



Anno accademico 2026-2027



Benvenuti al secondo anno di UniAuser, l'Università delle Età Libere di Zoppola. Un nuovo anno che nasce dall'esperienza, dalle idee, dall'entusiasmo e soprattutto dalle persone che hanno scelto di condividere con noi un pezzo del proprio tempo.

UniAuser è nata con un'idea semplice ma importante: offrire a tutti l'opportunità di continuare ad imparare, conoscere, creare, incontrarsi e stare bene insieme, senza limiti di età e senza bisogno di avere particolari competenze.

Per quest'anno abbiamo pensato ad un programma ancora più ricco e vario, capace di incontrare interessi, curiosità e desideri diversi: dalla cultura alla creatività, dalle nuove conoscenze alle attività manuali, dal benessere personale alla scoperta di nuovi mondi. Perché imparare non significa soltanto acquisire nuove conoscenze. Significa rimanere curiosi, sentirsi vivi, mettersi in gioco, scoprire che c'è sempre qualcosa di nuovo che possiamo fare. La nostra Università vuole essere una porta sempre aperta, un luogo dove nessuno deve sentirsi escluso o lasciato indietro. E anche quest'anno vogliamo che nessuno abbia difficoltà a raggiungerci: il nostro pulmino Auser e il nostro mitico Renato sono pronti ad accompagnare chi ne ha bisogno. Perché la cultura, la socialità non devono essere un privilegio ma un'opportunità accessibile a tutti.

Questo secondo anno rappresenta per noi un nuovo passo in avanti, con la consapevolezza che ciò che rende speciale UniAuser non sono soltanto i corsi ma le persone che la vivono. UniAuser è un luogo dove il tempo acquista un valore diverso: il valore della condivisione, della curiosità, dell'amicizia e della partecipazione.

Il secondo anno di UniAuser inizia da qui. La porta è aperta.

La Presidente
Loredana Sellan

È con grande piacere che salutiamo l'avvio del nuovo anno accademico 2026/2027 di UniAuser Zoppola, una realtà che negli anni è diventata un punto di riferimento importante per la nostra comunità, capace di unire cultura, curiosità, socialità e desiderio di continuare a imparare.

La grande partecipazione e il successo della precedente edizione rappresentano la conferma di quanto sia preziosa questa esperienza. UniAuser è infatti un bellissimo esempio di come la cultura possa essere vissuta non soltanto come occasione di approfondimento, ma anche come strumento per incontrarsi, confrontarsi, coltivare interessi e mantenere viva quella straordinaria curiosità che non ha età.

Un risultato che nasce dall'impegno e dalla passione di tante persone. Per questo desideriamo rivolgere un ringraziamento particolare alla Presidente di Auser Zoppola, Loredana Sellan, per l'entusiasmo, la dedizione e la capacità di promuovere con convinzione un progetto così significativo per il nostro territorio, e a tutti i docenti e relatori che mettono a disposizione competenze, tempo e passione, contribuendo a rendere ogni incontro un'occasione preziosa di crescita.

Il nuovo programma propone anche quest'anno un'offerta ricca e articolata, una varietà che permette a ciascuno di trovare nuovi interessi, riscoprirne di antichi e, soprattutto, condividere il piacere della conoscenza.

Come Amministrazione Comunale siamo orgogliosi di sostenere e accompagnare questa esperienza, perché crediamo profondamente nel valore di una comunità che cresce anche attraverso la cultura, l'incontro e la partecipazione. UniAuser rappresenta proprio questo: una comunità aperta, viva e curiosa, nella quale ogni persona può continuare a imparare, a interrogarsi e a guardare al futuro con entusiasmo.

A tutte le partecipanti e a tutti i partecipanti rivolgiamo quindi il nostro più sincero augurio per un nuovo anno ricco di incontri, scoperte, emozioni e occasioni di condivisione.

Buon anno accademico 2026/2027 e buon viaggio nella conoscenza!

L'Assessore alla Cultura
Francesca Papais
Il Sindaco
Antonello Tius

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 aperta 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 i laboratori si terranno presso le seguenti sedi:

Sede Auser _ Via Leonardo da Vinci, 6 - Zoppola

Centro Pasquini _ Via Leonardo da Vinci, 4 - Zoppola

Palazzetto dello Sport _ Via Manteghe, 1 - Zoppola

Sede Associazione il Tiglio - Piazza Cavour, 15 - Orcenico Sup.

Centro Comunitario di Castions _ Via Sant'Andrea, 1 - Castions

LE CONFERENZE DEL LUNEDÌ

5 ottobre 2026 - 18:30-19:30 Luisella Michieli

La storia del pane: dalle spighe alla tavola. Cultura, scienza, tradizione

12 ottobre 2026 - 18:30-19:30 dr. Giorgio Siro Carniello

L'età che avanza, la cura che cambia. Nuove strategie per un invecchiamento attivo

26 ottobre 2026 - 18:30 - 19:30 Paola Zebi

Com'è cambiata la famiglia italiana? Nuovi Scenari e Molteplicità Relazionali

2 novembre 2026 18:30-19:30 .Giuseppe Del Piero

"L'Iran che non ti aspetti... in moto"

9 novembre 2026 18:30-19:30 dr.ssa Barbara Basso

"Guadagnare salute attraverso l'uso consapevole e responsabile dei farmaci"

23 novembre 2026 18.30 - 19.30 Silva Di Narda

"Alla scoperta della Colombia, il paese della bellezza"

30 novembre 2026 18.30 - 19.30 Roberto Petracco

Ferrara: bicicletta e salama da sugo

7 dicembre 2026 18:30-19:30 Roberto Petracco

Modena: romanico e aceto balsamico

14 dicembre 2026 18:30-19:30 dr.ssa Elisa Pontoni

La salute declinata al femminile: il cambiamento è donna

11 gennaio 2027 18.30-19:30 Dr.G.S.Carniello -Dr.ssaJ.Sorentini

Vivere a lungo... vivere meglio. Cosa ci insegnano i dati di PASSI d'argento

25 gennaio 2027 18:30-19:30 Paola Zebi

Oltre l'accudimento: il valore sociale dei nonni nella realtà italiana

8 febbraio 2027 18:30-19:30 Dr.ssa Simonetta Prosdocimo

Le malattie del sangue nell'anziano

15 febbraio 2027- 18:30 - 19:30 Vincenzo Quartana

Bruges, una città gioiello del Medio Evo

22 febbraio 2027 18:30-19:30 Roberto Petracco

Trieste: i caffè

8 marzo 2027 18:30-19:30 Dr.ssa Annamaria Baragiotta

Microbiota e microbioma. L'universo invisibile che abita dentro di noi

15 marzo 2027 18:30-19:30 Roberto Petracco

Udine: un castello che non è un castello

22 marzo 2027 18:30-19:30 Alessandro Fadelli

Antichi mulini del Friuli Occidentale

12 aprile 2027 18:30-19:30 Dr.ssa Annarita Greguoli

Il nodulo tiroideo. Dalla diagnosi alla terapia

19 aprile 2027 18:30-19:30 Massimo Menzaghi

La cura del territorio: ogni metro conta!

3 maggio 2027 18:30-19:30 Massimo Menzaghi

Coabitare con la diversità: l'ecologia della riconciliazione

10 maggio 2027 18:30-19:30 Dr. Giorgio Siro Carniello

Le regole d'oro del cervello

**PER ACCEDERE ALLE CONFERENZE E' SEMPRE NECESSARIO
PRENOTARSI TRAMITE GRUPPO WHATSAPP.
RAGGIUNTO IL NUMERO MASSIMO DI PARTECIPANTI
PREVISTO, LE PRENOTAZIONI VERRANNO CHIUSE .**



CORSI E LABORATORI



LA PALESTRA DELLE EMOZIONI: il coraggio di sentire e l'arte di lasciar andare. Allenamenti di intelligenza emotiva per la quotidianità

sede Auser

A cura di : Letizia Espanoli - formatrice, autrice, consulente organizzativa e ideatrice di Sente-mente modello

Non esistono emozioni “sbagliate”: viaggio nella nostra centralina emotiva per non avere più paura di sentire

Il bagaglio da lasciare: dal senso di colpa all'arte del perdono per non intossicare il presente

La cura della tristezza: onorare ciò che non c'è più trasformando il vuoto in radici

Fare pace con l'ansia del domani: l'arte di calmare la tempesta e tornare al momento presente

L'eredità emotiva: che “clima” porto nella stanza? La responsabilità e la bellezza di contagiare gli altri

5 INCONTRI INIZIO 2 APRILE
Venerdì dalle 18.00 alle 20:00

LABORATORIO DI BIBLIOTERAPIA: amiche, sorelle ed altre creature speciali

sede Auser - A cura di: Patrizia Corazza

Ciclo di incontri a cadenza mensile col metodo delle biblioterapia dello sviluppo per affrontare i temi dell'amicizia femminile, dei legami familiari con sorelle e zie, della solidarietà tra e con le donne in età matura.

7 INCONTRI INIZIO 15 OTTOBRE
Terzo giovedì del mese 9:30-11:00

DIVENTARE VOLONTARI: un percorso di formazione per avere cura degli altri e di sè

sede Auser

A cura di : Letizia Espanoli - formatrice, autrice, consulente organizzativa e ideatrice di Sente-mente modello

- **IL SIGNIFICATO DEL VOLONTARIATO**

Solo per donare il tempo che mi avanza? Perchè sono qui?
Viaggio nelle motivazioni

- **L'IDENTITA' DEL VOLONTARIO E LA QUALITA' DELLA RELAZIONE D'AIUTO.** Essere volontario e fare il volontario: il ruolo della gentilezza nella relazione con l'altro

- **COMPETENZE CHIAVE DEL VOLONTARIATO: RISORSE PERSONALI E RELAZIONALI.** I quattro super poteri del volontario

- **BENESSERE DEL VOLONTARIO E CLIMA EMOTIVO NEI CONTESTI DI FRAGILITA'.** L'energia vitale e la cura di sè: il contagio emotivo

4 INCONTRI - INIZIO 3 OTTOBRE - Sabato 9:30-11:30
3 -17-31 ottobre 28 novembre

SGUARDI DI DONNA: storie, libertà e prospettive nel cinema contemporaneo

sede Auser

Condotta da: Alessandro Venier

8 INCONTRI - INIZIO 19 OTTOBRE

Il percorso “Sguardi di donna” propone un viaggio in sei tappe attraverso il cinema contemporaneo, esplorando l’universo femminile sia come punto di vista registico sia come fulcro narrativo. Attraverso opere di grande impatto emotivo, visivo e formale -tutte contenute nella durata ideale per la visione e la discussione-, il ciclo affronterà i grandi temi dell’esistenza: la ricerca di identità, i legami familiari e intergenerazionali, il desiderio di libertà e il senso di appartenenza. Ogni proiezione sarà organizzata da una breve introduzione e seguita da un momento di dibattito e confronto aperto con il pubblico.

14 ottobre 2026	ore 20:00	Lady Bird
11 novembre 2026	ore 20:00	Victoria
20 gennaio 2027	ore 20:00	Mustang
17 febbraio 2027	ore 20:00	Petite Maman
17 marzo 2027	ore 20:00	Nomadland
14 aprile 2027	ore 20:00	Lost in Translation



POTENZIAMENTO COGNITIVO

sede Auser

A cura di: Isabella Centomani

Un percorso piacevole e stimolante per mantenere la mente attiva attraverso giochi, esercizi e attività dedicate a memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e creatività.

Un'occasione per mettersi alla prova , imparare, divertirsi e stare insieme, in un ambiente sereno e coinvolgente. Perché prendersi cura della mente significa anche prendersi cura di sé e delle proprie relazioni

8 INCONTRI - INIZIO 12 OTTOBRE

Lunedì 15:00-16:00

TRAINING DI ASSERTIVITA'

Impariamo a comunicare con sicurezza e rispetto, insieme!

Un percorso pratico e coinvolgente per sviluppare la capacità di esprimere pensieri, bisogni ed opinioni in modo chiaro, diretto e rispettoso attraverso esercitazioni, giochi di ruolo e attività guidate

8 INCONTRI - INIZIO 12 OTTOBRE

Lunedì 16:00-17:00

PERCORSO DI MINDFULNESS

Un percorso per imparare a fermarsi, ascoltarsi e vivere con maggiore consapevolezza il momento presente.

Attraverso semplici pratiche di mindfulness, respirazione, rilassamento e attenzione consapevole, impareremo a conoscere meglio i nostri pensieri e le nostre emozioni, sviluppando maggiore calma, equilibrio e presenza

8 INCONTRI - INIZIO 12 OTTOBRE

Lunedì 17:00-18:00

FILOSOFIA

sede Auser - A cura di Maurizio Bozzer

LA FILOSOFIA NON SERVE A NULLA

“Come diciamo libero ciò che non è asservito ad altro, così questa sola, tra tutte le scienze, la diciamo libera: essa sola infatti è fine a se stessa” - Aristotele

Gli incontri si propongono di stimolare un confronto su alcuni temi che continuano a interrogare l'uomo e la società contemporanea. Verranno affrontati, in una prospettiva aperta, i rapporti che la filosofia instaura con la scienza, con la politica, con la storia. Ripensare idee e domande che, nel tempo, hanno contribuito ad interpretare il nostro modo di vivere e a plasmare la nostra visione del mondo

5 LEZIONI - 19 ott; 16 nov; 18 gen; 1 feb; 1 marzo

Lunedì dalle 18:30-19:30

L'ARTE PRIMA DELLA MOSTRA

sede Auser - A cura di Maria Marzullo

Un percorso dedicato a chi desidera avvicinarsi all'arte in modo semplice, piacevole e curioso. Gli incontri verranno programmati in relazione alle mostre e alle esposizioni più interessanti del momento: prima di ogni visita, ci sarà un incontro di preparazione per conoscere l'artista, l'epoca, le opere e il contesto storico e culturale. L'obiettivo è arrivare alla mostra con qualche conoscenza in più, pronti a osservare le opere con maggiore consapevolezza e a coglierne dettagli, significati ed emozioni. Un'occasione per vivere ogni visita in modo più intenso e trasformarla in un'esperienza ancora più ricca, coinvolgente e personale.

26 novembre 18:30-19:30 Monet

3 dicembre 18:30-19:30 Van Gogh

10 dicembre 18:30-19:30 Kandinsky e Mondrian

12 dicembre uscita a Ferrara per la mostra “DA MONET, A VAN GOGH A KANDINSKY. NUOVI SGUARDI SULLA NATURA E LA MODERNITA”

Le date dei prossimi incontri ed uscite saranno comunicate al gruppo tramite whatsapp

CORSO DI INGLESE

sede Auser - Condotta da Silvia Del Piero

L'inglese non ha età! Un corso pensato per chi desidera avvicinarsi con la lingua inglese in modo semplice, piacevole e senza paura di sbagliare. Attraverso conversazioni, esercizi pratici e situazioni della vita quotidiana impareremo nuove parole ed espressioni migliorando poco alla volta la capacità di comprendere e comunicare.

20 LEZIONI - INIZIO 12 OTTOBRE Lunedì 14:00-15:00

CORSO DI LATINO

sede Auser - Condotta da Isabella Guardabasso

Un corso per avvicinarsi al latino in modo semplice e piacevole, riscoprendo parole, espressioni, curiosità ed aspetti della cultura che hanno profondamente influenzato la nostra lingua e la nostra storia. Un'occasione per allenare la mente, stimolare la curiosità e condividere nuove conoscenze, senza la necessità di avere una preparazione precedente

10 LEZIONI - INIZIO 13 OTTOBRE - Martedì 14:30-15:30

LA PAGINA DELLA SFINGE: esercizi di scrittura creativa

sede Auser - Condotta da: Pierpaola Busetto

- Risolvere (per imparare a costruire) giochi enigmistici, sfidandosi sulle pagine della Settimana Enigmistica
- i giochi base: bersaglio, sciarade, zeppe, bisensi, i falsi (accrescitivi/diminutivi), e altri per costruire una prima "cassetta degli attrezzi"

4 INCONTRI INIZIO 14 GENNAIO - Giovedì 16:00-17:30

FOTOGRAFIA ED EMOZIONE

sede Auser

Un gruppo di appassionati di fotografia nato dalla voglia di condividere, sperimentare e mettersi in gioco.

In questo percorso autogestito, la fotografia non è stata semplicemente tecnica o ricerca della bella immagine: al centro c'è stato soprattutto il linguaggio di ciò che un'immagine riesce a raccontare e l'emozione che sa suscitare.

A completare questo viaggio ci sono gli haiku, brevi componimenti poetici nati dall'incontro tra immagini ed emozioni. Due docenti/poeti hanno accompagnato il gruppo nella loro composizione, aiutando a trasformare le sensazioni suggerite dalle fotografie in poche, essenziali parole.

Il tutto sarà presentato in una mostra fotografica (inaugurazione il 3 ottobre ore 17:00 presso la Galleria Civica di Castions) accompagnata da un catalogo che raccoglie il percorso di questo primo anno.

Un anno di fotografia, emozioni e parole. Un anno in cui, attraverso l'obiettivo, ognuno ha trovato il proprio modo di guardare e raccontare. Ci ritroveremo ancora per continuare il percorso insieme. Un incontro al mese per guardare, raccontare, emozionarsi e mettersi ancora una volta in gioco attraverso le immagini. Gli incontri inizieranno il 27 gennaio 2027 e si terranno sempre l'ultimo mercoledì del mese.

4 INCONTRI - INIZIO 27 GENNAIO 2027 18:00-19:30

SPIRITUAL MENTE - YOGA E CUORE

sede Auser - Condotta da Sandra Conte, coach life

- Trovare l'armonia e l'equilibrio psico fisico. L'essenza dello yoga
- Comprendere il campo quantico dentro e fuori di noi. La via del cuore
- Rilassamento e meditazione. La via dell'anima.
- L'integrazione tra vita materiale e spirituale. Introduzione ad Heartfulness

4 INCONTRI - INIZIO 5 FEBBRAIO - Venerdì 15:30-17:30

ALLA SCOPERTA DEI VINI DEL FRIULI: percorso di avvicinamento al vino tra gusto, territorio e tradizione .

sede Auser - condotto da: Isis Brunoni sommeiller AIS

Un percorso di 4 incontri dedicato alla conoscenza dei vini del nostro territorio. Un'occasione per scoprire le caratteristiche dei principali vitigni friulani, imparare a riconoscere profumi e sapori e avvicinarsi al mondo del vino in modo semplice e piacevole.

Attraverso degustazioni guidate, curiosità e racconti legati alla nostra tradizione vitivinicola, conosceremo meglio i vini che nascono nelle nostre terre.

Il percorso si concluderà con una visita in cantina, per vedere da vicino dove e come il vino viene prodotto e vivere un'esperienza diretta a contatto con il nostro territorio

4 INCONTRI - INIZIO 8 APRILE - giovedì 20:00-22:00

EDUCAZIONE ALIMENTARE

MANGIARE BENE PER STARE BENE- IL GUSTO DELLA CONSAPEVOLEZZA

Percorso esperienziale e pratico per dimagrire e ritrovare benessere partendo dai gesti di ogni giorno. Ogni tema si svilupperà in due incontri: prima l'esperienza in aula, poi la teoria che discuteremo e svilupperemo insieme, con piccoli esercizi da portare a casa per trasformare le scoperte in nuove abitudini

4 INCONTRI - INIZIO 27 GENNAIO

27 GEN; 24 FEB; 24 MAR; 28 APR;

FERMENTI DI TRADIZIONE

sede Auser

Un percorso alla scoperta dell'antica arte della fermentazione, un mondo affascinante che unisce tradizione, creatività e sostenibilità. Durante gli incontri scopriremo diverse forme di fermentazione: dalla kombucha alle verdure fermentate, dal pestith alla fermentazione naturale dei lieviti per la preparazione del pane. Un'attenzione particolare sarà dedicata anche al recupero del pane invenduto, che può trovare una seconda vita attraverso la trasformazione in birra artigianale: un interessante esempio di economia circolare, dove ciò che rischia di diventare uno spreco, diventa una risorsa.

Un corso pratico e coinvolgente per riscoprire antichi saperi, sperimentare nuove possibilità e imparare a valorizzare ciò che abbiamo, nel segno della condivisione e sostenibilità

30 OTTOBRE 18:00-20:00

A cura delle COOPERATIVE AGRICOLE DI CASTIONS

Il pane che cresce: tecniche di lievitazione

Il pane non si butta: birra dal recupero

13 NOVEMBRE 17:00- 18:30

A cura dell' AZIENDA AGRICOLA SALIET DI CLAUT

Carlo Santarossa ci accompagnerà alla scoperta della teoria e biologia della fermentazione: parleremo dei microrganismi coinvolti, di cosa accade agli alimenti e di come questa trasformazione possa modificarne sapori, profumi e caratteristiche. La parte teorica lascerà poi spazio alla pratica con un laboratorio dedicato alle rape, prodotto tipico del nostro territorio. I partecipanti potranno sperimentare direttamente il processo, preparando le rape e avviandone la fermentazione

21 MAGGIO: è prevista un'uscita presso l' Azienda Agricola Saliet, a Claut. Saremo accompagnati in una piacevole passeggiata alla scoperta delle piante, delle loro caratteristiche e dei loro profumi. A seguire visiteremo il laboratorio dove vengono estratti gli oli essenziali e ciascuno potrà creare il proprio profumo, scegliendo e combinando le essenze secondo il proprio gusto, per creare una fragranza unica da portare con sé.

20 NOVEMBRE 18:00-20:00 A cura di: Giulia Faraon
LATTOFERMENTAZIONE: VERDURE CHE SI TRASFORMANO

Laboratorio pratico per scoprire e imparare come la fermentazione aiuti a conservare le verdure, valorizzarne il sapore e favorire l'equilibrio della flora intestinale. Esploreremo i principali metodi di fermentazione, dalla salatura a secco alla fermentazione in salamoia, per ottenere risultati sicuri e gustosi. Nella parte centrale del laboratorio si prepareranno i crauti fermentati: ognuno taglierà il proprio cavolo doserà il sale e lo sistemerà nel vasetto.

Ingredienti e vasetti sono compresi, con una dispensa, con indicazioni per preparare in autonomia altre verdure fermentate

19 MARZO 18:00-19:30 A cura di: Giulia Faraon
WORKSHOP PER LA PREPARAZIONE DELLA KOMBUCHA

Durante il workshop scopriremo cos'è la kombucha, come funziona il processo di fermentazione e come prendersi cura dello SCOBY, il cuore della preparazione.

Vedremo le due fasi della fermentazione e nel laboratorio ognuno preparerà la propria kombucha. Vi sarà anche un momento di degustazione e a tutti verrà consegnata una dispensa con indicazioni utili

EDUCAZIONE FINANZIARIA: conoscere per scegliere

sede Auser - condotto da: Andrea Grizonich e Alessandro Lanfredi, iscritti all'Albo Unico dei Consulenti Finanziari

Un percorso breve, semplice e concreto per capire meglio il denaro, proteggere i propri risparmi e affrontare con maggiore serenità le scelte economiche di ogni giorno. Partendo dalle situazioni che tutti possiamo incontrare nella vita quotidiana, impareremo a leggere un conto corrente, comprendere costi e commissioni, utilizzare in sicurezza carte e strumenti digitali, riconoscere truffe e raggiri e valutare con attenzione proposte finanziarie e contratti

2 INCONTRI

15 - 22 GENNAIO 18:30-19:30

DALLA TERRA ALL'ALVEARE

sede Auser - A cura di: Cristina Bomben

CORSO PATENTINO FITOFARMACI

CONOSCERE PER PROTEGGERE. Un percorso per conoscere meglio i prodotti fitosanitari, il loro utilizzo corretto e le regole da rispettare, perché ciò che usiamo nell'orto, nel giardino e nei campi ha conseguenze sull'ambiente e sulla nostra salute.

Il corso accompagna i partecipanti verso il conseguimento del patentino per l'acquisto e l'utilizzo dei prodotti fitosanitari, fornendo le conoscenze necessarie per usarli in modo consapevole, responsabile e sicuro.

7 INCONTRI - INIZIO 14 NOVEMBRE

Sabato 15:00-18:00 14-21-28 nov; 5-12 dic; 9-16 genn

CORSO POTATURA

Due incontri pratici per imparare quando, come e perché potare alberi e piante. Dalla scelta degli attrezzi alle tecniche di taglio, scopriremo come favorire la salute, la crescita e la produttività delle piante evitando errori che possono danneggiarle.

2 INCONTRI - 13-27 FEBBRAIO . Sabato 15:00-18:00

CORSO RACCOLTA ERBE SPONTANEE

Un corso per imparare a riconoscere e utilizzare le erbe spontanee che crescono nei nostri prati e nei nostri sentieri. Scopriremo quali sono le specie commestibili, quando e dove raccoglierle, come farlo nel rispetto della natura e quali sono i possibili utilizzi in cucina .

2 INCONTRI 6 - 20 MARZO Sabato 15:00-18:00

APICOLTURA

Un breve percorso alla scoperta dell'affascinante mondo delle api. In due incontri conosceremo la vita dell'alveare, l'organizzazione della colonia, il ruolo dell'ape regina e delle api operaie e l'importanza delle api per l'ambiente e la biodiversità

2 INCONTRI 3-10 APRILE Sabato 15:00-18:00

CORSO PC PRIMI PASSI

Sede Auser - Via Leonardo da Vinci, 6 - Zoppola

A cura di: Luca Furlan

Vorresti imparare ad usare il computer ma non sai da dove cominciare? Questo corso è pensato per accompagnarti , con semplicità e senza fretta, alla scoperta del pc e delle sue principali funzioni. Imparerai a utilizzare mouse e tastiera, accendere e spegnere il computer, navigare in internet in modo sicuro, inviare e ricevere e-.mail e utilizzare gli strumenti più utili per comunicare, cercare informazioni e svolgere le attività della vita quotidiana

8 LEZIONI - INIZIO 14 OTTOBRE

Mercoledì 14:00-16:00

CORSO WORD ED EXCEL

Sede Auser

A cura di: Luca Furlan

Vuoi imparare ad usare word ed excel in modo semplice, pratico ed efficace? Questo corso è pensato per chi parte da zero o possiede già qualche conoscenza di base e vuole acquisire maggiore sicurezza nell'utilizzo di questi strumenti. Attraverso esercitazioni pratiche e spiegazioni chiare, imparerai a creare e organizzare documenti, utilizzare le principali funzioni di Word ed Excel e sfruttarle nelle piccole attività della vita quotidiana con maggiore autonomia e semplicità

8 LEZIONI - INIZIO 13 gennaio

Mercoledì 14:00-16:00

INTELLIGENZA ARTIFICIALE: conoscerla, capirla, usarla

sede Auser

A cura di: Giacomo Rossi

Perché un corso sull'intelligenza artificiale? Perché è importante avvicinarsi ad una tecnologia che sta entrando sempre più nella vita quotidiana, senza paura e senza bisogno di conoscenze informatiche avanzate. Per imparare ad utilizzare strumenti concreti, come ChatGPT, per scrivere, cercare informazioni, organizzare attività o trovare idee

- Lezione 1: benvenuti nel mondo dell'intelligenza artificiale
- Lezione 2: scrivere, correggere e creare documenti
- Lezione 3: creare presentazioni e cercare informazioni
- Lezione 4: creatività digitale - immagini e musica
- Lezione 5: consapevolezza e sicurezza - il lato oscuro dell'IA
- Lezione 6: stereotipi, etica e laboratorio finale

6 LEZIONI - INIZIO 7 OTTOBRE

Mercoledì dalle 8:30 alle 10:30

SMART CLICK!

sede Auser

A cura di: Laura Pizzato

Il tuo smartphone è una macchina fotografica: impariamo ad usarla al meglio!

- buone regole fotografiche con lo smartphone
- esportazione e archiviazione delle immagini
- modificare consapevolmente le immagini

3 LEZIONI - INIZIO 31 MARZO

Mercoledì dalle 20:00 alle 22:00

31 marzo; 7-21 aprile

CORSO BASE DI DISEGNO

sede Auser

Condotta da: Guido Benedetto

Ed ecco un corso di disegno aperto a tutti, anche a chi pensa di non saper disegnare... che non sarà solo un'attività artistica, ma anche un modo per allenare la mente, esprimere la propria creatività e stare insieme.

Durante il corso si esploreranno le principali tecniche del disegno, dalla composizione alla prospettiva, dalla luce e ombra alla rappresentazione di figure, paesaggi e natura, attraverso esercizi pratici e creativi.

12 LEZIONI - INIZIO 5 OTTOBRE

Lunedì 15:00-17:00

5-19 ott.; 9-16-30 nov.; 14 dic

11-25 genn.; 8-22 febb.; 8-22 marzo

ACQUERELLO IN LIBERTA'

sede Auser

Condotta da: Maria Grazia Colonnello

Un percorso alla scoperta dell'acquerello, tecnica delicata e versatile, attraverso il quale osservare, interpretare e raccontare ciò che ci circonda.

Il corso accompagnerà i partecipanti in un viaggio tra sketbook naturalistico, paesaggio, piante, fiori ed animali, alternando esercizi tecnici e momenti di libera sperimentazione. Si lavorerà su trasparenze, sovrapposizioni, miscele di colore, luce e composizione, imparando ad usare l'acquerello sia per schizzi veloci e appunti visivi sia per realizzare dipinti più elaborati

10 LEZIONI - INIZIO 8 OTTOBRE

Giovedì 15:00-17:30

L'ARTE NELLE MANI

sede Auser - condotto da Maria Grazia Colonnello

IMPRONTE DI NATURA

La natura diventa arte... L'ecoprint è una tecnica affascinante che permette di trasferire direttamente su tessuti e materiali naturali forma, venature e colori di fogli e fiori, creando risultati sempre diversi e sorprendenti. Un laboratorio creativo, sostenibile e rilassante dove ogni impronta della natura diventa un pezzo irripetibile

4 LEZIONI - INIZIO 5 OTTOBRE - Lunedì 9:00-12:00

PICCOLE STORIE DI LEGNO

Un percorso creativo alla scoperta della pittura tirolese, una decorazione tradizionale caratterizzata da fiori, foglie, piccoli motivi ornamentali e colori armoniosi

4 LEZIONI - INIZIO 9 NOVEMBRE - Lunedì 9:00-12:00

OLTRE LA TELA

Un percorso dedicato alla pittura acrilica su tela, pensato per esplorare liberamente colori, forme, soggetti e possibilità espressive.

6 LEZIONI - INIZIO 18 GENNAIO - Lunedì 9:00-12:00

UN FOULARD DI SETA

Un breve percorso alla scoperta della pittura su seta, una tecnica raffinata e affascinante che permette di trasformare un semplice foulard in un'opera d'arte.

3 LEZIONI - INIZIO 1 MARZO - Lunedì 9:00-12:00

MATERIA CREATIVA

Un laboratorio dedicato alla creatività e al riuso, per trasformare materiali semplici e naturali in piccoli oggetti originali con cui decorare e personalizzare la propria casa

3 LEZIONI - INIZIO 5 APRILE - Lunedì 9:00-12:00

CORSO TESSITURA

Centro Pasquini - Condotta da Patrizia Torresin

Un corso per riscoprire il fascino dell'antica arte della tessitura al telaio, imparando le tecniche di base e avvicinandosi passo dopo passo alla realizzazione di semplici manufatti. Ogni partecipante potrà sperimentare la propria creatività e realizzare qualcosa di unico con le proprie mani. Un'attività piacevole e stimolante, che favorisce la concentrazione, la manualità e la pazienza, ma soprattutto offre un'occasione di incontro, condivisione e valorizzazione delle tradizioni

8 LEZIONI - INIZIO 13 OTTOBRE - martedì 20:00-22:00

CORSO DI CERAMICA

Centro Pasquini - Condotta da Elio Daneluzzi

Un corso creativo e coinvolgente per scoprire l'arte della ceramica, imparando a modellare l'argilla e a realizzare semplici manufatti, in un clima di socialità e condivisione

20 LEZIONI - INIZIO 6 OTTOBRE - martedì 9:30-11:30

UN SASSO, UN SORRISO

sede Auser - Condotta da: Annamaria Innocente

Un piccolo sasso può diventare un messaggio, un pensiero, un gesto di gentilezza. Si coloreranno i sassi con disegni, parole o frasi capaci di regalare un sorriso a chi li troverà. Un laboratorio per riscoprire il piacere delle cose semplici, perchè a volte basta un piccolo gesto per rendere più bella la giornata di qualcuno.

6 LEZIONI - INIZIO 28 OTTOBRE - mercoledì 14:00-16:00

CORSO MOSAICO

Centro Pasquini

Condotta da: Olga Giust

Un laboratorio creativo per avvicinarsi all'affascinante arte del mosaico, imparando a comporre immagini e decorazioni attraverso tessere di diversi materiali, colori e forme. Un percorso pratico, adatto anche a chi non ha esperienza, in cui sperimentare tecniche semplici e realizzare, passo dopo passo, una propria opera.

10 LEZIONI - INIZIO 13 GENNAIO

Mercoledì 9:00- 11:30

GIOCHIAMO A SCACCHI!

sede Auser

Dopo il riscontro dello scorso anno, quando il corso ha visto la partecipazione di appassionati provenienti da paesi vicini, riproponiamo l'iniziativa con l'auspicio di coinvolgere maggiormente anche i residenti. Gli incontri sono aperti a tutti, principianti e appassionati per imparare o approfondire il gioco degli scacchi. Attraverso partite, esercizi e semplici strategie, si svilupperanno logica, concentrazione, memoria e capacità di pianificazione. Un'occasione piacevole per allenare alla mente, mettersi alla prova e condividere il piacere di giocare insieme.

Invitiamo quindi tutti gli interessati del nostro comune a partecipare e sostenere questa iniziativa.

Per coloro che vogliono giocare a scacchi il gruppo si troverà presso la sede Auser tutti i giovedì, a partire dal 22 ottobre, dalle ore 20:00 alle ore 22:00. I giocatori potranno anche iscriversi e partecipare a tornei organizzati dalla Federazione Scacchistica di Pordenone

INIZIO 5 NOVEMBRE Giovedì 20:00-22:00

CORSO "SCARPETZ"

sede Auser

Condotto da: Ennia Visentin

LE SCARPE FRIULANE FATTE A MANO COME UNA VOLTA.

Un viaggio nella tradizione friulana per riscoprire l'antica arte delle scarpetz, le caratteristiche scarpe friulane realizzate a mano. Un corso dedicato a chi desidera conoscere e mantenere viva una preziosa tradizione del nostro territorio, imparando a trasformare semplici materiali in un paio di scarpetz, uniche e ricche di storia

6 INCONTRI - INIZIO 12 GENNAIO

Martedì 19:00-22:00

12-19 gennaio; 9 febbraio; 2-16-23 marzo

CORSO CUCITO CREATIVO

sede Auser

Condotto da Ameris Pividor

Un corso pensato per chi ama la creatività, vuole imparare nuove tecniche o semplicemente desidera riscoprire il piacere di creare, cucire e stare insieme. Attraverso semplici progetti impareremo a utilizzare ago, filo e macchina da cucire per realizzare oggetti originali, utili e decorativi, lasciando spazio alla fantasia e alla personalizzazione. Non è necessario essere esperti: il corso è aperto a tutti, anche a chi parte da zero

INIZIO 14 OTTOBRE - Mercoledì 14:00-17:00

14 - 21 OTTOBRE

11-18-25 NOVEMBRE; 2 DICEMBRE

20-27 GENNAIO; 3 FEBBRAIO

3-10 MARZO

CORSO FERRI CIRCOLARI

sede Auser

Condotta da: Giovanna Giuffrida

Scopri la versatilità dei ferri circolari, strumenti che permettono di lavorare sia in piano sia in tondo e di realizzare capi spesso senza cuciture. Partendo dalle tecniche di base imparerai l'avvio delle maglie, la lavorazione in tondo e progressivamente affronterai tecniche più avanzate come il Magic loop, la lavorazione top-down, aumenti e diminuzioni. Un'esperienza pratica, stimolante e creativa che ti permetterà di padroneggiare una tecnica moderna e versatile migliorando manualità, precisione e fantasia

12 (6+6) LEZIONI - INIZIO 5 OTTOBRE

(un incontro ogni 15 giorni)

Lunedì 14:00-16:00 gruppo 1

Lunedì 16:00-18:00 gruppo 2

5-19 ott.; 9-16-30 nov.; 14 dic

11-25 genn.; 8-22 febb.; 8-22 marzo

CORSO DI UNCINETTO

sede Auser

Condotta da: Roberta Carino e Sabrina Dal Mas

Un filo, un uncinetto e tante persone insieme: nasce così un percorso creativo pensato non solo per imparare, ma soprattutto per stare insieme, condividere e creare nuove relazioni.

Il corso è rivolto sia a chi si avvicina per la prima volta all'arte dell'uncinetto, sia a chi desidera approfondire e sperimentare nuove tecniche. Ma l'uncinetto è molto di più di una tecnica: è occasione per incontrarsi, chiacchierare, scambiarsi idee e saperi, aiutarsi a vicenda e condividere momenti piacevoli

INCONTRI DURANTE TUTTO L'ANNO - INIZIO 6 OTTOBRE

Martedì dalle 17:00 alle 19:00

CORETTO DA OSTERIA

sede Auser

Condotta da: Lindo Pagura - Umberto Raffin - Bruno Bonavolta

Questo coretto non nasce per eseguire grandi brani, ma per creare un luogo dove la musica diventa un pretesto per incontrarsi, sorridere e sentirsi parte di qualcosa. Un coro aperto a tutti, senza pregiudizi né competizioni dove si cantano canzoni semplici e coinvolgenti, scelte insieme. Un'occasione per stare in compagnia, ascoltarsi, ridere e condividere momenti di leggerezza ed allegria.

Perché non serve avere una voce perfetta: anche una voce stonata può regalare emozioni. E il bello sarà portare questa allegria anche fuori dal gruppo: il Coretto da Osteria andrà a cantare nelle case di riposo, nei centri diurni o nei luoghi che vorranno accoglierlo per condividere con gli altri la gioia semplice e contagiosa del fare musica insieme.

INIZIO 6 OTTOBRE Martedì 16:30-18:00

CORSO DI CHITARRA

sede Auser

Condotta da: Umberto Raffin

Hai sempre desiderato imparare a suonare la chitarra ma non ne hai mai avuto l'occasione? Questo corso è per te!

Non serve diventare un perfetto chitarrista: l'obiettivo è imparare a suonare insieme, divertirsi e accompagnare magari le canzoni del nostro Coro da Osteria.

Un piccolo corso semplice e alla portata di tutti, anche di chi parte da zero.

Perché non è mai troppo tardi per prendere in mano uno strumento... e scoprire la gioia di fare musica insieme!

10 INCONTRI - INIZIO 6 OTTOBRE MARTEDÌ 18:15-19:15

TEATRO INSIEME

sede Auser

A cura di: SPK TEATRO Condotta da: Giulia Cosolo

Cinque incontri per scoprire, con leggerezza e senza pretese, gli strumenti base di chi sale sul palco: la voce, il corpo, la memoria, il ritmo. Un percorso pensato per stare insieme, mettersi in gioco e scoprire il piacere di fare gruppo attraverso il teatro.

1. LA VOCE - piccole strategie per usare al meglio la propria voce: respirazione, emissione ed articolazione
2. IL CORPO - prossemica e movimento organico: come stare in scena sentendosi a casa, senza sentirsi fuori posto
3. LA MEMORIA - tecniche pratiche per memorizzare un testo, senza sforzo e senza ansia
4. IL RITMO - non è una questione di velocità: cos'è davvero il ritmo teatrale e come si allena attraverso l'ascolto
5. INCONTRO CONCLUSIVO - un tema scelto insieme al gruppo, per chiudere il percorso con qualcosa di proprio

INIZIO 10 FEBBRAIO

Mercoledì 18:00-20:00 (10-24 febbraio 3-10-24 marzo)

GHIRLANDE NATALIZIE E CENTROTAVOLA

sede Auser - Condotta da: Concetta Scuderi

Un laboratorio creativo per realizzare ghirlande e centrotavola natalizi originali e personalizzati. un'occasione per preparare con le proprie mani le decorazioni per le feste e trascorrere qualche ora insieme in un'atmosfera natalizia

2 INCONTRI - 9-16 DICEMBRE Mercoledì 9:30-11:30

FELTRO

sede Auser - Condotta da Roberto Mazzucato

Un corso creativo per scoprire l'affascinante mondo del feltro, imparando a trasformare la lana in originali oggetti decorativi e manufatti. Attraverso semplici tecniche di infeltrimento, si esperimentano forme e materiali, lasciando spazio alla fantasia e creatività

1 INCONTRO - sabato 8 MAGGIO 9:30-16:30

CORSO DI BURRACO

sede Auser - Condotta da: Claudia Cassini

Un corso per imparare o perfezionare le regole del burraco, in un clima allegro e conviviale. Un gioco che stimola memoria, attenzione e strategia, ma soprattutto offre una bella occasione per incontrarsi, divertirsi e stare insieme

3 INCONTRI - 7-14-21 OTTOBRE Mercoledì 15:00-17:00

MACRAME'

sede Auser - Condotta da: Rina Bertolin e Silvia Colussi

Un corso per riscoprire il piacere di creare con le mani, imparando semplici nodi ed intrecci per realizzare piccoli oggetti originali e decorativi. Un momento di creatività, relax e condivisione

6 INCONTRI - INIZIO 5 MARZO venerdì 14:30-16:30

CORSO TAIJI QUAN STILE CHEN

Palazzetto dello Sport - Zoppola

Condotta da Anna Rita Fabbro

Il Taiji Quan è un'antica arte marziale interna che affonda le sue radici nella filosofia Taoista e nella Medicina tradizionale Cinese. E' un percorso verso l'armonia e il benessere psicofisico.

Il Taiji Quan è definito "meditazione in movimento" ed è conosciuto come "arte di lunga vita" per i benefici che può portare a livello psicofisico mediante lo sviluppo armonico di tre elementi, concentrazione mentale (intenzione), energia (Qi, forza vitale), struttura (forza fisica)

Recenti studi scientifici hanno verificato benefici a livello posturale/equilibrio, della qualità del sonno, a livello di sistemi ed apparati fisici, di prevenzione (es. artrite, osteoporosi), a livello funzioni cognitive (attenzione, concentrazione, memoria), aumento della tolleranza allo stress.

La pratica inoltre sviluppa calma, pace, tranquillità, migliorando interazione sociale e senso della comunità.

20 LEZIONI - INIZIO 5 OTTOBRE

Lunedì 10:00 - 11:30

CORSO DI HATA YOGA

Palazzetto dello SPORT - Zoppola

Sede Auser

Condotta da: Alessandra Barabas

Un percorso per ritrovare equilibrio, benessere e armonia attraverso movimento, respirazione e rilassamento. Un'occasione per prendersi cura di sé, migliorare elasticità e consapevolezza del corpo e regalarsi un momento di tranquillità da vivere insieme.

20 LEZIONI - INIZIO 6 OTTOBRE

Martedì 9:30-11:00 - Palazzetto dello Sport

Giovedì 9:30 - 11:00 - Palazzetto dello Sport

Giovedì 19:00 - 20:30 - sede Auser

BALLO

Ex scuola primaria Orcenico Superiore-

Maestro: Daniele Parisi

Tre corsi... tre ritmi... un'ottima occasione per stare insieme!

18:00-19:00 BALLO DI GRUPPO con semplici coreografie , musica coinvolgente e tanto divertimento. Un'attività dinamica e alla portata di tutti per muoversi a ritmo e imparare insieme

19:00-20:00 BALLO POPOLARE Un viaggio attraverso le danze della tradizione, italiane e del mondo. Passi, musiche e tradizione diventano un'occasione per conoscere, condividere e divertirsi.

20:00-21:00 BALLO CARAIBICO Energia, ritmo e allegria con le coinvolgenti sonorità caraibiche. Tanti ritmi per lasciarsi trasportare dalla musica

20 LEZIONI - INIZIO MARTEDI' 6 OTTOBRE

BALLO DI GRUPPO

Centro Comunitario Castions

Maestro: Daniele Parisi

Un corso dedicato a chi ama la musica e vuole divertirsi imparando semplici coreografie di gruppo. Passo dopo passo, attraverso balli coinvolgenti e adatti a tutti scopriremo il piacere di muoverci a ritmo, mantenere il corpo attivo e condividere momenti di allegria. Non servono esperienza nè particolari abilità: l'importante è avere voglia di partecipare, sorridere e stare insieme. Perchè ballare fa bene al corpo, alla mente e soprattutto... allo spirito!

20 LEZIONI - INIZIO 8 OTTOBRE

Giovedì 14:15-15:15 Gruppo Avanzato

Giovedì 15:20-16:20 Gruppo Intermedio

GINNASTICA DOLCE

Palazzetto dello SPORT - Zoppola

Fisioterapista: Teresa Gallio

Un corso per prendersi cura del proprio corpo attraverso movimenti semplici, gradualmente e adatti alle diverse esigenze, migliorando mobilità, equilibrio, elasticità e consapevolezza del proprio corpo. Ma la ginnastica dolce non è solo movimento: è anche un'occasione per uscire di casa, incontrare persone e condividere un momento piacevole

20 LEZIONI - INIZIO 7 OTTOBRE

Mercoledì 14:00-15:00

Venerdì 8:30 - 9:30

CAMMINATORI BONGUSTAI: natura, amicizia, benessere nel cuore del Friuli

Un gruppo nato per condividere la bellezza del movimento, della natura e della compagnia, alla scoperta di un Friuli autentico fatto di borghi, colli, paesaggi e luoghi che raccontano la nostra terra. Tutti possono partecipare, anche chi ha difficoltà a camminare. Grazie al nostro pulmino tutti possono vivere le nostre uscite senza che le difficoltà diventino un ostacolo alla voglia di stare in compagnia. Vengono in genere organizzate due uscite al mese. Date, destinazioni e le informazioni inerenti le gite saranno comunicate via Whatsapp

“VADO IN VACANZA CON I MIEI AMICI”

Dal 13 al 20 giugno 2027 ci aspetta una settimana a Forni di Sopra, in un ambiente bellissimo e rilassante, immersi nella natura. Una settimana pensata per ritrovare il piacere delle cose semplici: una passeggiata, una chiacchierata, una partita a burraco, pomeriggi in piscina e soprattutto tanta voglia di stare insieme!

Ringraziamenti

Con la conclusione del primo anno di attività UniAuser, sento il desiderio di rivolgere un grazie sincero e affettuoso a tutte le persone che, con il loro impegno, hanno contribuito a rendere possibile questo percorso.

Un grazie speciale va a Renato, per la presenza costante, la cura della sede e la disponibilità negli accompagnamenti, e a Lindo, prezioso punto di riferimento nell'organizzazione delle attività delle passeggiate, del coretto e del teatro.

Un pensiero riconoscente va a Marina, Liviana e Bruno, i nostri insostituibili contabili, che con attenzione e precisione mi affiancano in uno degli aspetti più impegnativi della vita associativa.

Un grazie alle nostre bariste, Daniela, Emanuela, Letizia, Maria Teresa, Marilisa e Martina, che con la loro presenza quotidiana contribuiscono a fare della sede un luogo vivo, accogliente e capace di far sentire tutti a casa. E grazie a tutte le persone che, in tanti modi diversi, collaborano alla realizzazione dei corsi, dei progetti e delle tante iniziative, aiutandomi anche ad affrontare e risolvere i piccoli problemi che ogni giorno si presentano.

Un grazie particolare alla mia giovane vicepresidente Maria e a tutto il direttivo, sempre disponibili a condividere idee, affrontare nuove sfide e sostenere anche i progetti più ambiziosi.

La mia riconoscenza va poi a tutti i docenti, che hanno messo a disposizione competenza, passione e generosità e a chi ha scelto di sostenere UniAuser anche attraverso una donazione, credendo nel valore di ciò che facciamo.

E infine un grazie speciale alle mie meravigliose grafiche Laura, Gaia e Martina compagne preziose di questo percorso e alla nostra Assessora Francesca per la disponibilità, la vicinanza e l'attenzione che non ci ha mai fatto mancare.

UniAuser è tutto questo: tante persone diverse che, mettendo insieme tempo, idee, capacità e cuore, costruiscono ogni giorno qualcosa di bello per la nostra comunità. A tutti voi, grazie di cuore.

La Presidente
Loredana Sellan



UniAuser Zoppola
Via Leonardo da Vinci, 6 - Zoppola
cell. 3792940233
e-mail: zoppola@auserpn.it
www.auserzoppola.it