppare "fluency" (scioltezza nel parlare) e "accuracy" (correttezza) e quindi sempre più spazio si dedica all'inglese parlato.

Inglese Conversation Beginners

To develop facility in talking about our interests and passions, at the same improving our language skills. An opportunity to develop conversational skills in English through debate and conversation exploring a variety of themes from cultural and social topics to current affairs and technology. Particular attention will be paid to correct pronunciation. The course will also focus on a comparative analysis with the Italian language in terms of the structure of the language, the similarities and differences and the effective difficulties encountered by Italian speakers.

Inglese Conversation Intermediate

A course designed to not only provide a valuable opportunity for debate and conversation on a variety of themes ranging from cultural and social topics to current affairs and technology but also to enable a comparative analysis with the Italian language in terms of rhythm and structure. Since spoken English differs considerably from written English, the course will also explore the origins of the Anglo-Saxon components of the language as well as the "different" English languages spoken around the world.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|----------------------|------------|-----------|-------|------|--------|-----|----------|
| Inglese elementary | Pascale C. | Giovedì | 17-19 | UPTE | 190,00 | 30 | 09/02/12 |
| Inglese elementary I | Pascale C. | Giovedì | 19-21 | UPTE | 190,00 | 30 | 09/02/12 |
| Inglese intermediate | Pascale C. | Mercoledì | 19-21 | UPTE | 190,00 | 30 | 08/02/12 |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|-------------|-----------|-------|------|--------|----|----------|
| Inglese conversation beginners | McGregor L. | Mercoledì | 11-13 | UPTE | 190,00 | 30 | 08/02/12 |
| Inglese conversation intermedie | McGregor L. | Venerdì | 11-13 | UPTE | 190,00 | 30 | 10/02/12 |

* A richiesta possono essere attivati corsi di altri livelli

Lingua spagnola

docente: Olga Ruiz Lobo

Livello I

¡Bienvenidos! Questo corso sarà un primo approccio alla lingua spagnola, facile, amena, allegra, divertente e molto interessante. L'obiettivo di questo livello è quello di dare l'opportunità di acquisire le nozioni fondamentali della grammatica spagnola in modo pratico e divertente affinché l'allievo possa intraprendere piccoli discorsi di vita quotidiana. Si studieranno gli articoli, i pronomi, gli aggettivi e i verbi nella coniugazione del presente. Così l'allievo sarà in grado di comprendere e partecipare a conversazioni di comune interesse ed apprenderà un vocabolario di uso consuetudinario.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|------------|--------------|---------|-------|------|------|-----|----------|
| Spagnolo I | Ruiz Lobo O. | Giovedì | 15-17 | UPTE | 190 | 30 | 08/02/12 |

Lingua tedesca

docente: Gudrun Worpel

Livello I

Non abbiate paura della lingua tedesca! In questo corso si affronteranno le prime nozioni grammaticali, la struttura della frase tedesca, gli elementi delle coniugazioni verbali e la formazione di un primo ma efficace vocabolario, orientato verso le necessità per superare l'esame del Goethe-Institut. Le esercitazioni e conversazioni prenderanno spunto da semplici testi presenti nelle varie situazioni della vita quotidiana. Verrà usato materiale didattico audiovisivo.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | inizio |
|-----------------|-----------|-----------|-------|------|------|-----|----------|
| Tedesco di base | Worpel G. | Mercoledì | 15-17 | UPTE | 190 | 30 | 08/02/12 |

Meditazione

docente: Roberto Di Francesco

La meditazione è uno stato di non mente "La mente è un viavai continuo: pensieri in movimento, desideri che si agitano, ricordi che affiorano, ambizioni in atto, è un traffico ininterrotto. La meditazione è l'esatto opposto: quando non esiste più alcun movimento e il pensiero si è arrestato, niente si agita più, e tu sei in silenzio assoluto, quel silenzio è meditazione. E in quel silenzio si conosce la verità..." (Osho). Le tecniche di meditazione sono dei processi psicofisici auto-indotti che tendono a creare uno stato di rilassamento profondo e di silenzio. Chi medita diventa meno teso, meno nervoso, meno ossessivo, più cosciente della propria ricchezza interiore e apprezza lo stare bene con se stesso e con il mondo che lo circonda. Programma degli incontri: generalità sulla meditazione: consapevolezza lavoro e rilassamento, differenza fra concentrazione e meditazione, differenza fra preghiera e meditazione. La respirazione: l'importanza del respiro come veicolo di consapevolezza, prove pratiche su diverse tecniche di respirazione con diversi effetti psicosomatici. Il mondo dello Yoga e la meditazione tecniche di meditazione basate sul rilassamento: le meditazioni dello Yoga Nidra e le pratiche tantriche del NYASA tecniche di meditazione basate sull'attività: le meditazioni dinamiche meditazioni guidate: MANTRA meditazione sulla ripetizione di mantra, rilassamento profondo e spazio del cuore (S. Satyananda), meditazione sui suoni: i suoni dei chakra meditazioni attive: meditazione dinamica, osho gourishankar meditation, osho nadabrahma meditation.

I partecipanti devono portare un tappetino o una coperta per sdraiarsi a terra.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-------------|-----------------|-----------|----------|------|-------|-----|----------|
| Meditazione | Di Francesco R. | Mercoledì | 15-16.30 | UPTE | 90,00 | 18 | 08/02/12 |

Musica per la prima infanzia per bambini da 0 a 36 mesi (con la presenza di un adulto)

docente: Elisa Sanna

L'attitudine musicale, innata in ogni individuo, si sviluppa nei primi anni di vita a contatto con l'ambiente musicale in cui si vive. La scoperta, attraverso il linguaggio musicale, della "varietà" dei toni e della metrica induce i piccoli ad imparare dalle differenze e ad attingere dal canto e dai gesti prodotti dall'insegnante e dagli adulti coinvolti. La voce e il corpo in movimento saranno gli strumenti di produzione di melodie e ritmi senza parole composti specificatamente per lo sviluppo musicale del bambino in giovanissima età. Il corso è stato concepito allo scopo di far vivere al bambino un'esperienza che lo porterà ad arricchire con la musica il proprio patrimonio espressivo. I piccoli partecipanti avranno la possibilità di assorbire il linguaggio musicale in modo spontaneo e naturale vivendo momenti di grande empatia con i loro coetanei e con gli adulti di riferimento. Nel rispetto del percorso di crescita del bambino, i corsi sono divisi in fasce d'età.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|--------|----------|--------|----------|------|--------|-----|----------|
| Musica | Sanna E. | Sabato | 10-11,30 | UPTE | 150,00 | 30 | 11/02/12 |

Psicologia

La comunicazione non verbale

docente: Rita Cassiano

Spesso accade che parlando durante un colloquio di lavoro, un esame all'università o semplicemente con un amico, il nostro corpo, i movimenti che facciamo, gli atteggiamenti che abbiamo, rivelino qualcosa che in realtà vogliamo tacere a chi ci sta davanti- ad esempio, durante un colloquio, vogliamo dare l'impressione di essere sicuri e distesi ma cominciamo a toccarci la gola, andando così a trasmettere segnali di angoscia-. In questo caso siamo stati traditi dalla nostra parte più emotiva: c'è un evidente contrasto tra la comunicazione verbale -ciò che si sta dicendo a voce- e la comunicazione non verbale -quello che il nostro corpo concretamente esprime-. Imparare a rendere coerente la comunicazione verbale e quella non verbale permette di essere più persuasivi e chiari migliorando così i rapporti interpersonali.

Laboratorio di memoria

docente: Rita Cassiano

Tecniche cognitive di potenziamento della memoria

La memoria è una delle facoltà più affascinanti e misteriose del nostro cervello. L'uso di tecniche per migliorare e aiutare la memoria ha origine in Occidente nell'antichità classica.

Il Memory Training è un metodo psicopedagogico di stimolazione cognitiva delle capacità di cui solitamente l'individuo lamenta il cattivo funzionamento con lo scopo di stimolare ed attivare in modo particolare la memoria e le funzioni cognitive preposte al processo di memorizzazione.

Il percorso seguirà la traccia dei meccanismi naturali con cui la memoria opera, dalle percezioni ed emozioni all'attenzione selettiva fino al pensiero analitico organizzato.

La finalità è mostrare come rafforzare il controllo della memoria imparando ad associare le risorse emozionali ed intellettuali integrandole consapevolmente con le facoltà personali. L'obiettivo è di fornire degli strumenti per mantenere la memoria più efficiente ed elastica attraverso: Esercizi di rilassamento fisico, emotivo e mentale, dare informazioni sul funzionamento della memoria, insegnare strategie mnemoniche, allenamento vero e proprio, supporto e ascolto delle difficoltà di memoria

Si rivolge a tutti coloro che vogliono scoprire il funzionamento della memoria e come poterla potenziare e alle persone che sentono che la memoria sta cambiando a causa di difficoltà transitorie, ansia, stress e normale processo evolutivo.

Le lezioni saranno organizzate in un setting di Gruppo in cui si terrà conto delle differenze individuali e delle dinamiche di gruppo. Saranno somministrate schede di autovalutazione all'inizio e alla fine del Corso per monitorare i risultati e il raggiungimento degli obiettivi preposti.

Training autogeno

docente: Maria Grazia Scaturro

Il corso sarà strutturato in modo da fornire a chi vorrà frequentarlo un completa sulla tecnica. Articola tecnica, alla valutazione individuale e di gruppo incontri, con l'attraversamento dei diversi esercizi sarà possibile padronanza a eseguire il training in totale autonomia.

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento che consente di attenuare stress, ansia e somatizzazioni varie grazie ad esercizi che inducono la calma e consentono lo sviluppo di una maggiore capacità di auto-distensione.

La tecnica a cui si fa riferimento, è quella adottata dal suo fondatore il Dr. Johannes Heinrich Schultz che la elaborò e la introdusse circa 100 anni fa in Europa. L'obiettivo di Schultz era quello di rendere il paziente autore del proprio cambiamento e del proprio benessere.

Con il termine autogeno infatti si mette in risalto l'importanza e la capacità per la persona di provocare autonomamente (dopo un breve allenamento o training) le modificazioni psichiche e somatiche necessarie alle proprie esigenze personali. Per mezzo del Training Autogeno si può raggiungere così una maggiore armonia interiore affrontando al meglio le varie circostanze della vita.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|---------------------------|--------------|---------|-------|------|--------|-----|----------|
| Comunicazione non verbale | Cassiano R. | Giovedì | 15-17 | UPTE | 90,00 | 12 | 09/02/12 |
| Laboratorio di memoria | Cassiano R. | Martedì | 9-11 | UPTE | 190,00 | 30 | 07/02/12 |
| Training autogeno | Scaturro M.G | Venerdì | 11-13 | UPTE | 190,00 | 30 | 10/02/12 |

Ricostruzione unghie

docente: Claudia Dossi

Con tecnica UVGEL

Questo corso è rivolto a chi vuole prendersi cura delle proprie mani a livello amatoriale. Oggi per la donna diventa fondamentale avere delle belle mani sempre in ordine. Si utilizzeranno dei gel attivati da una lampada UV.

Programma:

- presentazione dei prodotti
- igiene personale e degli strumenti di lavoro
- patologie e malattie dell'unghia
- preparazione dell'unghia
- ricostruzione con TIP e CARTINE
- copertura dell'unghia naturale
- refill
- rimozione della ricostruzione

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|----------------------|----------|--------|-------|------|--------|-----|----------|
| Ricostruzione unghie | Dossi C. | Sabato | 10-13 | UPTE | 140,00 | 21 | 11/02/12 |

Scrittura Creativa

Scrittura creativa I

docente: Fausto Venturoli

Un corso rivolto a chi è interessato a scrivere storie, nella forma breve del racconto o in quella lunga del romanzo. Il primo passo sarà proprio quello di comprendere la differenza tra queste due modalità di narrazione, e di capire quindi quali idee sono più adatte alla forma del racconto e quali a quella del romanzo. Una volta appreso come trasformare una idea iniziale in una storia vera e propria, si passerà ad esaminare strumenti e tecniche fondamentali della narrativa: la differenza tra la struttura semplice della favola e la costruzione dell'intreccio; le combinazioni tra la voce (chi parla) e il punto di vista (chi ha visto), che si esprimono nella narrazione in III persona, I persona e finta III persona; la costruzione della trama e la caratterizzazione dei personaggi. Accanto alla parte teorica ci sarà una parte pratica, cioè la scrittura di racconti da parte degli allievi, al di fuori del contesto della lezione. Su tali racconti l'insegnante effettuerà un lavoro di correzione delle bozze, da una parte, e di editing vero e proprio, dall'altra, individuandone i punti deboli, suggerendo modifiche, fornendo consigli al fine di migliorarne la struttura, l'equilibrio e la forza narrativa. Dopo la correzione verranno poi letti e commentati in classe, volta per volta.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|----------------------|--------------|---------|-------------|------|--------|-----|----------|
| Scrittura creativa I | Venturoli F. | Martedì | 15,30-17,30 | UPTE | 190,00 | 30 | 07/02/12 |

Storia dell'arte

docente: Fulvio Ricci

La santità nell'arte: forme del sacro forme della vita

Nella storia dell'umanità, i confini geografici, politici, culturali, simbolici sono gestiti e protetti da esseri potenti, figure di frontiera tra mondo sensibile e mondo metafisico. In Occidente, in epoca cristiana questi sono impersonati dai santi. Personaggi che occupano spazi fisici, antropologici e sociali peculiari, spesso interpreti di un ruolo iniziatico le cui forme

rituali sono adombrate nei culti e nelle manifestazioni di un folclore definito molto impropriamente “popolare”; riti, culti e folclore che trovano il loro luogo privilegiato di registrazione e conservazione nelle forme dell’arte dalle origini paleocristiane ai giorni nostri.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|----------------------|----------|--------|-------|------|--------|-----|----------|
| La santità nell’arte | Ricci F. | Lunedì | 17-19 | UPTE | 170,00 | 50 | 30/01/12 |

Il corso parte il 30 gennaio 2012

Tarocchi, il gioco...la magia

docente: Roberto Di Francesco

Corso di cartomanzia professionale

Scopo: far acquisire ad ogni studente la capacità di effettuare una lettura completa con le carte dei Tarocchi, sia a livello amatoriale e di studio, sia come base per un livello professionale finalizzato ad una prospettiva lavorativa e soprattutto ad una crescita evolutiva personale. Programma: Arcani maggiori; Arcani minori; i semi; le figure di corte; il mazzo di carte Rider Whaite e mostra dei vari mazzi più in uso da quelli tradizionali più antichi, a quelli più moderni; i giochi più in uso: la Croce Celtica, il gioco delle 7 carte, le carte dei Chakra. Tecniche di scambio energetico come strumento di lavoro fra i partecipanti. Lettura intuitiva; l’etica professionale. Gli studenti potranno utilizzare per lo studio delle dispense curate personalmente dall’insegnante.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|----------|-----------------|-----------|----------|------|--------|-----|----------|
| Tarocchi | Di Francesco R. | Mercoledì | 16,30-18 | UPTE | 110,00 | 20 | 08/02/12 |

Teatro

Laboratorio teatrale

Docente: Chiara Palumbo

Il corso è aperto a tutti coloro che hanno voglia di mettersi in gioco attraverso le differenti potenzialità individuali. Le finalità del corso sono quelle di promuovere la conoscenza del proprio corpo attraverso le tecniche teatrali. Il programma prevede: elementi di dizione, cenni di training psicomotorio attraverso esercizi specifici per le diverse parti del corpo, esercizi per conoscere ed utilizzare al meglio la propria voce e tecniche di respirazione; studio del personaggio, elaborazione di partiture sceniche su base musicale; lavoro di improvvisazione sul personaggio, analisi e messa in scena di testi teatrali e poetici. A fine corso verrà presentato un montaggio del lavoro svolto sotto forma di spettacolo.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|--------|------------|---------|-------------|------|--------|-----|----------|
| Teatro | Palumbo C. | Venerdì | 18,30-20,30 | UPTE | 190,00 | 30 | 10/02/12 |

Trucco base

Estetica del viso

Docente: Claudia Dossi

Prendersi cura del proprio viso per prevenire e migliorare i segni del tempo.

Programma:

- Anatomia della pelle
- Invecchiamento cutaneo e cause
- Prevenzione dell’invecchiamento e macchie senili
- Il sole: benefici e danni dei raggi UV
- Pulizia del viso
- Massaggio del viso per applicare la crema
- Trucco del viso personalizzato

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-------------------|----------|--------|-------|------|--------|-----|----------|
| Estetica del viso | Dossi C. | Lunedì | 19-21 | UPTE | 130,00 | 20 | 06/02/12 |

I CORSI DELL'UPTE SEDE BOLSENA

Disegno e pittura

docente: Luciano Funari

Il corso si propone di fornire una preparazione sufficiente che possa permettere all'allievo di poter rappresentare gli innumerevoli aspetti visivi della comunicazione. Si cercherà di far acquisire e di potenziare con varie esercitazioni dal vero le capacità percettive ed espressive che ogni allievo possiede, anche se non ha mai affrontato le problematiche della rappresentazione visiva. Si stimolerà la sua fantasia e pertanto la sua creatività, affinché possa raggiungere una libertà espressiva, una proprietà di analisi e di critica della realtà che lo circonda. Si useranno molte tecniche come: matita, matite colorate, tempera, acquerello e olio.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-------------------|-----------|---------|----------|------------|--------|-----|----------|
| Disegno e pittura | Funari L. | Martedì | 16-18,30 | Biblioteca | 130,00 | 30 | 07/02/12 |

Filosofia

docente: Luciano Dottarelli

Attraverso una presentazione dei problemi fondamentali e delle linee generali di sviluppo della tradizione filosofica, il corso si propone di accrescere:

- * la consapevolezza della natura dei problemi filosofici e della specificità della filosofia come forma di sapere organizzato e come modo di vita;
 - * la padronanza della terminologia filosofica di base e la consapevolezza del suo costituirsi in connessione con l'evoluzione storica del pensiero filosofico;
 - * la capacità di accostarsi direttamente alle opere dei filosofi, individuando le idee centrali di un testo, la sua struttura argomentativa e i riferimenti al contesto culturale, storico-sociale ed esistenziale;
 - * la capacità di confrontare criticamente la pluralità delle risposte fornite alle domande filosofiche e di misurarsi in modo personale con queste, acquisendo l'habitus di dare ragione dei propri asserti e delle proprie azioni nello spazio della discussione pubblica;
- Un'attenzione particolare sarà rivolta al dibattito in atto nella filosofia pratica e nell'etica applicata, con l'obiettivo di fornire gli strumenti essenziali per l'analisi dei processi di decisione personali e collettivi e di sviluppare un'autonoma capacità di intervento nella gestione delle problematiche etiche che emergono nei contesti di vita più dinamici delle società contemporanee, dall'economia all'ecologia, dalla ricerca scientifica alla comunicazione e al dialogo interculturale.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-----------|---------------|---------|-------------|------------|--------|-----|----------|
| Filosofia | Dottarelli L. | Venerdì | 16,30-18,30 | Biblioteca | 100,00 | 22 | 10/02/12 |

Fotografia

Corso di Storia e Linguaggio della Fotografia

Docente: Ambra laurenti

Il corso è rivolto a chiunque sia interessato alla fotografia come strumento di comunicazione per capirne i meccanismi utili non solo a chi utilizza la macchina fotografica, ma anche a chi voglia apprendere i codici di decodifica delle immagini per una lettura non subita e passiva, ma reattiva e critica.

Il corso intende, quindi, fornire gli strumenti storici e linguistici per un consapevole uso del mezzo fotografico che utilizzi adeguati elementi di orientamento critico, resi necessari da una società nella quale la presenza delle immagini ha assunto proporzioni enormi e ha messo in discussione la nostra identità all'interno di un mondo di icone virtuali.

Inoltre, trattandosi di un linguaggio che utilizza elementi visivi, il corso si sofferma sulla differenza tra la visione dell'occhio, e la visione dell'obiettivo, strumento meccanico, per consentire un maggiore orientamento nello spazio circostante e una più cosciente gestione degli elementi che ne fanno parte.

La prima parte del corso analizza la struttura dell'immagine fotografica attraverso la continua interazione tra storia, linguaggio e simbologia:

- Immagine fotografica: la ricerca di una definizione
- Caratteristiche della fotografia: ambiguità e simbologia
- Il concetto di informazione: il noto, la novità, la manipolazione
- Il processo visivo: selezione ed elaborazione
- La percezione spaziale: strumenti per la gestione dello spazio
- Applicazione di una grammatica: la parola e l'immagine

-La retorica linguistica: lettura, decodifica e applicazione

Appresi gli strumenti del linguaggio, la seconda parte del corso approfondirà le motivazioni e le finalità dell'uso della fotografia, analizzando i diversi generi fotografici.

Particolare attenzione sarà posta al genere reportage attraverso le immagini di autori rappresentativi della storia della fotografia.

E' prevista la realizzazione di un progetto fotografico che, dopo l'analisi di un'idea iniziale, segua il percorso della produzione fotografica mirata alla narrazione, e della selezione delle immagini realizzate.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|------------|-------------|---------|-------------|------------|--------|-----|----------|
| Fotografia | Laurenzi A. | Giovedì | 16,30-18,30 | Biblioteca | 130,00 | 30 | 09/02/12 |

Storia dell'arte

Introduzione al Rinascimento

Docente: Livia Narcisi

Con il termine Rinascimento si usa indicare quel periodo compreso tra il XV e XVI secolo in cui ebbe luogo la grande rivoluzione culturale che, partendo dal rinnovato interesse per l'uomo e recuperando le forme e i contenuti della tradizione classica, diede vita a una nuova civiltà che è all'origine del mondo moderno. L'Italia fu la culla di questa importante trasformazione.

Attraverso l'osservazione delle opere di pittura, scultura e architettura dei maggiori artefici del primo Rinascimento (XV secolo) il corso intende fornire gli strumenti base per conoscere gli aspetti principali di questa rivoluzione in campo artistico, fondamentale per la "maniera moderna" dei grandi artisti del Cinquecento: dagli aspetti più strettamente legati al fare dell'arte (stile e tecniche) a quelli che ne costituiscono i contesti politici, sociali e culturali (come il rapporto con la committenza e con il pubblico, con la cultura delle Corti o dei Comuni o lo status sociale dell'artista). A tale scopo si prenderanno in esame i maggiori centri propulsivi di questa nuova arte con particolare attenzione all'Italia centrale. Il corso si concluderà con una visita ai luoghi che a Bolsena conservano opere del XV secolo per comprendere la cultura artistica della cittadina lacustre in quell'epoca.

| Corso | Docente | Giorno | Ora | Sede | Euro | Ore | Inizio |
|-----------------------|------------|---------|-------|------------|--------|-----|----------|
| Intr. al rinascimento | Narcisi L. | Giovedì | 10-12 | Biblioteca | 130,00 | 30 | 09/02/12 |

I CORSI A BOLSENA

| | Materia | Corso | Giorno | Orario | Ore | Costo |
|----|-------------------|------------------------------|---------|-------------|-----|--------|
| 1. | Disegno e pittura | | Martedì | 16-18.30 | 30 | 130,00 |
| 2. | Filosofia | | Venerdì | 15.30-17 | 22 | 100,00 |
| 3. | Fotografia | Storia e linguaggio | Giovedì | 16.30-18.30 | 30 | 130,00 |
| 4. | Storia dell'arte | Introduzione al rinascimento | Giovedì | 10-12 | 30 | 130,00 |

Per info contattare la segreteria della sede di Viterbo o la tutor di Bolsena
Sandra Bordini al numero: 3282783179

I corsi si svolgono presso la biblioteca comunale di Bolsena - Largo S. Giovanni Battista de la Salle, 3

I CORSI A VITERBO

| | TITOLO MATERIA | TITOLO CORSO | GIORNO | ORA | DURATA ORE | COSTO EURO |
|-----|-------------------------------|--|--------------------|-------------|------------|------------|
| 1. | Archeologia | <i>Usi e costumi etrusco romani</i> | Martedì | 15-17 | 20 | 110 |
| 2. | | <i>Alla scoperta di Roma antica</i> | Giovedì | 10-14 | 20 | 110 |
| 3. | Arredamento | | Giovedì | 16-18 | 20 | 120 |
| 4. | Autocad | <i>Corso 2D</i> | Martedì | 19-21 | 30 | 230 |
| 5. | Autocad | <i>Corso 3D</i> | Lunedì | 19-21 | 30 | 230 |
| 6. | Creatività manuale | <i>Découtage</i> | Lunedì | 15-18 | 30 | 130 |
| 7. | | <i>Librando- laboratorio della carta</i> | Mercoledì | 15-18 | 21 | 110 |
| 8. | | <i>Pittura sul vetro</i> | Lunedì | 15-18 | 20 | 100 |
| 9. | Cucina | | Mercoledì | 15-17 | 12 | 220 |
| 10. | Disegno a fumetti | | Giovedì | 18-20 | 20 | 130 |
| 11. | Estetica del corpo | | Lunedì | 10.30-12.30 | 20 | 130 |
| 12. | Fotografia | | Venerdì | 17-19 | 30 | 190 |
| 13. | Giardinaggio | <i>Potatura</i> | Venerdì | 18-20 | 60 | 260 |
| 14. | | <i>Orto biologico</i> | Info in segreteria | | | |
| 15. | Ginnastica posturale | <i>Tec.Alexander I</i> | Venerdì | 15-17 | 30 | 190 |
| 16. | Grafica | | Mercoledì | 19-21 | 30 | 220 |
| 17. | Informatica | <i>Alfabetizzazione</i> | Giovedì | 9-11 | 30 | 220 |
| 18. | | <i>Alfabetizzazione</i> | Venerdì | 15-17 | 30 | 220 |
| 19. | | <i>I migliori programmi gratuiti</i> | Giovedì | 19,15-21 | 30 | 220 |
| 20. | Italiano per stranieri | <i>1° livello</i> | lunedì-mercoledì | 13-15 | 50 | 150 |
| 21. | Letteratura | <i>Book to movie</i> | Venerdì | 16-18 | 32 | 150 |
| 22. | Lingua | <i>Araba I</i> | Mercoledì | 19-21 | 30 | 190 |
| 23. | | <i>Araba II</i> | Mercoledì | 17-19 | 30 | 190 |
| 24. | | <i>Francese I</i> | Venerdì | 17-19 | 30 | 190 |
| 25. | | <i>Inglese elementary</i> | Giovedì | 17-19 | 30 | 190 |
| 26. | | <i>Inglese elementary I</i> | Giovedì | 19-21 | 30 | 190 |
| 27. | | <i>Inglese intermediate</i> | Mercoledì | 19-21 | 30 | 190 |
| 28. | | <i>Inglese conversation I</i> | Mercoledì | 11-13 | 30 | 190 |
| 29. | | <i>Inglese conversation II</i> | Venerdì | 11-13 | 30 | 190 |
| 30. | | <i>Spagnola I</i> | Giovedì | 15-17 | 30 | 190 |

| | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-------------------------------------|-----------|-------------|----|-----|
| 31. | | <i>Tedesca I</i> | Mercoledì | 15-17 | 30 | 190 |
| 32. | Meditazione | | Mercoledì | 15-16.30 | 18 | 90 |
| 33. | Musica | <i>Musica per la prima infanzia</i> | Sabato | 10-11,30 | 30 | 150 |
| 34. | Psicologia | <i>Comunicazione non verbale</i> | Giovedì | 15-17 | 12 | 90 |
| 35. | | <i>Laboratorio di memoria</i> | Martedì | 9-11 | 30 | 190 |
| 36. | | <i>Training autogeno</i> | Venerdì | 11-13 | 30 | 190 |
| 37. | Ricostruzione unghie | | Sabato | 10-13 | 21 | 140 |
| 38. | Scrittura creativa | <i>I livello</i> | Martedì | 15.30-17.30 | 30 | 190 |
| 39. | St. Arte | | Lunedì | 17-19 | 50 | 170 |
| 40. | Tarocchi | | Mercoledì | 16.30-18 | 20 | 110 |
| 41. | Teatro | | Venerdì | 18.30-20.30 | 30 | 190 |
| 42. | Trucco | | Lunedì | 19-21 | 20 | 130 |

PROGRAMMA ESCURSIONISTICO

“Luoghi & Altri Luoghi” - lungo le valli dei Fiumi dell’Etruria -

Il programma propone una serie di cinque escursioni che attraverso il trekking immerso nella natura porteranno a scoprire luoghi estremamente interessanti seppur fuori dei più noti itinerari turistici .

Le escursioni toccheranno un’ampia varietà di temi , non soltanto quello della civiltà Etrusca , così come si potrebbe evincere dal sottotitolo del programma ; questo perché gli stessi luoghi che furono sede dello sviluppo etrusco furono poi ovviamente utilizzati in altre epoche per diversi scopi .

Il comune denominatore sarà quindi il trekking nella natura dell’Etruria alla scoperta di siti per noi inconsueti ma emblematici del loro tempo, quali importanti fenomeni socio-culturali .

Le escursioni sono ordinate secondo una sequenza che tiene conto del crescente impegno temporale e fisico (anche se tutte non certo difficoltose), piuttosto che seguendo un criterio storico-cronologico ; perché comunque in ognuna di esse si ritrovano più temi culturali che si evidenziano, per diverse epoche nei vari luoghi, sovrapponendosi in essi diverse civiltà .

ESCURSIONI :

(1) domenica 18 MARZO

“CANALE MONTERANO ed Il MIGNONE”

alla scoperta della valle del Mignone e della città barocca di Monterano , la più suggestiva “città morta” dell’Italia Centrale .

--- percorso trekking circa 4 ore ---

Costo: trasporto + accompagnatore 35€ ---

Pranzo al sacco

(2) domenica 22 APRILE

“I ROMITORI RUPESTRI nella VALLE del FIORA ”

I luoghi dell’anima di una spiritualità primordiale e perduta .

--- percorso trekking circa 4 ore + pause ----

Costo: trasporto + accompagnatore 35€ ---

Pranzo al sacco

(3) domenica 20 MAGGIO

“La VALLE del VEZZA e la SELVA di MALANO”

San Nicolao – La Valle dei Megaliti – I sassi del Predicatore – Le tombe dei Liberti

...orride gole...torrenti impetuosi ...enormi rocce ...

--- percorso trekking circa ore 5 + pause ---

Costo: trasporto + accompagnatore 40€ ---

Pranzo al sacco

(4) domenica 10 GIUGNO

“Il CANYON del BIEDANO ed il PARCO MARTURANUM”

un luogo magico nella natura e nei suoi suggestivi monumenti sepolcrali

...un’atmosfera dolce e malinconica ...

--- percorso trekking ore 6.30 + pause ---

Costo: trasporto + accompagnatore 40€ ---

Pranzo al sacco

*** LA PARTECIPAZIONE :**

GRUPPO MINIMO DI 7 PERSONE SU PRENOTAZIONE . (trasporto con pulmino)

OPPURE GRUPPO DI 11 PERSONE SU PRENOTAZIONE . (pulmino + auto)

OPPURE GRUPPO DI 15 PERSONE SU PRENOTAZIONE . (n° 2 pulmini)

OPPURE GRUPPO DI 19 PERSONE SU PRENOTAZIONE . (n° 2 pulmini + auto)

Nota: il costo potrebbe variare in funzione dei trasporti , ovvero del numero dei partecipanti non perfettamente corrispondente ai gruppi ipotizzati.

Nota: ad ogni escursione , con un certo anticipo , potrebbe essere proposto ai partecipanti un momento conviviale non obbligatorio , specificandone il prezzo a latere del programma .

Le convenzioni dell'Upte

Librerie

LIBRERIA DEI SALICI

Via Cairoli, 35- Viterbo* *Sconto del 10% tranne che sui libri in promozione*

LIBRERIA ETRURIA

Via Cavour, 34 – Viterbo *Sconto del 10% su tutti i libri di varia. Sconto dell'8% sullo scolastico*

LIBRERIA FERNANDEZ

Via Mazzini, - Viterbo *Sconto del 10% su tutti i libri di varia tranne testi scolastici e universitari*

Orologeria

OROLOGERIA "AGOSTINELLO PAOLO"

P.zza San Faustino, 9 – Viterbo* *Sconto del 10%*

Parrucchiere

PATTY E ROSY COIFFEUR

Via delle Mura, 11- Viterbo* *Sconto del 20%*

Musica

UNDERGROUND S.R.L.

Via Palazzina, 1 – Viterbo * *Sconto del 5% sui CD e libri - Sconto del 10% su poster e magliette*

Klimt art

Via A.Volta, 27- Riello* *Sconto variabile a seconda degli articoli scelti, escluse le promozioni*

Copy express

Via Cristofori, 20 (Pilastro)- Viterbo* *Sconto 5% fotocopie B/N formato A/4- Sconto 10% rilegature con spirale -Sconto 15% rilegature tesi*

Palestra LUX

Viale Trento,9° Viterbo

Sconto del 10% ai tesserati UPTe. Per informazioni tel.3484093162 – 0761/324031