



**anno accademico 2025-2026**



Benvenuti all'UniAuser, l'Università delle Età Libere di Zoppola, un luogo dove ogni persona è protagonista, indipendentemente dall'età, dal percorso di vita o dalle proprie capacità.

È un'università per incontrarsi, per crescere, per progettare il proprio tempo con gioia e condivisione.

È un luogo dove si viene per discutere insieme, per imparare nuove cose o riscoprire passioni dimenticate.

Per stare in compagnia, per divertirsi, per supportarsi, per creare e guardare il mondo con occhi diversi.

Ma, soprattutto, è un posto pensato per non restare soli.

Perché la solitudine non è mai una scelta, e noi crediamo profondamente nel valore delle relazioni umane.

La nostra UniAuser è inclusiva, accogliente, aperta a tutti e tutte.

Non discrimina. Non esclude.

E se qualcuno ha difficoltà a raggiungerci?

Ci pensiamo noi: il nostro pulmino Auser con il mitico Renato è pronto ad accompagnare chi ne ha bisogno, perché nessuno deve restare indietro. Qui si impara insieme e si vive la cultura come occasione di incontro, come strumento di crescita personale e collettiva.

Questa è la nostra UniAuser.

Un luogo semplice ma prezioso.

Un'opportunità per stare bene insieme.

Un modo per dare valore al tempo, alle idee, alle persone.

**VI ASPETTIAMO!**

Che tu voglia partecipare ad un corso, ascoltare una conferenza, proporre un'attività o semplicemente scambiare due parole davanti ad un caffè, la porta è aperta.

Perché UniAuser è, e sarà sempre, una casa per tutti

*La Presidente  
Loredana Sellan*

Con grande entusiasmo, orgoglio ed emozione salutiamo l'avvio di UniAuser Zoppola, un progetto che arricchisce la nostra comunità e che nasce dal desiderio di imparare, condividere e crescere insieme.

UniAuser è molto più di un percorso formativo: è uno spazio di incontro, dialogo e amicizia, dove la curiosità non ha età e la cultura diventa occasione di scambio e di vita.

Attraverso attività diverse e trasversali, capaci di favorire la relazione tra generazioni, si costruisce una comunità più viva, attenta e solidale.

Un sincero grazie all'Auser di Zoppola e alla sua Presidente Loredana, per l'impegno, la passione e la visione che hanno reso possibile questa bellissima realtà.

La loro energia contagiosa e la loro dedizione rappresentano un esempio di cittadinanza attiva e di amore per il territorio.

Auguriamo a tutti gli iscritti un anno ricco di scoperte, sorrisi e nuove amicizie. Perché imparare, insieme, è il modo più bello per restare giovani dentro.

*Il Sindaco Antonello Tius  
L'Assessore alla Cultura Francesca Papais*

**"La conoscenza è l'unico bene che cresce quando viene condiviso."**

**— Socrate**



## ISCRIZIONI

L'iscrizione ai corsi, ai laboratori e alle conferenze proposti da UniAuser, avverrà tramite sottoscrizione della tessera Auser che darà la possibilità di partecipare a tutte le lezioni programmate e a tutte le attività.

Per le conferenze, i corsi e i laboratori verrà richiesta una quota che varierà a seconda della scelta effettuata. L'iscrizione ai corsi è a numero chiuso e si terrà conto dell'ordine cronologico delle iscrizioni. Per effettuare l'iscrizione chiamare il numero 379-2940233 o recarsi presso la sede Auser di Zoppola in via Leonardo da Vinci 6 aperti dal Martedì alla Domenica dalle ore 15.00 alle ore 18.00.

I corsi e i laboratori saranno avviati solo se sarà raggiunto il numero minimo prescritto.

I corsi e laboratori si terranno presso le seguenti sedi:

- Sede Auser \_ Via Leonardo da Vinci, 6
  - Centro Pasquini \_ Via Leonardo da Vinci, 4
  - Palazzetto dello Sport \_ Via Manteghe, 1
  - Sede Alpini \_ Via Manteghe, 1
  - Centro Comunitario di Castions \_ Via Sant'Andrea, 1
- 

## LE CONFERENZE DEL LUNEDÌ

17 Nov - 18.30 - 19.30 Michele Padovese

**"La storia degli Stati Uniti"**

24 Nov - 18.30 - 19.30 Michele Padovese

**"Viaggio in Perù"**

1 Dic - 18.30 - 19.30 Aldo Trevisan

**"La città romana: fondazione e sviluppo"**

15 Dic - 18.30 - 19.30 Aldo Trevisan

**"La presenza romana in Friuli"**

12 Gen - 18.30 - 19.30 Roberto Petracco

**"Geopolitica: storia dell'Ebraismo"**

19 Gen - 18.30 - 19.30 Roberto Petracco

**"Geopolitica: storia dei popoli arabi"**

26 Gen - 18.30 - 19.30 Roberto Petracco

**"Geopolitica: storia della Palestina"**

2 Feb - 18.30 - 19.30 Roberto Petracco

**"Geopolitica: storia di Israele"**

9 Feb - 18.30 - 19.30 Maurizio Bozzer

**"Pasolini Corsaro: l'Italia tra gli anni '60 e '70"**

16 Feb - 18.30 - 19.30 Dott.ssa Patrizia Livolsi

**"Dalla glicemia alla longevità: vivere meglio con un metabolismo amico"**

23 Feb - 18.30 - 19.30 Maurizio Bozzer

**"Pasolini Corsaro: l'Italia tra gli anni '60 e '70"**

2 Mar - 18.30 - 19.30 Dott. Gianni Segalla

**"Quando il tempo è cervello: come ridurre il rischio (ed i costi) dell'ictus"**

30 Mar - 18.30 - 19.30 Dott.ssa Francesca Zuliani

**"La salute delle ossa e delle articolazioni: un investimento per l'età che avanza"**

27 Apr - 18.30 - 19.30 Comandante Polizia Locale Luigi Ciuto e  
Ispettore Capo Monica Zanet

**"Prevenzione dei fenomeni delittuosi: focus su truffe, raggiri e crimini informatici"**



# **CORSI E LABORATORI**



## POTENZIAMENTO COGNITIVO BASE

sede Auser

Psicologhe: Isabella Centomani ed Elisabetta Zanatta

### **TIENI LA MENTE ATTIVA ED ALLENATA**

Con l'avanzare dell'età, alcune funzioni cognitive come memoria ed attenzione, possono rallentare: capita di dimenticare dove sono le chiavi di casa o cosa si è mangiato a colazione.

Ma la mente si può allenare!

Questo corso propone incontri settimanali di un'ora con esercizi di ginnastica mentale e riflessioni condivise per:

- Stimolare memoria, attenzione e altre abilità cognitive
- Favorire socializzazione e benessere
- Sostenere un invecchiamento attivo e sano

Un'occasione per allenare la mente, divertirsi e stare in compagnia!

### **8 LEZIONI - INIZIO 1 DICEMBRE**

**Lunedì dalle 15.00 alle 16.00**

**1 Dic, 15 Dic, 12 Gen, 19 Gen, 26 Gen, 2 Feb,  
9 Feb, 16 Feb**

## POTENZIAMENTO COGNITIVO AVANZATO

sede Auser

### **ALLENARE MEMORIA, ATTENZIONE E CREATIVITA'**

Hai già seguito il corso base? Ora puoi fare un passo in più!

Questo percorso avanzato ti aiuterà a mantenere la mente agile e attiva, con esercizi stimolanti che potenziano memoria, concentrazione, velocità di pensiero, flessibilità mentale e creatività. Attraverso giochi, attività pratiche, e strategie innovative scoprirai nuovi modi per allenare la mente e integrare corpo e mente con semplici pratiche di rilassamento e visualizzazione

### **8 LEZIONI - INIZIO 1 DICEMBRE**

**Lunedì dalle 16.00 alle 17.00**

**1 Dic, 15 Dic, 12 Gen, 19 Gen, 26 Gen, 2 Feb,  
9 Feb, 16 Feb**

# **TRAINING DI ASSERTIVITÀ**

**sede Auser**

Psicologhe: Isabella Centomani ed Elisabetta Zanatta

## **LA FORZA GENTILE DELLA COMUNICAZIONE**

Ti è mai capitato di dire "sì" quando avresti voluto dire "no"? Con questo percorso imparerai a comunicare con chiarezza e rispetto, a gestire conflitti ed emozioni e a sentirti più sicuro nelle relazioni quotidiane e nel volontariato. Incontri pratici e coinvolgenti; materiali di supporto e Kit di frasi assertive. Per chi desidera relazioni più sane ed autentiche. Scopri come un "no" detto bene può aprire a nuove possibilità e come un "sì" detto con il cuore può rafforzare i legami

**8 LEZIONI - INIZIO 1 DICEMBRE**

**Lunedì dalle 17:00 alle 18:00**

**1 Dic, 15 Dic, 12 Gen, 19 Gen, 26 Gen, 2 Feb, 9 Feb, 16 Feb**

## **SALUTE SESSUALE E BENESSERE AFFETTIVO NELL'ETA' ADULTA E MATURA**

**sede Auser**

Associazione MIS MAS

La sessualità e l'affettività in età matura rimangono temi poco discussi, spesso relegati al silenzio da tabù culturali e stereotipi sociali. Eppure, le ricerche dimostrano chiaramente che la vita affettiva e sessuale continua a rappresentare una dimensione fondamentale del benessere psicofisico, relazionale e sociale. Questo corso nasce per colmare un vuoto restituendo voce, dignità e strumenti pratici ad un tema che riguarda la salute e la qualità della vita di tutti

**6 INCONTRI - INIZIO 16 GENNAIO**

**Venerdì dalle 18.00 alle 20.00**

**23 Gen, 30 Gen, 6 Feb, 13 Feb, 27 Feb, 6 Ma**

## **FILOSOFIA**

**(per chi non ne sa nulla, ma che ha voglia di scoprirla dentro di sé)**  
**sede Auser**

Docente: Valentina Martin

Per tutti e tutte! Per chiunque ha sempre pensato fosse "roba da liceo" o "troppo difficile": Per coloro che hanno molte domande e hanno piacere di condividerle senza, forse, trovare una risposta univoca

- Perché pensiamo? Introduzione alla filosofia e al suo "perché"
- I Greci e le grandi domande. Cenni a Socrate, Platone e Aristotele. La nascita del pensiero critico
- Dio, Anima e Scienza. Il medioevo tra fede e religione
- Il mondo moderno. I dubbi, Cartesio, Kant e Nietzsche
- Oggi. Dibattito aperto. L'età contemporanea e i suoi problemi, le grandi domande. La quotidianità

### **5 LEZIONI - INIZIO 21 NOVEMBRE**

**Terzo venerdì del mese dalle 18:00 alle 19:00**

**21 Nov, 19 Dic, 16 Gen, 20 Feb, 20 Mar**

## **STRATEGIE ALIMENTARI PER DIMAGRIRE INSIEME**

**sede Auser**

Nutrizionista: Marta Molin

Percorso pratico per ritrovare equilibrio, energia e benessere  
Affronteremo insieme:

- Come impostare un'alimentazione sana e sostenibile
- Strategie concrete per gestire fame e stress
- Errori comuni da evitare e falsi miti nutrizionali
- Come organizzare i pasti senza complicarsi la vita

### **10 LEZIONI - INIZIO 19 NOVEMBRE**

**Mercoledì dalle ore 10:00 alle ore 11:00**

**19 Nov, 26 Nov, 17 Dic, 21 Gen, 28 Gen, 11 Feb, 25 Feb,  
11 Mar, 25 Mar, 1 Apr**

# **LA FELICITA' NELLA TERZA ETA': FORTUNA O SCELTA? ALLENAMENTI PER LA QUOTIDIANITA'**

**sede Auser**

**Docente: Letizia Espanoli**

- Le emozioni positive nutrono la mente: gratitudine, stupore, speranza e gentilezza per la biochimica della felicità
- Cosa mi piace veramente? Viaggio tra le pieghe di ciò che "rapisce" la mia attenzione
- Coltivare relazioni positive come antidoto all'invecchiamento: creiamo la lista "persone preferite"
- Perché mi alzo al mattino? Viaggio in ciò che dà significato profondo alla quotidianità
- Coltivare la speranza per raggiungere nuove tappe significative: la capacità di dire "domani"

**5 incontri - inizio 9 marzo**

**Lunedì dalle 18:00 alle 20:00**

**9 Mar, 16 Mar, 23 Mar, 13 Apr, 20 Apr**

## **LABORATORIO DI BIBLIOTERAPIA:**

### **"PREGIUDIZI: NOI E GLI ALTRI"**

**sede Auser**

**Conduce: Dott.ssa Patrizia Corazza**

Il laboratorio di biblioterapia è rivolto a persone adulte. Attraverso la lettura condivisa di opere letterarie, i partecipanti si avvicineranno all'esplorazione dei propri stereotipi e pregiudizi su alcune categorie sociali e sui processi di etichettamento che portano all'esclusione sociale. Focalizzarsi sulla revisione dei propri pregiudizi può aumentare la capacità empatica che è un'abilità tra le più complesse, nella quale si intersecano componenti cognitive ed emotive.

**4 INCONTRI - INIZIO 3 FEBBRAIO**

**Martedì dalle 9:30 alle 11:00**

**3 Feb, 17 Feb, 3 Mar, 17 Mar**

# **LABORATORIO SENIOR COHOUSING DIFFUSO: VICINANZA, CONDIVISIONE, COABITAZIONE NELLA TARDA ETÀ'**

**sede Auser**

Conduce: Sandra Conte, coordinatrice Sportello Cohousing Pordenone e presidente della casa del Volontariato e dell'AMA

Tre incontri aperti, pratici e partecipativi per comprendere cosa significa vivere in cohousing nella terza età e come la condivisione quotidiana possa migliorare il benessere, l'autonomia e la qualità della vita

Le multi forme del Cohousing nella tarda età. L'abitare condiviso sostenibile. Come evitare la solitudine, l'isolamento e vivere situazioni di socialità, protezione e assistenza.

L'esperienza di Casa Alberina e Casa Clelia.

Le case famiglia integrate.

Vantaggi del vivere insieme tra persone autosufficienti.

Vicinanza, sostegno, relazioni significative, socialità.

Norme e leggi a sostegno del vivere integrato nella tarda età.

I progetti del Terzo Settore.

L'esperienza del Residence Casa Egidio a Pordenone.

L'integrazione tra le generazioni nell'abitare condiviso.

Il Cohousing diffuso territoriale.

Le forme innovative di convivenza integrata tra persone non familiari.

I patti di convivenza e la mediazione del Terzo Settore.

L'esperienza di Casa Insieme e Casa mia.

**Venerdì 10 Apr, Venerdì 17 Apr e Venerdì 24 Apr dalle  
15.30 alle 17.30**

# **RICONOSCERE LA VIOLENZA, PROTEGGERE E PREVENIRE \_ TUTELA DELLE PERSONE ANZIANE**

## **Sede**

Relatrice: Paola Zebi, SPI Pordenone

La violenza nei confronti delle persone anziane è un fenomeno grave, diffuso ma purtroppo ancora sottovalutato. Si manifesta in molteplici forme – fisica, psicologica, economica, assistenziale – e può avvenire sia in ambito familiare che istituzionale. Nonostante l'aumento dell'aspettativa di vita e il crescente numero di persone anziane nella popolazione, questo tema resta poco conosciuto e spesso taciuto, per vergogna, paura o mancanza di consapevolezza.

Questi incontri nascono con l'obiettivo di:

- Sensibilizzare operatori, familiari e cittadini sul tema delle violenze verso gli anziani
- Riconoscere i segnali, anche quelli meno evidenti
- Promuovere una cultura del rispetto e della dignità in ogni fase della vita
- Fornire strumenti concreti per la prevenzione la segnalazione e l'intervento

Contrastare la violenza sugli anziani non è solo un dovere morale e civile, ma una responsabilità condivisa tra istituzioni, servizi sociali, sanitari, comunità locali e singoli cittadini

Solo attraverso la formazione, la collaborazione e un cambiamento culturale possiamo garantire alle persone anziane un ambiente sicuro, accogliente e rispettoso dei loro diritti

**Venerdì 13 Mar e Venerdì 27 Mar dalle 17.30 alle 19.00**

# **ALLA SCOPERTA DEI VINI DEL FRIULI: PERCORSO DI AVVICINAMENTO AL VINO TRA GUSTO, TERRITORIO E TRADIZIONE**

**sede Auser**

**Docente:** Isis Brunoni – sommelier AIS

Il vino non è solo una bevanda: è cultura, paesaggio, storia. In questo corso ti guideremo in un viaggio sensoriale nel cuore del Friuli-Venezia Giulia, tra vitigni autoctoni, profumi inaspettati e tecniche antiche che parlano di identità

- Introduzione ai principali vini friulani: dal Friulano al Refosco, dalla Ribolla Gialla allo Schioppettino
- Laboratorio sensoriale: imparerai a riconoscere aromi, profumi, sapori
- Tecniche sulla vinificazione e cenni sulla viticoltura del territorio
- Degustazione guidata ad ogni incontro, con vini selezionati

**4 LEZIONI - INIZIO 4 MARZO**

**Mercoledì dalle 20.00 alle 21.30**

**4 Mar, 11 Mar, 18 Mar, 25 Mar**

**A FINE PERCORSO SARA' PROGRAMMATA UN'USCITA**

**"Andar per cantine..."**



# **COLTIVA, CURA E RACCOGLI: SEGRETI DELL'ORTO E DELLA POTATURA**

**sede Auser**

Docente: Cristina Bomben

Questo percorso formativo è stato pensato per chi desidera avvicinarsi o approfondire le tecniche dell'orticoltura e della potatura, con un approccio pratico, consapevole e rispettoso della natura.

Per appassionati, hobbisti, piccoli coltivatori e chiunque voglia riscoprire il piacere di lavorare con la terra e le piante

- Acquisirai conoscenze di base ed avanzata sulla cura dell'orto e delle piante da frutto (e non solo)
- Imparerai a riconoscere il momento giusto per intervenire
- Saprai utilizzare correttamente gli attrezzi

In questo corso si faranno 3 lezioni in aula e due in campo

1° Lezione: basi teoriche di potatura delle piante da frutto

2° Lezione: tecniche di potatura di varie piante da frutto e ornamentali

3° Lezione: potatura di piante da frutto e ornamentali sul campo

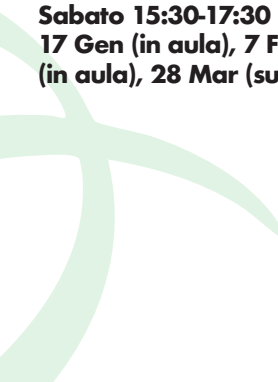
4° Lezione: cura di orto e giardino; semine, trapianti, cura delle piante

5° Lezione: attività pratiche di cura e gestione di orto e giardino

**5 INCONTRI - INIZIO 17 GENNAIO**

**Sabato 15:30-17:30**

**17 Gen (in aula), 7 Feb (in aula), 21 Feb (sul campo), 14 Mar (in aula), 28 Mar (sul campo)**



# **CORSO DI INGLESE**

**sede Auser**

Docente: Anna Bortolussi

## **JUST SPEAK!**

Un'esperienza di gruppo per ritrovare la voce in inglese  
Hai studiato l'inglese ma quando devi parlarlo ti blocchi? Hai paura di sbagliare, ti mancano le parole o semplicemente non ti senti a tuo agio?

## **QUESTO NON E' IL SOLITO CORSO DI INGLESE**

E' uno spazio sicuro, dinamico e coinvolgente dove impariamo insieme, sperimentiamo, ci ascoltiamo e, soprattutto, parliamo davvero. Anche con gli errori. Soprattutto con gli errori.

Cosa facciamo:

- Giochi linguistici, role-play (giochi di ruolo), improvvisazioni
- Conversazioni guidate e spontanee
- Lavoro sull'ascolto attivo e sulla fiducia reciproca
- Tecniche per acquisire fluidità e sicurezza

Questo corso d'inglese è per chi:

- ha una base (anche minima) d'inglese ma si sente insicuro a parlarlo
- vuole uscire dai soliti schemi scolastici
- cerca un modo nuovo, vivo e autentico per praticare la lingua

## **18 LEZIONI - INIZIO 21 NOVEMBRE**

**Venerdì dalle 10.30 alle 11.30**

**28 Nov, 5 Dic, 12 Dic, 19 Dic, 9 Gen, 16 Gen, 23 Gen, 30 Gen, 6 Feb, 13 Feb, 20 Feb, 27 Feb, 6 Mar, 13 Mar, 20 Mar, 27 Mar, 10 Apr, 17 Apr**

# FOTOGRAFIA ED EMOZIONE

## sede Auser

Un corso diverso dal solito, coordinato da Cinzia Poser e autogestito da appassionati, per chi ama la fotografia non solo come tecnica da perfezionare, ma come linguaggio per esprimere ciò che si sente. Non servono attrezzature costose né conoscenze avanzate, solo uno sguardo curioso, un'emozione da raccontare, la voglia di mettersi in gioco

Insieme si esploreranno:

- Analisi della fotografia che racconta...
- La bellezza dell'imperfezione
- Condivisione e confronto, senza giudizi
- Uscite fotografiche, stimoli creativi, spunti personali

NON E' UN CORSO PER DIVENTARE FOTOGRAFI MA UN PERCORSO PER GUARDARE IL MONDO CON OCCHI NUOVI E PER RITROVARE QUALCOSA DI SE' DENTRO OGNI SCATTO

## **INIZIO MERCOLEDÌ 12 NOVEMBRE.**

Il gruppo si incontra il secondo mercoledì del mese. Ulteriori incontri o uscite saranno programmati di volta in volta



# **CORSO SCRITTURA CREATIVA**

**sede Auser**

**Docenti:** Giacomo Vit – Silvio Ornella

Accanto al progetto "FOTOGRAFIA ED EMOZIONE" si avvierà un percorso di scrittura creativa. Un percorso tra "fotografia" e "poesia", per raccontare le emozioni con gli occhi e con il cuore  
**NON E' SOLO UN LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA**, ma uno spazio condiviso dove la fotografia incontra la parola e l'emozione prende forma visiva e scritta.

Partendo dalle emozioni suscitate dagli scatti, ci avvicineremo alla poesia come forma libera di espressione

**10 INCONTRI - INIZIO 21 GENNAIO**

**Mercoledì dalle 18:00 alle 20:00**

**21 Gen, 28 Gen, 4 Feb, 11 Feb, 18 Feb, 25 Feb, 4 Mar, 11 Mar, 18 Mar, 25 Mar**



# CORSO DI LATINO

**sede Auser**

**Docenti:** Isabella Guardabasso e Claudia Cassini

**Latino per chi?** Per tutti coloro che, anche senza basi precedenti, desiderano imparare, scoprire e riflettere attraverso la lingua latina  
**Perché approcciarsi al latino?**

- Perché il latino non è una lingua “morta”: è viva nei nostri pensieri, nella lingua italiana, nel diritto, nella scienza, nell’arte e nella religione
- Studiarlo tiene la mente allenata a ritrovare connessioni culturali e linguistiche spesso dimenticate
- E’ un’opportunità per riscoprire frasi celebri, miti, proverbi, miti e testi antichi che fanno parte del nostro patrimonio

**Contenuti del corso:**

- Esercizi semplici di analisi logica: soggetto, predicato, complemento
- Introduzione al lessico latino di base e alla sua derivazione italiana
- Prime nozioni di grammatica latina
- Lettura e comprensione di brevi frasi e proverbi latini

**15 LEZIONI - INIZIO 19 NOVEMBRE**

**Mercoledì dalle 17.00 alle 18.30**

**19 Nov, 26 Nov, 3 Dic, 10 Dic, 7 Gen, 14 Gen, 21 Gen, 28 Gen, 4 Feb, 11 Feb, 18 Feb, 25 Feb, 4 Mar, 11 Mar, 18 Mar**

## **CORSO TESSITURA**

### **Centro Pasquini**

Docente: Patrizia Torresin

Il telaio non è solo uno strumento del passato: è un mezzo creativo per dare vita a tessuti, accessori, decorazioni e oggetti unici fatti a mano. Imparerai:

- Conoscenza dei vari tipi di telaio e accessori
- Preparazione dell'ordito e avvio del lavoro
- Tecniche base di tessitura: passaggi della trama, cambi colore, motivi semplici
- Come rifinire e togliere il lavoro dal telaio

### **8 LEZIONI - INIZIO 20 febbraio**

**Venerdì dalle 20:00 alle 22:00**

**20 Feb, 27 Feb, 6 Mar, 13 Mar, 20 Mar, 27 Mar,  
10 Apr, 17 Apr**

## **CORSO BASE "SCARPETZ"**

### **sede Auser**

Docente: Ennia Visentin

**LE SCARPE FRIULANE FATTE A MANO COME UNA VOLTA**

Corso per chi vuol riscoprire "l'arte del fare con le mani" e realizzare le vere "scarpetz", le iconiche scarpe friulane dal fascino senza tempo. Durante il corso ogni partecipante realizzerà un paio di scarpe friulane complete, partendo dai materiali grezzi fino al prodotto finito.

Scoprirai:

- La storia e le origini delle "scarpetz"
- La scelta e il recupero dei materiali
- Le tecniche tradizionali di cucitura a mano
- L'assemblaggio artigianale passo dopo passo.

### **5 LEZIONI - INIZIO 19 NOVEMBRE**

**Mercoledì 19:00 -22:00**

**19 Nov, 3 Dic, 17 Dic, 7 Gen, 14 Gen**

## CORSO FELTRO BAGNATO

**sede Auser**

Docente: Roberto Mazzuccato

Scopri l'arte di creare con le mani

Unisciti a noi per un'esperienza creativa e rilassante, dove potrai imparare la tecnica antica e affascinante del feltro bagnato.

Con acqua, sapone e lana naturale trasformeremo le fibre grezze in oggetti unici, fatti interamente a mano.

Imparerai:

- Cos'è il feltro e le sue origini
- Come scegliere la lana e i materiali giusti
- Tecnica del feltro bagnato passo dopo passo
- Realizzazione di un oggetto "piatto" e di un oggetto "tridimensionale"
- Finitura e cura del prodotto finito

**Sabato 11 Aprile e domenica 12 Aprile dalle ore 9.00 alle 12.00**

## CORSO UNCINETTO

**sede Auser**

Docenti: Roberta Carino e Sabrina Dal Mas

Questo percorso è pensato per accompagnare principianti e appassionati nella scoperta dell'arte dell'uncinetto, con approccio pratico, creativo e personalizzabile. Per rendere l'esperienza ancora più stimolante e mirata, il corso si divide in due percorsi distinti, in base agli interessi e agli obiettivi dei partecipanti

### **PERCORSO BORSE**

Imparerai a scegliere i filati e gli accessori giusti (manici, fodere e chiusure) e a creare diversi modelli.

### **PERCORSO UNCINETTO CREATIVO**

Imparerai ad utilizzare i diversi tipi di punti, a realizzare le mattonelle, a scegliere i filati giusti a seconda di cosa vuoi realizzare.

Potrai realizzare top, gilet, cardigan e altri capi semplici

## **20 LEZIONI - INIZIO 4 NOVEMBRE**

**Martedì dalle 17:00 alle 19:00**

**4 Nov, 11 Nov, 18 Nov, 25 Nov, 2 Dic, 9 Dic, 16 Dic, 13 Gen,  
20 Gen, 27 Gen, 3 Feb, 10 Feb, 17 Feb, 24 Feb, 3 Mar, 10  
Mar, 17 Mar, 24 Mar, 31 Mar, 7 Apr**

## **CORSO FERRI CIRCOLARI**

**sede Auser**

**Docente: Giovanna Giuffrida**

I ferri circolari sono strumenti versatili che permettono di lavorare in tondo e in piano, ideali per realizzare capi senza cuciture come cappelli, maglioni, scaldacollo, calzini e molto altro.

**Cosa imparerai:**

- Caratteristiche e vantaggi dei ferri circolari
- Differenza tra cavi fissi intercambiabili lunghezze e materiali
- Tecniche base: avvio delle maglie, lavorazione in tondo, unione senza torsioni
- Tecniche avanzate: Magic Loop, lavorazione top-down, diminuzioni/aumenti
- Lettura di modelli specifici per ferri circolari

## **12 LEZIONI - INIZIO 3 NOVEMBRE**

**(un incontro ogni 15 giorni)**

**Lunedì dalle 14:00 alle 16:00 \_ gruppo 1**

**Lunedì dalle 16:00 alle 18:00 \_ gruppo 2**

**3 Nov, 17 Nov, 1 Dic, 12 Gen, 26 Gen, 9 Feb, 23 Feb, 9 Mar,  
23 Mar, 13 Apr, 27 Apr, 4 Mag**

# **CORSO DI CUCITO CREATIVO E PRATICO**

**sede Auser**

**Docente: Maria Teresa Moret**

**Corso pratico e divertente per chi vuole imparare ad usare la macchina da cucire, fare orli e piccole riparazioni**

**Imparerai:**

- Conoscere la macchina da cucire e usarla in sicurezza
- Punti base: dritto, zig-zag, rifiniture
- Orli riparazioni, applicazioni e cuciture funzionali
- Lettura di un semplice cartamodello
- Realizzazione di piccoli progetti

**20 LEZIONI - INIZIO 6 NOVEMBRE**

**Giovedì dalle 17.30 alle 19.30**

**6 Nov, 13 Nov, 20 Nov, 27 Nov, 2 Dic, 9 Dic, 16 Dic, 13 Gen,  
20 Gen, 27 Gen, 3 Feb, 10 Feb, 17 Feb, 24 Feb, 3 Mar, 10  
Mar, 17 Mar, 24 Mar, 31 Mar, 31 Mar, 7 Apr**



## **CORSO DI MACRAME'**

**sede Auser**

Docenti: Rina Bertolin - Silvia Colussi

### **INTRECCIA LA TUA CREATIVITA'**

Hai mai sognato di creare con le tue mani oggetti unici, intrecciando solo fili e fantasia? Il corso di macramè è l'occasione perfetta per riscoprire l'arte dell'intreccio, rilassarti e dare vita a creazioni originali per la casa o come regali speciali!

- Imparerai le basi del macramè: nodi fondamentali (piatto, cordoncino...)
- Tecniche di montaggio e composizione
- Creazioni di oggetti: portavasi, decorazioni stagionali, braccialetti...
- Scelta dei materiali e consigli pratici

**5 INCONTRI - INIZIO 20 NOVEMBRE**

**Giovedì dalle 14:00 alle 16:00**

**20 Nov, 27 Nov, 4 Dic, 11 Dic, 18 Dic**

## **CORSO DI GHIRLANDE NATALIZIE & CENTROTAVOLA**

**sede Auser**

Docente: Concetta Scuderi

Per dare un tocco personale alle decorazioni natalizie e realizzare qualcosa di unico

**Mercoledì 3 Dicembre e mercoledì 10 Dicembre dalle ore 9:30 alle ore 11:30**

# **CORSO "NON SOLO ACQUERELLO"**

**sede Auser**

**Docente:** Maria Grazia Colonnello

Un corso dedicato a chi ama l'acquerello ma vuole esplorare anche nuove tecniche miste, materiali alternativi e approcci creativi.

Un viaggio tra trasparenze, sovrapposizioni, sperimentazione e libertà espressiva

**20 LEZIONI - INIZIO 3 NOVEMBRE**

**Lunedì dalle ore 9:00 alle 12:00**

- **ACQUERELLO: "La poesia dell'acqua e del colore"**  
5 incontri dedicati alle trasparenze, alle sfumature, alla leggerezza. Ogni pennellata diventa un respiro, ogni velatura un'emozione che affiora delicatamente sulla carta.  
**3 Nov, 10 Nov, 17 Nov, 24 Nov, 1 Dic**
- **CARTOLINA DI NATALE 15 Dicembre**  
Un incontro per produrre da soli i biglietti per gli auguri di Natale
- **CALLIGRAFIA "Quando il gesto diventa parola"**  
4 incontri per entrare nel ritmo elegante della scrittura artistica. Maiuscole, corsivi e brush lettering: ogni lettera è segno d'arte, memoria che rimane impressa.  
**12 Gen, 19 Gen, 26 Gen, 2 Feb**
- **LIBRO D'ARTISTA (con tecniche miste) e rilegatura: "Quando il libro diventa un'opera d'arte"**  
5 incontri per scoprire il libro non solo come contenitore di parole, ma come oggetto artistico unico e personale. Un'occasione per unire arte visiva, scrittura, design e rilegatura in un laboratorio espressivo e sperimentale.  
**9 Feb, 16 Feb, 23 Feb, 2 Mar, 9 Mar**
- **TECNICHE MISTE: "L'arte che unisce"**  
(collage, acrilico e calligrafia)

5 incontri per fondere disegno, acquarello e calligrafia in creazioni uniche e personali. Sarà il momento di sperimentare liberamente, di condividere idee, di preparare insieme una mostra conclusiva.

**16 Mar, 23 Mar, 30 Mar, 13 Apr, 20 Apr**

## **CORSO DI CERAMICA**

### **Centro Pasquini**

Docente: Elio Daneluzzi

Questo corso ti accompagnerà, passo dopo passo, nell'affascinante mondo della ceramica artigianale

- Imparerai le tecniche base di modellazione dell'argilla
- Realizzerai oggetti unici come ciotole, tazze, piatti, o piccole sculture
- Scoprirai i segreti della decorazione e smaltatura
- Conoscerai il processo completo: dalla modellazione alla cottura in forno

### **16 LEZIONI - INIZIO 2 DICEMBRE**

**Martedì dalle ore 9:30 alle 11:30**

**2 Dic, 16 Dic, 13 Gen, 20 Gen, 27 Gen, 3 Feb, 10 Feb, 17 Feb, 24 Feb, 3 Mar, 10 Mar, 17 Mar, 24 Mar, 31 Mar, 7 Apr, 14 Apr**



# **BENESSERE, MOVIMENTO E SALUTE AD OGNI ETÀ'!**

## **Palazzetto dello Sport Zoppola**

Fisioterapista: Teresa Gallio

La ginnastica dolce è l'attività ideale per chi desidera prendersi cura del proprio corpo, con esercizi semplici, sicuri e mirati

Il corso è rivolto a persone della terza età e ad adulti che vogliono migliorare la mobilità e la postura

Durante il corso si faranno:

- Esercizi di mobilità articolare e allungamento muscolare
- Attività per migliorare l'equilibrio, la coordinazione e la respirazione
- Movimenti lenti, controllati, guidati da personale qualificato e attento alle esigenze di ciascuno

**40 LEZIONI - INIZIO MERCOLEDI' 5 NOVEMBRE**

**Mercoledì dalle 14:00 alle 15:00**

**Venerdì dalle 9:00 alle 10:00**



# CORSO DI HATHA YOGA

## Palazzetto dello Sport

Docente: Alessandra Barabas

Lo yoga è un invito a ritagliarsi uno spazio di benessere e rigenerazione. Con le tecniche di questa tradizione millenaria è possibile migliorare flessibilità, equilibrio e forza, rivitalizzando corpo e mente con nuova energia. Il corso è rivolto a persone di tutte le età, purché in buona salute e senza particolari limitazioni motorie. Durante le lezioni si eseguiranno:

- Tecniche di respirazione per liberare il respiro, sciogliere tensioni e aumentare la vitalità
- Esercizi di riscaldamento per preparare dolcemente il corpo alla pratica
- Posizioni yoga per rendere il corpo più agile, forte e armonioso
- Momenti di rilassamento profondo per rallentare il flusso dei pensieri e ritrovare serenità interiore

**40 LEZIONI - INIZIO 4 NOVEMBRE**

**Martedì dalle 9:30- alle 11:00 Giovedì dalle 9:30 alle 11:00**



## **CORSI DI BALLO**

### **Centro Comunitario Castions di Zoppola**

Maestro: Daniele Parisi

#### **BALLI DI GRUPPO AVANZATO**

Per coloro che seguono il maestro Daniele da tempo e sanno già ballare

**Giovedì dalle 14:15 alle 16:15**

#### **BALLI DI GRUPPO PER PRINCIPIANTI PLUS**

Per coloro che hanno la continua voglia di migliorarsi e ci provano...

**Giovedì dalle 15:20 alle 16:20**

#### **20 LEZIONI - INIZIO GIOVEDÌ 6 NOVEMBRE**

**6 Nov, 13 Nov, 20 Nov, 27 Nov, 4 Dic, 11 Dic, 18 Dic, 15  
Gen, 22 Gen, 29 Gen, 5 Feb, 12 Feb, 19 Feb, 26 Feb, 5 Mar,  
12 Mar, 19 Mar, 26 Mar, 2 Apr, 9 Apr**



# CORSI DI BALLO

Maestro: Daniele Parisi

Vuoi imparare a ballare, migliorare il tuo stile o semplicemente divertirti in compagnia? Allora questo è il momento giusto per iniziare! Proponiamo 4 corsi coinvolgenti, aperti a tutti i livelli, anche per chi parte da zero!

## **20 LEZIONI - INIZIO: MARTEDI' 4 NOVEMBRE**

**4 Nov, 11 Nov, 18 Nov, 25 Nov, 2 Dic, 9 Dic, 16 Dic, 13 Gen, 20 Gen, 27 Gen, 3 Feb, 10 Feb, 17 Feb, 24 Feb, 3 Mar, 10 Mar, 17 Mar, 24 Mar, 7 Apr**

## **BALLI DI GRUPPO PER PRINCIPIANTI**

**Martedì dalle 18:00 alle 18:55**

Coreografie facili e divertenti, senza bisogno di un partner! Perfetto per iniziare con un sorriso!

## **BALLO POPOLARE**

**Martedì dalle 19:00 alle 19:55**

Le danze della tradizione italiana e non solo: energia, cultura e socialità in ogni passo

## **BALLO CARAIBICO**

**Martedì dalle 20:00 alle 21:00**

Salsa, bachata e merengue: i ritmi caldi del sud America ti aspettano!

Per chi questi corsi?

- Giovani e adulti che vogliono imparare a ballare
- Over 60 che vogliono restare attivi e socializzare
- Chiunque voglia divertirsi in un ambiente accogliente e stimolante!

# COMPUTER PRIMI PASSI

**sede Auser**

Docente: Luca Furlan

Hai sempre voluto imparare ad usare il computer ma non sai da dove cominciare? Questo corso è pensato per te! Un percorso chiaro, graduale e senza fretta per aiutarti a prendere confidenza con la tecnologia ed usarla nella vita quotidiana

Imparerai:

- Accendere, spegnere e gestire il computer
- Uso base di mouse e tastiera
- Navigare su internet in modo sicuro
- Inviare e ricevere e-mail
- Conoscere i principali strumenti per comunicare e cercare informazioni

**8 LEZIONI - INIZIO 12 NOVEMBRE**

**Mercoledì dalle 14:00 alle 16:00**

**12 Nov, 19 Nov, 26 Nov, 3 Dic, 10 Dic, 17 Dic, 14 Gen, 21 Gen**

**E' NECESSARIO PORTARE IL PROPRIO PC PERSONALE**

# CORSO WORD ED EXCEL

**sede Auser**

Docente: Luca Furlan

Vuoi imparare ad usare word ed excel in modo semplice ed efficace? Questo corso è pensato per chi parte da zero o ha conoscenze base e desidera acquisire competenze utili per la vita quotidiana

**8 LEZIONI - INIZIO 14 GENNAIO**

**Mercoledì dalle 14:00 alle 16:00**

**28 Gen, 4 Feb, 11 Feb, 18 Feb, 25 Feb, 4 Mar, 11 Mar, 18 Mar**

# GESTIONE E ORGANIZZAZIONE FOTOGRAFIE

sede Auser

Docente: Luca Furlan

- Come scaricare correttamente le foto dal cellulare
- Come creare un album su Canva
- Come archiviare le foto

**3 LEZIONI - INIZIO 25 MARZO**

**Mercoledì dalle 14:00 alle 16:00**

**25 Mar, 1 Apr, 8 Apr**

## CORSO PER L'UTILIZZO DELL'APP "DOCTOLIB"

Docente: Giacomo Rossi

Inizia subito a gestire i tuoi appuntamenti

- Per prenotare appuntamenti con il tuo medico di famiglia o un professionista
- Per richiedere ricette
- Per l'invio di semplici referti al medico di famiglia

**Venerdì 16 Gen dalle 16.00 alle 18.00 e Venerdì 23 dalle 8.30 alle 10.30**



## **CORSO DI SCACCHI**

### **Sede Auser**

Vanni Tissino, istruttore nazionale federazione scacchistica

Corso a cura della scuola di scacchi "Vera Menchik"

Con questo corso, iniziando da una struttura molto semplice, con una scacchiera sulla quale si muovono dei pezzi secondo determinate regole, si arriveranno ad affrontare situazioni complesse

### **12 LEZIONI - INIZIO 4 DICEMBRE**

**Giovedì dalle 20:00 alle 22:00**

**4 Dic, 11 Dic, 18 Dic, 15 Gen, 22 Gen, 29 Gen, 5 Feb, 12 Feb, 19 Feb, 26 Feb, 5 Mar, 12 Mar**

## **CORSO DI BURRACO: IMPARA, GIOCA, DIVERTITI!**

### **Sede Auser**

Docente: Claudia Cassini

Hai voglia di metterti in gioco, allenare la mente e fare nuove amicizie? Allora, il corso di burraco è quello che fa per te!

Il BURRACO è un gioco di carte appassionante e coinvolgente, adatto a tutte le età. Richiede strategia, memoria e gioco di squadra, ma è semplice da imparare anche per chi parte da zero. Durante il corso apprenderai le regole ufficiali del burraco italiano; farai esercitazioni e partite simulate

### **4 LEZIONI - INIZIO 21 NOVEMBRE**

**Venerdì 16:00 alle 18:00**

**21 Nov, 28 Nov, 5 Dic, 12 Dic**

# CORETTO DA OSTERIA

**sede Auser**

Diretto da Lindo Pagura, Umberto Raffin, Bruno Bonavolta

Questo coro non nasce per eseguire alla perfezione grandi brani, ma per creare un luogo dove la musica diventa un pretesto per incontrarsi, sorridere e sentirsi parte di qualcosa

- un gruppo aperto senza giudizi né competizione
- canzoni semplici e coinvolgenti scelte insieme
- momenti di leggerezza, ascolto ed allegria
- la gioia di fare musica... anche con una voce stonata!

**NON E' IMPORTANTE "COME" CANTI, MA CHE TU CI SIA**

**20 INCONTRI - INIZIO 4 NOVEMBRE**

**Martedì dalle 16:30 alle 17:30**

**4 Nov, 11 Nov, 18 Nov, 25 Nov, 2 Dic, 9 Dic, 16 Dic, 13 Gen,  
20 Gen, 27 Gen, 3 Feb, 10 Feb, 17 Feb, 24 Feb, 3 Mar, 10  
Mar, 17 Mar, 24 Feb, 3 Mar, 10 Mar, 17 Mar, 24 Mar, 31  
Mar, 7 Apr**



# TEATRO

sede Auser – Auditorium

## **TUTTI IN SCENA! UNA COMMEDIA PER STARE INSIEME E RIDERE SUL SERIO**

Questo corso è un invito a salire sul palcoscenico della vita, dove la risata è protagonista e il gruppo diventa una vera e propria compagnia teatrale

Attraverso il lavoro su una commedia comica e brillante, scritta da Lindo Pagura, affronteremo insieme temi importanti come la solitudine, la comunicazione, la difficoltà dei rapporti intergenerazionali e il piacere di stare insieme, con il sorriso e la leggerezza che solo il teatro sa regalare. Non è necessario avere esperienze precedenti: questo corso è aperto a tutti, anche (e soprattutto) a chi non ha mai fatto teatro ma ha voglia di mettersi in gioco, fare nuove amicizie e scoprire qualcosa di nuovo su sé stesso.

Programma indicativo:

- costruzione del gruppo
- lettura e analisi del testo proposto
- distribuzione dei ruoli e primi esercizi sui personaggi
- prove di recitazione
- allestimento scenico
- messa in scena finale

**“IL TEATRO NON SI FA DA SOLI. SI FA INSIEME. E INSIEME, SI E' SEMPRE UN PO' PIU' FELICI”**



## **CAMMINATE PER TUTTI ALLA SCOPERTA DEL FRIULI**

Il gruppo dei "CAMMINATORI BONGUSTAI" è nato dal desiderio di condividere la bellezza del movimento, della natura e della compagnia. E' un gruppo attento alle esigenze di tutti, anche di chi, per diversi motivi, non può camminare: grazie ai nostri volontari e al supporto di un pulmino dedicato, tutti possono partecipare e vivere l'esperienza insieme.

In questo gruppo vengono organizzate camminate alla scoperta del Friuli tra borghi, colline e paesaggi che raccontano la nostra terra. Al termine di ogni percorso, ci si ritrova per un pranzo conviviale, un momento semplice ma prezioso per conoscersi meglio e stare insieme.

Ritrovarsi per camminare è un modo per contrastare la solitudine, riscoprendo il valore della comunità e del contatto umano. Ogni passo, anche il più piccolo, diventa un passo verso l'inclusione e la gioia del condividere.

Si organizzano generalmente due passeggiate al mese che saranno comunicate a tutti attraverso whatsapp



## Ringraziamenti

Con la conclusione della programmazione delle attività di UniAuser, desidero esprimere la mia sincera gratitudine a tutti i collaboratori che mi hanno affiancato e sostenuto in questa impresa. In primo luogo un grazie speciale a Renato e Lindo: il primo per la dedizione con cui segue la sede e per la costante disponibilità negli accompagnamenti, il secondo per l'impegno nell'organizzazione delle attività, dalle passeggiate dei "Camminatori Bongustai" alla direzione del Coretto (con Umberto e Bruno) e al teatro.

Un ringraziamento di cuore ai miei attenti e precisi contabili, prima di tutto a Maria che inizialmente si è assunta da sola tutta la responsabilità e poi a Marina, Liviana e Bruno che mi sostengono nel compito più difficile dell'Associazione, alle mie bariste, Daniela, Emanuela, Giuliana, Letizia, Marilisa, che ogni giorno aprono la sede e contribuiscono a rendere il nostro ambiente accogliente e vivace e a tutti coloro che, partecipando attivamente, mi aiutano a portare avanti i numerosi corsi e progetti e a risolvere i piccoli problemi tecnici.

Grazie alla mia giovane vicepresidente Maria che, insieme al direttivo (Concetta, Liviana, Maria Teresa, Piera e Renato) si mostra sempre pronta ad accogliere nuove sfide e a sostenermi anche nelle imprese più audaci e ai presidenti territoriali, prima Bernardo e poi Michele, con cui ho condiviso il mio progetto. Un sentito ringraziamento va anche ai docenti che ci hanno offerto, con generosità e passione, il loro prezioso contributo e a coloro che ci hanno sostenuto con una donazione.

Ed infine, un grazie affettuoso alle mie meravigliose grafiche Laura e Gaia con cui ho condiviso questo percorso e alla nostra assessora Francesca per la sua disponibilità e vicinanza.

La Presidente  
Loredana Sellan

## NOTE



UniAuser Zoppola  
Via Leonardo da Vinci, 6 - Zoppola  
cell. 3792940233  
e-mail: [zoppola@auserpn.it](mailto:zoppola@auserpn.it)  
[www.auserzoppola.it](http://www.auserzoppola.it)