



***ANNO ACCADEMICO 2026/2027***



***CORSI – DOCENTI – PROGRAMMI***

*In copertina:*

*scorcio di Cividale*

*(Foto di Gigi Gallone)*



*Corno di Rosazzo*



*Cividale del Friuli*



*Faedis*



*Moimacco*



*Premariacco*



*Remanzacco*

# *Università per Tutte le Età della Città di Cividale e del Cividalese*



*Prepotto*



*Torreano*



*San Pietro al Natisone*



*Pulfero*



*San Leonardo*



*Savogna*

## *SALUTO AI SOCI*

Care amiche, cari amici,

All'inizio di un nuovo anno accademico viene naturale voltarsi indietro, anche solo per un momento, e dare il giusto peso al cammino fatto insieme.

Quello che si sta concludendo è stato un anno impegnativo, a tratti complesso, ma ricco di soddisfazioni che meritano di essere condivise. Non è stato solo un susseguirsi di corsi e attività, ma un percorso di crescita vera per la nostra associazione.

Tra i traguardi più significativi raggiunti, desidero ricordare innanzitutto l'ottenimento della personalità giuridica, un passaggio importante, che ci consegna uno status nuovo, più solido e riconosciuto. A questo si affiancano le modifiche allo statuto e l'ampliamento del Organo Di Amministrazione, scelte che guardano al futuro e rendono la nostra struttura più partecipata e dinamica.

Abbiamo inoltre rafforzato le relazioni con il territorio, attraverso convenzioni di collaborazione con le UTE di Manzano e di Udine, e abbiamo aperto una finestra sull'Europa con l'adesione al progetto Erasmus, un'opportunità preziosa di scambio e crescita.

Non meno importante è stata l'attenzione alla sicurezza e al benessere: grazie al Comune di Cividale è stato installato un defibrillatore e, con la collaborazione della Croce Rossa, sono stati organizzati corsi per il suo utilizzo.

Inoltre, la nostra offerta culturale si è arricchita ulteriormente: accanto ai corsi tradizionali, numerose conferenze hanno toccato ambiti diversi — arte, medicina, storia, viaggi, benessere — dimostrando ancora una volta quanto sia vivo il desiderio di conoscere.

Non sono mancati i viaggi, occasioni di scoperta e condivisione, e nuove attività ludiche, che hanno portato leggerezza e socialità.

Un dato che ci rende particolarmente orgogliosi è il numero degli associati, che ha superato quota 750: un segnale concreto di fiducia e partecipazione. A ciò si aggiunge il rinnovamento dell'arredamento di molti laboratori, pensato per migliorare la qualità delle lezioni e rendere gli spazi sempre più accoglienti e funzionali.

Grande attenzione è stata rivolta anche alla dimensione sociale e alla salute: a breve sarà stipulata una convenzione con il distretto sanitario per sensibilizzare e sostenere le persone più fragili e, anche nel prossimo anno, continuerà presso l'UTE il servizio di consulto oncologico, un presidio importante di ascolto e supporto.

Un momento particolarmente simpatico e significativo è stato anche l'incontro con la scuola elementare: i bambini ospiti dell'UTE, hanno visitato il laboratorio di ceramica e partecipato a un corso sulle api. Un'esperienza semplice ma speciale, che ha portato entusiasmo, curiosità e un sorriso a tutta la nostra comunità.

E ora guardiamo avanti.

Per il nuovo anno accademico proponiamo 138 corsi, di cui 32 sono nuove proposte: un segnale concreto della volontà di rinnovarci e di rispondere sempre meglio agli interessi e alle esigenze dei nostri iscritti. Tutto questo è stato possibile grazie a una comunità attiva e partecipe.

Un sincero ringraziamento ai docenti che con passione e competenza danno valore a ogni lezione; agli iscritti, vera anima dell'UTE; ai volontari, presenza silenziosa ma indispensabile, ai sostenitori e alle istituzioni, che continuano a credere nel nostro progetto.

Ripartiamo dunque con entusiasmo e senso di responsabilità, consapevoli che ogni nuovo anno è un'occasione per crescere insieme.

Buon anno accademico a tutti.

*Luisa Scalon*

Presidente



*Acquerello di Anna Andassio*

# *UNIVERSITÀ PER TUTTE LE ETÀ DELLA CITTÀ DI CIVIDALE*

## *E DEL CIVIDALESE*

### **PRESENTAZIONE**

L' Associazione di Promozione Sociale (APS) denominata "Università per Tutte le Età della Città di Cividale e del Cividalese" (UTE) è stata costituita l'11 dicembre 2014 per iniziativa di un gruppo di cittadini di Cividale e del Cividalese.

#### FINALITÀ dell'UTE

L'UTE favorisce l'aggregazione e l'incontro, incoraggiando a vivere in comunità inclusive, attente ai valori della solidarietà e della partecipazione.

Essa si propone le seguenti finalità:

- **Promozione e sviluppo del volontariato culturale e sociale**, ricercando e sostenendo la collaborazione gratuita dei docenti e degli altri operatori.
- **Educazione culturale, artistica ed artigianale** attuata in vari percorsi formativi che toccano i molteplici ambiti della cultura e dell'esperienza.
- **Ricerca e cura del benessere psicofisico** dei soci attraverso i corsi di educazione sanitaria, educazione motoria, ballo, camminate e yoga.
- **Aggregazione interpersonale** che si realizza nei vari contesti nei quali opera l'UTE.
- **Sostegno** ad una cittadinanza attiva e responsabile.

## OFFERTA CULTURALE

I percorsi formativi, scelti per offrire una proposta culturale vicina alle esigenze dei corsisti ed una preziosa occasione di approfondimento delle competenze, si articolano in:

- salute-benessere-espressività corporea
- area umanistica
- lingue straniere
- espressività artistica e manuale
- informatica
- tempo libero
- cultura generale

Le attività si suddividono in:

**Corsi base:** mettono a disposizione del corsista le conoscenze di base che permettono di sviluppare ulteriori gradi di approfondimento.

**Corsi intermedi/avanzati:** consentono l'arricchimento culturale su argomenti o indirizzi particolari.

**Corsi monografici:** approfondiscono nel dettaglio temi specifici.

**Laboratori:** svolgono attività che sviluppino il concetto di sperimentazione al fine di stimolare la creatività ed il senso artistico degli iscritti.

A fine anno accademico si terrà la mostra dei lavori realizzati dai corsisti.

**Visite culturali:** organizzate presso luoghi, mostre e rassegne attinenti agli argomenti trattati in ogni corso.

**Turismo:** prevede escursioni di una sola giornata e viaggi di più giorni in Italia e all'Estero.

**Conferenze, presentazione di libri, iniziative di informazione e di sensibilizzazione** anche in sintonia con eventi presenti sul territorio.

## MODALITÀ GENERALI DI PARTECIPAZIONE

L'iscrizione ai corsi ed alle altre attività è riservata ai soci dell'UTE.

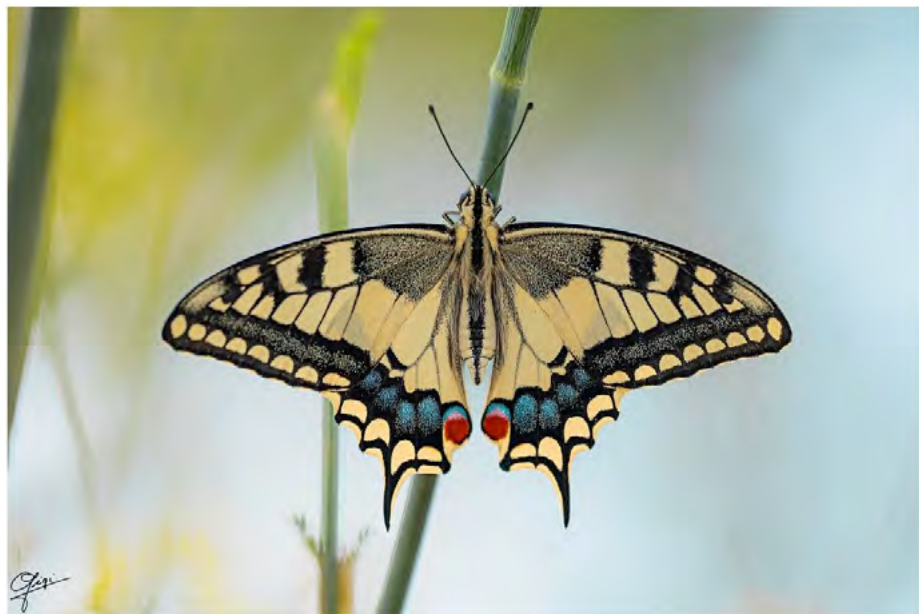
**Il versamento del contributo generale di funzionamento consente di iscriversi a tutti i corsi che si ritiene di poter frequentare.**

I corsi saranno attivati con un minimo di 5 iscritti, salvo eccezioni; per ogni corso è indicato il numero massimo di frequentanti ammessi che, tenuto

conto delle norme di sicurezza, non può essere superato una volta avviato il corso.

Agli iscritti viene chiesto di comunicare il proprio numero di telefono e l'indirizzo di posta elettronica al fine di poter inviare le opportune comunicazioni.

**Si fa presente che è stato creato un canale su WhatsApp per tempestive informazioni attinenti le attività dell'UTE.**



*Foto di Gigi Gallone*

## INFORMAZIONI

SEDE: 1° piano scuola “A. Manzoni” Piazza XX Settembre 1/A - Cividale del Friuli

- TEL: 0432 731320

- SITO WEB: [www.utecividale.com](http://www.utecividale.com)

- Facebook: gruppo UTE CIVIDALE

- INDIRIZZO E-MAIL: [utecividale@gmail.com](mailto:utecividale@gmail.com);

- PEC: [u.t.e.dicividale@pcert.postecert.it](mailto:u.t.e.dicividale@pcert.postecert.it)

- BANCA DI APPOGGIO: **CrediFriuli** - P.zza Picco 13 - Cividale

- **per bonifico:** IBAN – **IT47K0708563740000000029378** con **indicazione del nominativo dell’iscritto.**

- SCELTA DEL 5/1000: C.F. **94135780305**

**DONA IL 5x1000\***

BASTANO LA TUA FIRMA  
E IL NOSTRO CODICE FISCALE

**94135780305**

Università per Tutte le Età  
della Città di Cividale e del Cividalese  
Piazza XX Settembre 1/A  
33043 Cividale del Friuli

**SOSTIENI L' UTE**  
DI CIVIDALE E DEL CIVIDALESE

\* La destinazione del 5 x mille non modifica l'ammontare dell'imposta

## ORARIO DI SEGRETERIA:

durante l'Anno Accademico la Segreteria è aperta tutti i giorni feriali escluso il sabato dalle ore **9.00** alle ore **11.30** e il mercoledì e venerdì anche di pomeriggio dalle ore **15.00** alle ore **16.30**

- COMPONENTI DELL'ORGANO DI AMMINISTRAZIONE:

Presidente onorario: Adolfo **Londero**

Presidente: Luisa **Scalon**

Componenti del gruppo operativo:

- Claudio **Zanutto** – vicepresidente
- Paola **Di Giorgio** – segretaria
- Daniele **Flebus** - tesoriere

Collaboratori:

- Maria **Castorina**
- Benito **Causero**
- Graziano **Clocchiatti**
- Fernando **Orichuia**
- Marisa **Zanini**
- Karin **Blasigh** – responsabile della sede di Remanzacco

## SEDE DEI CORSI

- Aule del 1° piano della scuola "A. Manzoni" piazza XX Settembre 1/A
- Palestra comunale – Scuola "A. Manzoni"

## SEDE STACCATA DI **REMANZACCO**:

- aula UTE - Cerneglons
- laboratorio dott. Mario Roussel

## SEDE DI **SAN LEONARDO** (Scuola elementare)

Si informano gli iscritti che anche quest'anno funzionerà un servizio gratuito di misurazione di pressione arteriosa e glicemia (diabete) tenuto dall'infermiera professionale Teresa Carretta che sarà disponibile **ogni lunedì dalle 9.30 alle 11.00 dal 5/10/2026 al 24/05/2027.**



*Acquerello di Anna Andassio*

# ANNO ACCADEMICO 2026/2027

## CALENDARIO

### - ISCRIZIONI:

**inizio: martedì 8/09/2026**

**fine: venerdì 18/09/2026**

### - ORARIO:

**Cividale:** tutti i giorni feriali (escluso il sabato)

dalle **9.00 alle 11.30** e **il giovedì anche al pomeriggio**

dalle **17.00 alle 18.00** (limitatamente al periodo delle iscrizioni)

**Remanzacco:** Lunedì - Mercoledì - Venerdì

.... dalle **9.00 alle 11.30** presso l'ufficio di via Cooperativa  
(anche per i corsi svolti a Cividale)

### - INIZIO DELLE LEZIONI: lunedì 5 ottobre 2026

### - TERMINE LEZIONI: sabato 29 maggio 2027

1° quadrimestre: da **lunedì 5/10/2026** a **sabato 30/01/2027**

2° quadrimestre: da **lunedì 1/02/2027** a **sabato 29/05/2027**

### - FESTIVITÀ:

**Natalizie:** dal **23/12/2026** al **6/01/2027**

**Vacanze di carnevale, pasquali e altre festività:** come da calendario  
scolastico regionale e da eventuali modifiche locali

## NOTE INFORMATIVE

### **INAUGURAZIONE**

L'Anno Accademico 2026/2027 sarà ufficialmente inaugurato in data da definirsi.

### **ISCRIZIONI**

Dopo il giorno **18/09/2026** (termine ultimo fissato per le iscrizioni) si potranno ricevere iscrizioni in segreteria per quei corsi che inizieranno nei mesi successivi e compatibilmente con la disponibilità dei posti.

Si ricorda che l'iscrizione all'UTE è consentita a tutti, indipendentemente dall'età, dal livello culturale e dal titolo di studio.

Per alcuni corsi di laboratorio, per esigenze di carattere pratico connesse con la tipologia degli stessi, è stato necessario fissare un numero massimo di partecipanti.

### **QUOTE DI ISCRIZIONE ed eventuali supplementi**

**Per l'Anno Accademico 2026/2027 la quota d'iscrizione ai corsi è fissata in € 75** comprensiva della quota associativa di € 5. Essa **rimarrà invariata** anche in caso di iscrizione ai corsi che inizieranno nel 2027, indipendentemente dalla loro durata.

In caso di variazione d'orario dei corsi non è prevista la restituzione della quota di iscrizione che, invece, verrà rimborsata nel caso di iscrizione ad un solo corso che successivamente non venga attivato.

**La quota di iscrizione ai soli corsi "Camminare per conoscere", "Scoprire e riscoprire il territorio" e "Passi leggeri per il benessere" è fissata in € 40 ivi inclusa la quota associativa.**

## SUPPLEMENTO DI QUOTE

Per i corsi di:

- “Salute ed efficienza fisica”: € 50
- Yoga: € 50
- Ballo: € 20
- "Camminare per conoscere", “Scoprire e riscoprire il territorio” e “Passi leggeri per il benessere”: € 15
- Ceramica: € 55

## LABORATORIO

Le spese per l’acquisto dei materiali di consumo necessari per la frequenza di alcuni corsi di laboratorio sono **a carico dei corsisti**; sarà cura dei docenti precisare, nel primo giorno di corso, tipologia e quantità dei materiali.

Poiché in laboratorio vengono conservati manufatti e attrezzature di vari corsi, l’accesso dei corsisti al medesimo verrà consentito solo se accompagnati dai docenti.

Gli oggetti prodotti nei vari corsi di laboratorio restano di proprietà dell’autore; è comunque tassativamente vietata qualunque forma di commercio degli oggetti prodotti durante le lezioni e nei locali dell’UTE.

## CERTIFICATO MEDICO

Per la frequenza ai corsi di **attività motoria** (salute ed efficienza fisica, yoga, camminate) è **vivamente consigliato il certificato medico di idoneità fisica**.

## ASSICURAZIONE

Tutta l’attività dell’UTE è coperta da assicurazione per la responsabilità civile senza limiti d’età; l’attività motoria e dei laboratori è coperta da assicurazione contro i rischi di infortuni.

## COMUNICAZIONI

Sarà cura della segreteria dare tempestiva comunicazione ai corsisti per variazioni di programmi, orari ed iniziative varie con avvisi in bacheca, con

e-mail, tramite SMS su cellulare, sul sito web dell'UTE (www.uteciviale.com), su Facebook nel gruppo “UTE CIVIDALE” e sul canale WhatsApp UTE Cividale.

### **NORME DI COMPORTAMENTO**

- la durata delle lezioni è fissata in **55 minuti** per permettere un regolare scambio dei corsisti
- rispettare rigorosamente gli orari
- in caso di ritardo entrare nell’aula il più silenziosamente possibile
- non entrare nelle aule e nei laboratori se non dopo l’uscita dei corsisti della lezione precedente
- non trattenersi nelle aule e nei laboratori al termine delle lezioni
- spegnere i cellulari durante le lezioni
- non usare i laboratori e le attrezzature per lavori non attinenti alle attività didattiche
- spegnere le luci al termine della lezione e chiudere la porta di ingresso

### **BILANCIO**

Tutti i soci possono prendere visione del bilancio dell'UTE previo appuntamento con la segreteria.

### **FOTOCOPIE**

La segreteria ha fissato un contributo di 0,20 € (0,30 € per il formato A3) per ogni fotocopia in bianco e nero richiesta dai corsisti per le esigenze di carattere didattico. Analogamente, per fotocopie a colori il contributo è fissato in 0,30 € cadauna in formato A4.



*Acquerello di Renato Paoluzzi: il Natisone a Premariacco*

## CORSI E DOCENTI

<i>SALUTE – BENESSERE– ESPRESSIVITÀ CORPOREA</i>			
001	MEDICINA	COLLE Beppino	23
002	SALUTE E PREVENZIONE	PELLEGRINI Maria A	"
003	YOGA A	NEVASALMI Tuuli	"
004	YOGA B	NEVASALMI Tuuli	"
005	EFFICIENZA FISICA A	TOMAT/BATTILANA	"
006	EFFICIENZA FISICA B	TOMAT/BATTILANA	"
007	EFFICIENZA FISICA C	TOMAT/BATTILANA	"
008	DANZE IN CERCHIO principianti	PETRUSSI Fulvia	25
009	DANZE IN CERCHIO	PETRUSSI Fulvia	"
010	MISUR. PRESSIONE-GLICEMIA	CARRETTA Teresa	"
011	SERVIZI PER ANZIANI	NOVELLI M. Cristina	"
012	INTROD. ALLA MINDFULNESS	CICCONI Luciano	"
013	SCIENZE DEGLI ALIMENTI	VATTOLO Paola	"
<b>014</b>	<b>DA TAI CHI A SAHAJA YOGA</b>	QUALIZZA/COCEANI	"
015	PSICOTERAPIA	ROSSI Elisabetta	"
016	YOGA CORPO E RESPIRO	ROSSI Elisabetta	26
017	MOVIMENTO CONSAPEVOLE	TOMASETIG Eliana	"
<b>018</b>	<b>GINNASTICA POSTURALE</b>	PELLEGRINO Maria	"
<b>019</b>	<b>GIORNATA DELLA SALUTE</b>	LIGUORI Simona	"
<b>020</b>	<b>VALORE-QUALITÀ DI VITA</b>	BUZZI Francesco	"
<b>021</b>	<b>RITMO DELLA VITA-SHIATSU</b>	DELLA PIETRA Rosalba	"

**In grassetto corsi di nuova istituzione**

*AREA UMANISTICA*

031	DONNE FUORI DAL CORO	SCALON Luisa	26
032	INGHILTERRA, SCOZIA, IRLANDA	DEL BIANCO Gabriella	"
033	LETTERATURA LATINA	PANONT Paola	"
034	ARCHEOLOGIA	BORZACCONI Angela	27
035	GRAFOLOGIA	CHINAGLIA Carlo	"
036	LA CINA, QUESTA SCONOSCIUTA	ORICHUIA Fernando	"
037	DANTE: PASSI SCELTI	DI CROCE Dina	"
038	GEOGRAFIE DI PENSIERI	LIZZERO Mario	"
<b>039</b>	<b>INCONTRI SULL'ARTE</b>	LIZZERO Mario	"
040	VANGELO DI GIOVANNI	ZANUTTO Sergio	"
<b>041</b>	<b>IL CRISTIANESIMO</b>	ZANUTTO Sergio	"
<b>042</b>	<b>LA QUESTIONE RUSSIA-UKR</b>	COPETTI Massimo	"
<b>043</b>	<b>MONUMENTI E UOMINI DI CIV.</b>	MORANDINI Elisa	28
<b>044</b>	<b>LINGUA E LETTERAT. GRECA</b>	PANONT Paola	"
<b>045</b>	<b>LETTURA EMOZIONALE</b>	PITTINO Stefania	"
<b>046</b>	<b>LA CASA DI VIA DEI PLATANI</b>	MICHELUTTI Vittorino	"
<b>047</b>	<b>CULTURA E SPIRIT. EBRAICA...</b>	MICHELUTTI Vittorino	"
<b>048</b>	<b>LETT. ITAL. CONTEMPORANEA</b>	MICHELUTTI Vittorino	"
<b>049</b>	<b>IL MONDO DOPO II GUERRA MOND</b>	STANO Giuseppe	"

## *LINGUE STRANIERE*

061	LINGUA FRANCESE	CJAN Nadia	28
062	LINGUA FRANCESE-principianti	TOMASETIG Eliana	29
063	LINGUA FRANCESE-avanzato	TOMASETIG Eliana	"
064	LINGUA INGLESE A1	CHIABAI Clara	"
065	STORIA E LETT. INGLESE	DI MARCO Loredana	"
066	INGLESE CONVERSAZIONE	GAROFOLIN Jade	"
067	LINGUA INGLESE B1	DEMERGAZZI Lorella	"
068	LINGUA SLOVENA	CHER Luisa	"
069	LINGUA SPAGNOLA-grammat.	URRUTIA Paula	"
070	LINGUA SPAGNOLA-conversaz.	URRUTIA Paula	"
071	LINGUA TEDESCA-principianti	BOCCAGNI Lorenza	"
072	LINGUA TEDESCA-conversazione	BOCCAGNI Lorenza	"
073	LINGUA E LETT. RUSSA	DOMENICHINI Roberta	30



Pettirosso  
Disegno di Simonetta Manzini

## *ESPRESSIVITÀ ARTISTICA E MANUALE*

091	ACQUERELLO	ANDASSIO Anna	31
092	ACQUERELLO	PAOLUZZI Renato	"
093	DISEGNO E PITTURA ACRILICA	AUTOGESTIONE	"
094	DISEGNO NATURALISTICO	MANZINI Simonetta	"
095	CERAMICA 1	ROCCO Elisabetta	"
096	CERAMICA 2	ROCCO Elisabetta	"
097	INCISIONE SU VETRO	CAUSERO Benito	"
098	MOSAICO 1-principianti	PITASSI Redi	32
099	MOSAICO 2-elementare	BERNARDINI Gino	"
100	CUCITO A	MITRI Lidia	"
101	CUCITO B	MITRI Lidia	"
102	CUCITO C	MITRI Lidia	"
103	RICAMO	ROMANO Nella	"
104	RICAMO INSIEME	CARBONARO Teresa	"
105	MAGLIA IN COMPAGNIA	TELL Valentina	33
106	MERLETTO A TOMBOLO A FUS.	PARONUZZI Paola	"
107	INTAGLIO E SCULT. LEGNO 1	CAUSERO Benito	"
108	INTAGLIO E SCULT. LEGNO 2	IURIGH Daniele	"
109	PITTURA SU TESSUTO	CLAINSCIG Dina	"
110	OREFICERIA SPERIMENTALE	MAZZOLA Paola	"
111	DIVERTIAMOCI CON LE LANE	ROSSI Anna Maria	"
112	UNCINETTO E RICAMO	PICCOLI Vittorina	34
113	CESTINI IN VIMINI	MICHELETTI Claudio	"
114	I FIORI DI MARIA GRAZIA	BENATI Maria Grazia	"
115	MACRAMÈ: ARTE DEI NODI	BUZZI Francesco	"
116	MACRAMÈ: arte del merletto	CASARSA Gabriella	"
117	PERLE E PIETRE: infilatura creativa	BLASIGH Liliana	"
118	CREATIVITÀ COL PIROGRAFO	STRINGHER Luigina	"
119	DECOUPAGE	SDRAULIG Magda	"
120	SCRITTURA E MINIATURA	FEDELE/BRAIDA/SPERA	35
121	CORNICI ARTISTICHE CREATIVE	DOMENIS Roberto	"
122	LABORATORIO DI RILEGATURA	SEBASTIANUTTI Franc.	"

## *INFORMATICA*

131	SMARTPHONE SENZA PAURA	CEPPARULO Marcello	36
132	APPLICAZIONI SMARTPHONE	CEPPARULO Marcello	"
133	COMPUTER BASE	CASTORINA Maria	"
134	CORSO BASE FOTOGRAFIA 1	GALLONE Emanuele	"
<b>135</b>	<b>SICUREZZA INFORM. E TRUFFE</b>	MAION Simone	"
136	DA ZERO A INFORMATICA 2026	LOPRIORE Ivan	37
137	DA ZERO A INFORMATICA 2027	LOPRIORE Ivan	"
138	CONSULENZA INFORMATICA	DOCENTI DISPONIBILI	"
<b>139</b>	<b>EXCEL</b>	MALGAROTTO Mario	"
<b>140</b>	<b>COMPUTER INTERMEDIO</b>	PONTELLI Elia	"
<b>141</b>	<b>USO DEI SOCIAL</b>	PONTELLI Elia	"

## *CULTURA GENERALE*

151	IL MAGICO MONDO DELLE API	CAPPONI /BITTOLO	40
152	MEDICINA POPOLARE-nord-est	FORNASARO Franco	"
153	FREQUENTAZIONI RELIGIOSE	FORNASARO Franco	"
154	CLIMA-CAMBIAMENTI	GIAIOTTI Dario	"
156	CAMMINARE PER CONOSCERE	PAGANELLO Renzo	"
157	SCOPRIRE E RISCOPRIRE	PALUDGNACH Romano	"
158	PASSI LEGGERI per benessere	GROSSO Paolo	"
159	MUSICA E CULTURA	DI GIORGIO Angelo	41
160	LA CURA DEL GIARDINO	BIANCHI Paolo	"
161	STORIA E CULTURA FRIULANA	PIZZOLONGO Michele	"
162	POTATURA PIANTE DA FRUTTO	PIZZOLONGO Michele	"
163	ALFABETO DELLA MODA	BOCCOLINI Manlio	"
164	PANETTERIA E PASTICCERIA	CANTARUTTI Marco	"
165	ERBE SPONTANEE SICURE	D'INNOCENZO Andrea	"
<b>166</b>	<b>LEZIONI DI CUCINA</b>	DOMENIS Valeria	"
167	MUSEO CRISTIANO-DUOMO	ACCORNERO Emanuela	42
168	INCONTRI diVini	CANZUTTI Tiziana	"
169	STELLE: PRIME CONOSCENZE	MALGAROTTO Mario	"
170	GRAPPA E DISTILLAZIONE	DOMENIS Cristina	"
171	NORD-SUD-EST-OVEST orientam.	PEDONE Giuseppe	"
172	OLIO EXTRA VERGINE: qualità	DIACOLI Franco	"
<b>173</b>	<b>FRUTTI ANTICHI</b>	PETRUSSEI Carlo	"
174	STORIA AGRICOLA FRIULANA	COSTANTINI Enos	43

<b>175</b>	<b>CARTOGRAFIA-CARTOGRAFI</b>	PASCOLINI Mauro	43
176	RICERCA GENEALOGICA	BAZZARO/BASANDELLA	"
<b>177</b>	<b>LA CUCINA DI CASA</b>	PERTOLDI Lucia	"
<b>178</b>	<b>FINANZA FAMILIARE</b>	ZANUTTIO Sergio	"
<b>179</b>	<b>OPERE LIRICHE DI MOZART</b>	MAZZON Cinzia	"
<b>180</b>	<b>MITI E LEGGENDE DEL FVG</b>	BARRACO Francesca	"
<b>181</b>	<b>NUMISMATICA: STORIA MONETA</b>	ROSSI Simone	"

### ***TEMPO LIBERO***

181	IMPARIAMO IL BURRACO	MASAROTTI Daniela	44
182	GIOCHIAMO A BURRACO	Autogestione	"
183	SCACCHI 1	ROSSI Giancarlo	"
184	SCACCHI 2	ROSSI Giancarlo	"
185	GIOCHIAMO A SCACCHI	Autogestione	"
186	BALLO	RIBIS Cristina	"
187	PING-PONG CHE PASSIONE!	PAGAVINO Brunello	"

### ***SEDE DI REMANZACCO***

201	COMPOSIZIONI ORNAMENTALI	DI SANTOLO Daniela	44
202	PIANTE GRASSE: COLTIVAZIONE	ROUSSEL Mario	"
<b>203</b>	<b>RITMO DELLA VITA-SHIATSU</b>	DELLA PIETRA Rosalba	45

### ***SEDE DI SAN LEONARDO***

<b>210</b>	<b>RICETTE TRAD. DELLE VALLI</b>	DOMENIS Valeria	45
------------	----------------------------------	-----------------	----

# **SALUTE - BENESSERE - ESPRESSIVITÀ CORPOREA**

## **001 - MEDICINA**

Trimestrale- venerdì ore 15.00-16.00 (9 ott-11 dic)

max iscritti: 30

docente: **Beppino COLLE**

PROGRAMMA: argomenti di medicina tenuti da specialisti coordinati dal dott. Colle.

## **002 – SALUTE E PREVENZIONE**

Orario da definire – circa due ore per incontro

max iscritti: 30

docente: **Maria Antonietta PELLEGRINI**

PROGRAMMA: la buona alimentazione – invecchiare in salute – obesità e diabete: cosa c'è da sapere – la medicina in genere.

## **003 – YOGA PER MIGLIORARE L'ELASTICITÀ A**

Annuale – venerdì ore 9.00-10.00 (9 ott-28 mag)

max iscritti: 15

docente: **Tuuli NEVASALMI**

PROGRAMMA: attività psicomotoria condotta sulla base di esercizi adattati di hata yoga volti a recuperare e migliorare l'elasticità articolare e muscolare.

## **004 – YOGA PER MIGLIORARE L'ELASTICITÀ B**

Annuale – venerdì ore 10.00-11.00 (9 ott-28 mag)

max iscritti: 15

docente: **Tuuli NEVASALMI**

PROGRAMMA: attività psicomotoria condotta sulla base di esercizi adattati di hatha yoga volti a recuperare e migliorare l'elasticità articolare e muscolare

## **005 - CONOSCENZA ED EFFICIENZA FISICA A**

Annuale - lunedì e mercoledì ore 16.00-17.00 (5 ott-26 mag)

Sede: palestra Scuola Manzoni

docente: **Eva TOMAT/Aurora BATTILANA**

## **006 - CONOSCENZA ED EFFICIENZA FISICA B**

Annuale - martedì e giovedì ore 16.00-17.00 (6 ott-27 mag)

Sede: palestra Scuola Manzoni

docente: **Eva TOMAT/ Aurora BATTILANA**

## **007 - CONOSCENZA ED EFFICIENZA FISICA C**

Annuale – mercoledì 17.00/18.00 e venerdì ore 16.00-17.00 (7 ott-28 mag)

Sede: palestra Scuola Manzoni

docente: **Eva TOMAT/ Aurora BATTILANA**

Con il sostegno di



**ASSOCIAZIONE  
DOPOLAVORO  
FERROVIARIO**

**DLF**

**UDINE**

**AGENZIA VIAGGI  
DOPOLAVORO FERROVIARIO**

**VIALE XXIII MARZO 1848, N° 26  
33100 UDINE  
Tel. 0432.522131  
mail: [viaggi@dlfudine.it](mailto:viaggi@dlfudine.it)**

*I viaggi sono riservati ai Soci dell'Associazione DLF  
L'iscrizione all'Associazione è aperta a tutti*

Programmi dettagliati  
sul sito  
[www.dlfudine.it](http://www.dlfudine.it)  
o presso  
la Segreteria del DLF.

Presso la segreteria  
sono disponibili  
i prezzi per soggiorni  
individuali in hotel  
o appartamenti  
in Italia e all'estero.  
Chiedete i preventivi  
alla nostra Agenzia.

## **008 - DANZE IN CERCHIO (corso principianti)**

Annuale - mercoledì ore 18.00-18.45 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 20

docente: **Fulvia PETRUSSI**

PROGRAMMA: tradizioni di vari paesi del mondo e moderne coreografie

NOTA: è consigliato il certificato medico.

## **009 - DANZE IN CERCHIO (corso avanzato)**

Annuale - mercoledì ore 19.00-20.30 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 20

docente: **Fulvia PETRUSSI**

PROGRAMMA: tradizioni di vari paesi del mondo e moderne coreografie

NOTA: è consigliato il certificato medico.

## **010 - SERVIZIO DI MISURAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E DELLA GLICEMIA**

Annuale - lunedì ore 9.30-11.00 (5 ott-24 mag)

infermiera professionale: **Teresa CARRETTA**

## **011 – SERVIZI PER GLI ANZIANI NON AUTOSUFFICIENTI: QUALI SONO E COME ACCEDERE**

Breve - lunedì ore 15.00-16.00 (15 mar-19 apr)

max iscritti: 20

docente: **Cristina NOVELLI**

## **012 - INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS**

Bimestrale - venerdì ore 11.00-12.00 (9 ott-29 gen)

docente: **Luciano CICCONE**

## **013 – FISIOPATOLOGIA-ANATOMIA DELL'APPARATO DIGERENTE-ALIMENTAZIONE NELLE MALATTIE METABOLICHE**

Quadrimestrale - venerdì ore 16.00-17.00 (9 ott-29 gen)

docente: **Paola VATTOLO**

## **014 – DAL TAI CHI A SAHAJA YOGA**

Annuale – venerdì ore 18.00-19.15 (9 ott-28 mag)

docente: **Stefano QUALIZZA/Giulia COCEANI**

PROGRAMMA TAI CHI (18.00-18.30): esercizi equilibrio fisico, postura corretta, mantenimento tono muscolare, coordinazione. SAHAJA YOGA (18.30-19.15): conosci te stesso per conoscere il proprio "SÉ": come svilupparlo e viverlo in armonia.

## **015 – LA FITOTERAPIA A SOSTEGNO DELLE RISORSE PSICOFISICHE**

Breve - giovedì ore 8.30-09.30 (8 ott-29 ott)

docente: **Elisabetta ROSSI**

## **016 – YOGA NELL'ASCOLTO DEL CORPO E RESPIRO**

Annuale – giovedì ore 8.30-9.30 (12 nov-27 mag)

docente: **Elisabetta ROSSI**

Nota: livello intermedio

## **017 – MOVIMENTO CONSAPEVOLE**

Trimestrale – giovedì ore 10.00-11.00 (4 febb-29 apr)

docente: **Eliana TOMASETIG**

## **018 – GINNASTICA POSTURALE**

Annuale – lunedì ore 9.00-10.00 (5 ott-5 apr)

docente: **Maria PELLEGRINO**

PROGRAMMA: ginnastica posturale globale in armonia col ritmo delle stagioni

## **019 – GIORNATA DELLA SALUTE**

Annuale - lunedì ore 9.00-11.00 (5 ott-5 apr) con cadenza mensile

docente: **Simona LIGUORI**

PROGRAMMA: consulto gratuito di prevenzione oncologica

## **020 – VALORE E QUALITA' DI VITA**

Breve - giovedì ore 9.30-11.30 (14 gen-25 feb)

docente: **Francesco BUZZI**

## **021 – IL RITMO DELLA VITA-SHIATSU**

Bimestrale - giovedì ore 15.00-17.00 (8 ott-26 nov)

docente: **Rosalba DELLA PIETRA**

## **AREA UMANISTICA**

### **031 – DONNE FUORI DAL CORO: VISIONARIE E RIBELLI TRA POTERE, ARTE E SCIENZA**

Annuale - lunedì ore 10.00-11.00 (19 ott-10 mag)

docente: **Luisa SCALON**

### **032 – INGHILTERRA, SCOZIA E IRLANDA**

Annuale - lunedì ore 16.00-17.00 (15 febb-24 mag)

docente: **Gabriella DEL BIANCO**

### **033 – LETTERATURA E LINGUA LATINA**

Annuale - mercoledì ore 16.00-17.00 (7 ott-17 mar)

docente: **Paola PANONT**

### **034 - ARCHEOLOGIA**

Breve - giovedì ore 17.00-18.00 (4 feb-25 feb)

docente: **Angela BORZACCONI**

### **035 - GRAFOLOGIA (PSICOLOGIA DELLA SCRITTURA)**

Annuale - mercoledì ore 15.30-17.00 (7 ott-26 mag)

docente: **autogestito/Paolo LIZZI**

### **036 – LA CINA: QUESTA SCONOSCIUTA**

Trimestrale - lunedì ore 17.00-18.00 (11 gen-15 mar)

docente: **Fernando ORICHUIA**

### **037 – DANTE: passi scelti**

Quadrimestrale - martedì ore 10.00-11.00 (6 ott-26 gen)

docente: **Dina DI CROCE**

### **038 – FILOSOFIA - GEOGRAFIE DI PENSIERI–IRRAZIONALISMO, NICHILISMO, LA GLOBALIZZAZIONE, L'IA**

Semestrale – martedì ore 15.30-17.00 (6 ott-6 apr))

docente: **Mario LIZZERO**

PROGRAMMA pensieri di **Leopardi, Nietzsche, Freud, Gramsci, Arendt, Severino e Galimberti**, ci guideranno nella comprensione dei disordini etici e politico-sociali che scuotono dalle fondamenta molti paesi del nostro tempo

### **039 – ARTI E FILOSOFIA-INCONTRARE LE ARTI TRA '800 E '900"-II**

Bimestrale – giovedì ore 15.30-17.00 (15 ott-17 dic) cadenza quindicinale

docente: **Mario LIZZERO**

PROGRAMMA: la Vienna di KLIMT nella Mitteleuropa del tempo; la rottura dei canoni artistici provocati dall'irrompere delle Avanguardie pittoriche e letterarie.

### **040 - VANGELO DI GIOVANNI: IL LIBRO DELLA GLORIA**

Semestrale – giovedì ore 11.00-12.00 (15 ott-18 feb)

docente: **Sergio ZANUTTO**

### **041 – IL CRISTIANESIMO: STUPENDA GRAZIA**

Bimestrale – giovedì ore 11.00-12.00 (11 mar-13 mag)

docente: **Sergio ZANUTTO**

### **042 – LA QUESTIONE RUSSIA-UCRAINA**

Breve – martedì ore 17.00-18.00 (13 apr-18 mag)

docente: **Massimo COPETTI**

### **043 – MONUMENTI E UOMINI CHE HANNO FATTO LA STORIA DELLA CITTA' DI CIVIDALE**

Bimestrale – venerdì ore 17.00-18.00 (9 ott-18 dic)

docente: **Elisa MORANDINI**

### **044 – LINGUA E LETTERATURA GRECA**

Annuale – mercoledì ore 17.00-18.00 (14 ott-17 mar)

docente: **Paola PANONT**

### **045 – LETTURA EMOZIONALE**

Breve – martedì ore 18.00-19.00 (6 ott-27 ott)

docente: **Stefania PITTINO**

### **046 – LA CASA DI VIA DEI PLATANI**

Bimestrale – giovedì ore 9.00-10.00 (8 ott-10 dic)

docente: **Vittorino MICHELUTTI**

### **047 - CENNI DI CULTURA E SPIRITUALITA' EBRAICA E DI KASHERUT**

Bimestrale – giovedì ore 9.00-10.00 (7 gen-11 mar)

docente: **Vittorino MICHELUTTI**

### **048 - ITINERARI DI APPROFONDIMENTO DI LETTERATURA ITALIANA CONTEMPORANEA (1980-2010)**

Bimestrale - giovedì ore 9.00-10.00 (18 mar-20 mag)

docente: **Vittorino MICHELUTTI**

### **049 – IL MONDO DOPO LA SECONDA GUERRA MONDIALE**

Annuale – martedì ore 16.00-17.00 (6 ott-25 mag)

docente: **Giuseppe STANO**

PROGRAMMA: le Grandi Conferenze programmatiche-l'espansionismo sovietico e la risposta occidentale-il processo di integrazione politico, economico e militare in Europa-la "dialettica" dei Blocchi-la Decolonizzazione

## **LINGUE STRANIERE**

### **061 – LINGUA FRANCESE**

Semestrale – lunedì ore 18.00-19.00 (12 ott-5 apr)

Frequenza quindicinale

max iscritti: 30

docente: **Nadia CIJAN**

## **062 – LINGUA FRANCESE A1**

Annuale – martedì ore 8.30-9.30 (6 ott-25 mag)

docente: **Eliana TOMASETIG**

PROGRAMMA: semplici espressioni linguistiche ed elementi di grammatica

## **063 – LINGUA FRANCESE B2**

Annuale – martedì ore 9.30-10.30 (6 ott-25 mag)

docente: **Eliana TOMASETIG**

PROGRAMMA: lettura e commento di testi tratti dalla letteratura francese

## **64 - LINGUA INGLESE A1**

Annuale - mercoledì ore 18.30-19.30 (7 ott-26 mag)

docente: **Clara CHIABAI**

## **065 – ROMANTICISMO INGLESE**

Quadrimestrale - venerdì ore 16.00-17.00 (8 gen-28 mag)

docente: **Loredana DI MARCO**

## **066 – LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE**

Bimestrale – mercoledì ore 14.00-15.00 (13 gen-3 feb)

docente: **Jade GAROFOLIN**

## **067 – LINGUA INGLESE B1**

Semestrale – mercoledì ore 9.00-10.00 (14 ott-24 mar)

docente: **Lorella DEMERGAZZI**

## **068 - LINGUA SLOVENA**

Quadrimestrale – mercoledì ore 17.30-18.30 (7 ott-27 gen)

docente: **Luisa CHER**

## **069 – LINGUA SPAGNOLA A1**

Quadrimestrale – martedì ore 10.00-11.00 (6 ott-23 feb)

docente: **Paula URRUTIA**

## **070 – LINGUA SPAGNOLA C1**

Quadrimestrale – giovedì ore 10.00-11.00 (8 ott-25 feb)

docente: **Paula URRUTIA**

## **071 - TEDESCO BASE**

Annuale – venerdì ore 15.30-16.30 (9 ott-28 mag)

docente: **Lorenza BOCCAGNI**

## **072 – TEDESCO AVANZATO**

Annuale – venerdì ore 16.30-17.30 (9 ott-28 mag)

docente: **Lorenza BOCCAGNI**

## **073 – RUSSO AVANZATO**

Annuale – mercoledì ore 11.00-12.00 (7 ott-26 mag)

docente: **Roberta DOMENICHINI**

PROGRAMMA: San Pietroburgo e Mosca nelle arti



*Foto di Gigi Gallone*

# ESPRESSIVITÀ ARTISTICA E MANUALE

## **091 - ACQUERELLO**

Annuale – martedì ore 15.00-18.30 (6 ott-25 mag)

max iscritti: 15

docente: **Anna ANDASSIO**

## **092 - ACQUERELLO DI BASE CON AGGIUNTA DI TECNICHE ACQUERELLABILI**

Annuale – mercoledì ore 14.30-16.30 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 15

docente: **Renato PAOLUZZI**

## **093 - DISEGNO DAL VERO E PITTURA ACRILICA**

Annuale - lunedì ore 15.00-18.00 (9 nov-24 mag)

max iscritti: 15

docente: **Autogestione**

## **094 - LABORATORIO DI DISEGNO NATURALISTICO**

Trimestrale - venerdì ore 9.00-11.00 (9 ott-18 dic)

max iscritti: 10

docente: **Simonetta MANZINI**

## **095 - CERAMICA 1** elementare

Annuale - mercoledì ore 9.00-12.00 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 12

docente: **Elisabetta ROCCO**

PROGRAMMA: apprendimento tecniche di base - decoro e smalti.

## **096 - CERAMICA 2** intermedio

Annuale - venerdì ore 9.00-12.00 (9 ott-28 mag)

max iscritti: 12

docente: **Elisabetta ROCCO**

PROGRAMMA: produzione manufatti ceramici - decorazione e smalti.

## **097 - INCISIONE SU VETRO** principianti

Annuale - lunedì ore 9.00-11.00 (5 ott-24 mag)

max iscritti: 12

docente: **Benito CAUSERO**

PROGRAMMA: smerigliatura e incisione di forme e figure in generale.

### **098 - MOSAICO 1** principianti

Annuale - giovedì ore 9.00-12.00 (8 ott-27 mag)

max iscritti: 15

docente: **Redi PITASSI**

PROGRAMMA: nozioni di mosaico - primi lavori.

### **099 - MOSAICO 2** elementare

Annuale - martedì ore 8.00-12.00 (6 ott-25 mag)

max iscritti: 14

docente: **Gino BERNARDINI**

PROGRAMMA: ampliamento della conoscenza e dell'uso dei materiali più pregiati come smalti, ori ed altri.

### **100 - CUCITO A** elementare

Annuale - mercoledì ore 15.00-17.00 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 10

docente: **Lidia MITRI**

PROGRAMMA: taglio, cucito e confezione di abbigliamento femminile.

### **101 - CUCITO B**

Annuale - mercoledì ore 17.00-19.00 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 10

docente: **Lidia MITRI**

PROGRAMMA: taglio, cucito e confezione di abbigliamento femminile.

### **102 - CUCITO C**

Annuale - lunedì ore 15.00-17.00 (5 ott-24 mag)

max iscritti: 10

docente: **Lidia MITRI**

PROGRAMMA: taglio, cucito e confezione di abbigliamento femminile

### **103 - RICAMO**

Annuale - giovedì ore 9.00-11.00 (8 ott-27 mag)

max iscritti: 10

docente: **Nella ROMANO**

PROGRAMMA: sfilati semplici e composti - hardanger - assia - punto antico - reticello

### **104 - RICAMO INSIEME**

Annuale - lunedì ore 9.00-11.00 (5 ott-24mag)

max iscritti: 10

docente: **Teresa CARBONARO**

PROGRAMMA: punti classici - sfilati - hardanger - reticello - assia - punto antico.

## **105 - MAGLIA IN COMPAGNIA**

Annuale - martedì ore 14.30-16.30 (6 ott-25 mag)

max iscritti: 15

docente: **Valentina TELL**

PROGRAMMA: tecnica di base - avviamento e chiusura a tubolare - confezione di maglie con rifiniture.

NOTA: munirsi di: lana, quaderno, uncinetto, forbici, aghi da lana, metro, ferri per maglia, penna, spilla da balia.

## **106 - MERLETTO A TOMBOLO A FUSELLI**

Annuale - mercoledì ore 9.00-11.00 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 10

docente: **Paola PARONUZZI**

PROGRAMMA: preparazione dei fuselli - primi punti - esecuzione di campioni, centrini, bordi e inserti.

## **107 - INTAGLIO E SCULTURE DEL LEGNO 1** principianti

Annuale - venerdì ore 15.00-18.00 (9 ott-28 mag)

max iscritti: 12

docente: **Benito CAUSERO**

PROGRAMMA: riconoscere il legno - tecniche di base ed esecuzione di piccoli lavori.

## **108 - INTAGLIO E SCULTURE DEL LEGNO 2**

Annuale con frequenza quindicinale - sabato ore 9.00-12.00 (10 ott-29 mag)

max iscritti: 12

docente: **Daniele IURIGH**

## **109 - PITTURA SU TESSUTO**

Annuale - mercoledì ore 15.00-17.00 (7 ott-26 mag)

max iscritti: 12

docente: **Dina CLAINSCIG**

PROGRAMMA: dipingiamo tendaggi, tovaglie, abbigliamento e accessori.

## **110 - OREFICERIA SPERIMENTALE**

Annuale - giovedì ore 15.00-17.30 (8 ott-27 mag)

max. iscritti: 10

docente: **Paola MAZZOLA**

PROGRAMMA: tecnica e metodo per eseguire il tuo primo modello in cera. Realizzazione di ulteriori esemplari in tridimensione.

## **111 - DIVERTIAMOCI CON LE LANE**

Annuale - venerdì ore 9.00-11.00 (9 ott-28 mag)

max iscritti: 8

docente: **Annamaria ROSSI**

## **112 – UNCINETTO, RICAMO, PUNTO CROCE, CORREDINI**

Annuale - venerdì ore 9.00-11.00 (9 ott-28 mag)

max iscritti: 8

docente: **Vittorina PICCOLI**

## **113 – LAVORAZIONE DI CESTINI IN VIMINI**

Annuale – mercoledì ore 16.00-18.00 (7 ott-26 mag)

docente: **Claudio MICHELETTI**

## **114 – I FIORI DI MARIA GRAZIA**

Quadrimestrale – giovedì ore 15.00-17.00 (15 ott-28 gen)

max iscritti: 15

docente: **Maria Grazia BENATI**

## **115 – IL MACRAME': IL PIACERE DI ESPRIMERSI COI NODI**

Trimestrale - giovedì ore 9.30-11.30 (8 ott-17 dic)

max iscritti: 10

docente: **Francesco BUZZI**

PROGRAMMA: realizzazione di manufatti intrecciando corde e filati

## **116 – MACRAME'**

Annuale – mercoledì ore 9.00-11.00 (7 ott-26 mag))

max iscritti: 10

docente: **Gabriella CASARSA**

## **117 – PERLE E PIETRE IN GIOIELLO: LABORATORIO DI INFILATURA CREATIVA**

Breve - martedì ore 17.00-18.00 (2 mar-27 apr)

max iscritti: 10

docente: **Liliana BLASIGH**

## **118 – CREATIVITÀ COL PIROGRAFO SU LEGNO E CUOIO**

Annuale - lunedì ore 14.30-16.30 (5 ott-24 mag)

max iscritti: 10

docente: **Luigina STRINGHER**

## **119 – DECOUPAGE**

Trimestrale - martedì ore 15.00-17.00 (6 ott-15 dic)

max iscritti: 10

docente: **Magda SDRAULIG**

## **120 – SCRITTURA E MINIATURA**

Trimestrale - lunedì ore 9.00-11.00 (5 ott-14 dic)

docente: **Michela FEDELE-Riccardo BRAIDA- Rosalba SPERA**

PROGRAMMA: imparare l'onziale e miniare semplici immagini

## **121- CORNICI ARTISTICHE E CREATIVE**

Trimestrale - venerdì ore 9.00-11.00 (9 ott-4 dic)

docente: **Roberto DOMENIS**

PROGRAMMA: cornici personalizzate, pezzi unici a discrezione degli iscritti

## **122 – LABORATORIO DI RILEGATURA**

Mensile – giovedì ore 17.00-18.00 (8 ott-5 nov)

docente: **Francesco SEBASTIANUTTI**

PROGRAMMA: costruzione di quaderni, recupero legature dismesse brossura, pelle e rilegatura artistica e altro (scatole, custodie di libri, cofanetti, ecc.)



*Acquerello di Renato Paoluzzi: tempesta di neve*

# INFORMATICA E FOTOGRAFIA

## **131 - SMARTPHONE SENZA PAURA, CORSO PER ANZIANI E PRINCIPIANTI**

Bimestrale - lunedì ore 9.00-11.00 (periodo da definire)

max iscritti: 15

docente: **Marcello CEPPARULO**

PROGRAMMA: perché usare uno smartphone-primi passi: accendiamo il telefono-configurazione iniziale-comunicare con gli altri-usare foto e video-internet e navigazione on line-personalizzare il telefono-sicurezza e privacy-app utili per la vita quotidiana-risoluzione dei problemi comuni-consigli pratici per l'uso quotidiano.

## **132 - APPLICAZIONI SMARTPHONE UTILI NELLA VITA QUOTIDIANA**

Orario da definire

max iscritti: 15

docente: **Marcello CEPPARULO**

PROGRAMMA: whatsapp-maps-intelligenza artificiale-parcheggio-calendario-orologio-app per la salute: fascicolo personale-ricette-emergenze-promemoria per farmaci.

## **133 - COMPUTER BASE**

Quadrimestrale - lunedì ore 9.00-10.00 (12 ott-22 feb)

max iscritti: 8

docente: **Maria CASTORINA**

PROGRAMMA: gestire le risorse nel proprio Pc-elaborare testi-fare calcoli-creare presentazioni-navigare in internet.

## **134 - BASE DI FOTOGRAFIA**

Bimestrale - martedì ore 16.00-17.30 (2 mar-6 apr)

max iscritti: 10

docente: **Emanuele-Gigi GALLONE**

PROGRAMMA: conoscere la propria macchina-luce e composizione-tempi, diaframmi, ISO-modalità di ripresa-tipi di macchina fotografica e di obiettivi-uscita pratica-cenni di postproduzione. È vivamente consigliato di possedere una macchina fotografica.

## **135 - COMPUTER-SICUREZZA-COME DIFENDERSI DALLE TRUFFE INFORMATICHE**

Bimestrale - venerdì ore 18.00-19.30 (9 ott-11 dic)

max iscritti: 10

docente: **Simone MAION**

### **136 – RAM RAM: DA ZERO A INFORMATICA-EDIZ. OTTOBRE 2026**

Breve – lunedì ore 18.00-19.00 (5 ott-9 nov)

max iscritti: 20

docente: **Ivan LOPRIORE**

### **137 – RAM RAM: DA ZERO A INFORMATICA. EDIZ. MARZO 2027**

Breve – lunedì ore 18.00-19.00 (1 mar-5 apr)

max iscritti: 20

docente: **Ivan LOPRIORE**

### **138 – CONSULENZA INFORMATICA**

Sportello di consulenza informatica aperto a tutti, iscritti e non iscritti.

Martedì 16.30-18.30; giovedì 17.00-19.00 su appuntamento.

docenti: **Marcello CEPPARULO - Graziano CLOCCHIATTI - Roberto DAL BELIN PERUFFO**

### **139 – EXCEL**

Trimestrale – venerdì ore 16.00/17.00 (9 ott-18 dic)

max iscritti: 10

docente: **Mario MALGAROTTO**

### **140 – COMPUTER INTERMEDIO**

Trimestrale - mercoledì ore 9.00-11.00 (10 feb-17 mar)

max iscritti: 20

docente: **Elia PONTELLI**

### **141 – USO DEI SOCIAL**

Bimestrale – mercoledì ore 9.00-11.00 (17 feb-14 apr)

max iscritti: 20

docente: **Elia PONTELLI**



**V. SPORT**  
VIVI lo sport  
CIVIDALE DEL FRIULI

ABBIGLIAMENTO SPORTIVO  
CALZATURE  
TREKKING



**V. SPORT**  
VIVI lo sport

P.zza A. Picco, 12  
CIVIDALE DEL FRIULI  
Tel. +39 0432 730023  
P.I. 00587160300

L'UTE di Cividale ha stipulato una convenzione con V. SPORT.  
Gli iscritti, presentando la tessera di iscrizione, potranno ottenere il 15% di sconto su tutti i capi di abbigliamento e il 20% su tutte le calzature.



# Optik CENTER

CORMONS •• REMANZACCO

- 30% di sconto su occhiali da vista
- 20% di sconto su occhiali da sole
- 10% di sconto su lenti a contatto e liquidi

# CULTURA GENERALE

## **151 - IL MAGICO MONDO DELLE API**

Bimestrale - giovedì ore 16.00-17.00 (8 ott-17 dic)

docente: **Luigi CAPPONI** - assistente: **Roberta BITTOLO**

PROGRAMMA: corso dedicato alle persone sensibili alla difesa della Natura - Un ambiente insano per le api diventa pericoloso per tutti noi - un percorso alla scoperta dell'alveare e dell'importanza del ruolo delle api nel ciclo vitale della natura - I prodotti delle api: effetti nutrizionali e curativi. Degustazione di vari tipi di miele prodotti dalle api del nostro territorio. Piccolo seminario per l'ideazione e la costruzione di vari oggetti fatti con la cera d'api.

## **152 – MEDICINA POPOLARE DEL NORD-EST**

Cadenza mensile - lunedì ore 8.30-9.30 (5 ott-24 mag)

docente: **Franco FORNASARO**

## **153 – FREQUENTAZIONI RELIGIOSE: IL CRISTIANESIMO DELLE ORIGINI**

Cadenza mensile - lunedì ore 9.30-10.30 (5 ott-24 mag)

docente: **Franco FORNASARO**

## **154 – CLIMA, I SUOI CAMBIAMENTI E LE CONSEGUENZE**

Breve - venerdì ore 17.30-18.30 (5 feb-19 mar)

max iscritti: 20

docente: **Dario GIAIOTTI**

PROGRAMMA: i concetti fondamentali per la comprensione dei fenomeni atmosferici e marini. Cause naturali e antropiche delle variazioni climatiche e sue conseguenze.

## **155 – CAMMINATE: corsi 156, 157 e 158**

### **156 - CAMMINARE PER CONOSCERE**

Annuale - frequenza mensile - sabato ore 8.00-13.30 (ott - mag)

docente: **Renzo PAGANELLO**

PROGRAMMA: camminate sulle nostre terre, tenendo aperti occhi e mente.

### **157 - SCOPRIRE E RISCOPRIRE IL TERRITORIO**

Annuale - martedì e venerdì ore 8.30-12.30 (6 ott-28 mag)

docente: **Romano PALUDGNACH**

### **158 – PASSI LEGGERI: CAMMINATE PER IL BENESSERE**

Annuale - mercoledì ore 9.00-12.00 (7 ott-26 mag)

docente: **Paolo GROSSO**

## **159 - MUSICA, SAX E CLARINETTO SI RACCONTANO: SECOLI DI MUSICA E CULTURA**

Breve - martedì ore 17.30-18.30 (3 nov-1 dic)

docente: **Angelo DI GIORGIO**

## **160 - LA CURA DEL GIARDINO**

Trimestrale - martedì ore 11.00-12.00 (3 nov-26 gen)

docente: **Paolo BIANCHI**

## **161 - LINEAMENTI DI GRAMMATICA FRIULANA E STORIA DEL TERRITORIO**

Annuale - martedì ore 17.00-18.30 (20 ott-4 mag)

docente: **Michele PIZZOLONGO**

max iscritti: 20

PROGRAMMA: lineamenti di grammatica della lingua friulana con aspetti storici e tradizionali della cultura del Friuli - Storia del Friuli, il territorio friulano, biografie di personaggi friulani e letteratura friulana.

## **162 - POTATURA DELLE PIANTE DA FRUTTO**

Trimestrale - mercoledì ore 9.00-11.00 (11 nov-17 feb)

docente: **Michele PIZZOLONGO**

max iscritti: 20

PROGRAMMA: organografia delle piante arboree, morfologia e differenziazione delle gemme arboree, pomacee, drupacee e vite. Propagazione delle piante. Tecniche di potatura.

## **163 - L'ALFABETO DELLA MODA**

Breve - lunedì ore 11.00-12.00 (5 ott-23 nov)

docente: **Manlio BOCCOLINI**

PROGRAMMA: capire la moda e la sua storia.

## **164 - PANIFICAZIONE E PASTICCERIA DOLCE E SALATA**

Breve - mercoledì ore 16.00-17.00 (3 feb-24 feb)

docente: **Marco CANTARUTTI**

## **165 - ERBE SPONTANEE E SICUREZZA NELLA RACCOLTA**

Bimestrale - giovedì ore 17.00-18.00 (4 mar-29 apr)

docente: **Andrea D'INNOCENZO**

max iscritti: 40

PROGRAMMA: corso teorico in aula e pratico con uscite sul territorio da marzo ad aprile.

## **166 - LEZIONI DI CUCINA: RICETTE TRADIZIONALI DELLE VALLI**

Bimestrale - martedì ore 9.00-11.00 (16 feb-23 mar)

docente: **Valeria DOMENIS**

max iscritti: 40

PROGRAMMA: corso teorico in aula e pratico con uscite sul territorio da marzo ad aprile

### **167 – MUSEO CRISTIANO E TESORO DEL DUOMO A CIVIDALE DEL FRIULI**

Breve – giovedì ore 16.00-17.00 (4 feb-25 feb)  
docente: **Emanuela ACCORNERO**

### **168 – INCONTRI diVini**

Breve - lunedì ore 17.00-19.00 (25 gen-22 feb)  
max iscritti: 25  
docente: **Tiziana CANZUTTI**  
NOTA: supplemento di quota da definirsi.

### **169 – E QUINDI USCIMMO A RIVEDER LE STELLE: PRIMO APPROCCIO CON L'UNIVERSO**

Breve – venerdì ore 17.00-18.00 (9 ott-18 dic)  
docente: **Mario MALGAROTTO**

PROGRAMMA: glossario galattico-la consapevolezza delle distanze/dimensioni-una passeggiata tra le stelle-la luna e i pianeti del sistema solare-oltre la galassia i 10 oggetti più' strani dell'universo-siamo figli delle stelle-i buchi neri (e i buchi bianchi???) -le comete-i sistemi extrasolari-come orientarsi nel cielo notturno. Può essere programmata una visita con osservazione del cielo notturno presso l'AFAM di Remanzacco.

### **170 – GRAPPA E DISTILLAZIONE: STORIA-PROCESSO-REGOLE**

Breve – ore 9.00-10.00: lunedì 9 nov 2026- lunedì 16 nov 2026–lunedì 23 nov 2026 e mercoledì 25 nov 2026 ore 10.00-12.00 per visita a distilleria DOMENIS 1898 di Cividale del Friuli e degustazione grappe  
docente: **Cristina DOMENIS**

### **171 – NORD-SUD-EST-OVEST: SCOPRI DOVE SEI E DOVE VUOI ANDARE - CORSO DI TOPOGRAFIA PER ESCURSIONISTI 1° LIVELLO**

Breve – giovedì ore 15.00-16.30 (4 mar-8 apr)  
docente: **Giuseppe PEDONE**

### **172 – OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA: ALLA SCOPERTA DELLA QUALITÀ**

Breve – martedì ore 16.00-17.00 (27 ott-17 nov)  
docente: **Franco DIACOLI**  
PROGRAMMA: teoria e degustazione di varie tipologie di oli.

### **173 - FRUTTI ANTICHI: PERI E MELI-STORIA E COLTURA DEL FRIULI ORIENTALE**

Bimestrale – mercoledì ore 17.00-18.00 (4 nov-16 dic)  
docente: **Carlo PETRUSSI**

### **174 – SPUNTI DI STORIA AGRICOLA FRIULANA –**

Annuale - lunedì ore 17.00-18.00 (5 ott - 21 dic e 22 mar – 24 mag)

docente: **Enos COSTANTINI**

### **175 – CARTOGRAFIA E CARTOGRAFI: MAPPE, CARTE E ATLANTI-UN VIAGGIO PER RACCONTARE E SCOPRIRE IL TERRITORIO E IL PAESAGGIO-DALLA MAPPA DEL MALANDRINO ALLE MAPPE DIGITALI-TRUCCHI E MAGIE DELLE CARTE GEOGRAFICHE VECCHIE E NUOVE.**

Semestrale - giovedì ore 17.00-18.00 (8 ott-1apr.)

docente: **Mauro PASCOLINI**

### **176 – RICERCA GENEALOGICA**

Breve - mercoledì ore 15.00-16.00 (4 nov-2 dic)

docente: **Eddi BAZZARO/Angela BASANDELLA**

PROGRAMMA: il desiderio di creare l'albero genealogico della propria famiglia per scoprire la nostra storia e la nostra identità – i cognomi

### **177 – LA CUCINA DI CASA**

Bimestrale ogni 15 giorni – mercoledì ore 15.30-16.30 (20 gen-17mar)

docente: **LUCIA PERTOLDI**

PROGRAMMA: la cucina di casa: alla sua riscoperta attraverso video, racconti e ricordi. Il gioco dell'aglio nel bosco: chiacchierate su erbe e raccolte rituali (litùm)

### **178 – FINANZA PERSONALE**

Trimestrale – giovedì ore 10.00-11.00 (15 ott-17 dic)

docente: **Sergio ZANUTTO**

### **179 – LE PRINCIPALI OPERE LIRICHE IN ITALIANO DI MOZART: ANALISI E COMMENTO DI ALCUNE OPERE**

Bimestrale – venerdì ore 9.00-10.00 (9 ott-11 dic)

docente: **Cinzia MAZZON**

### **180 – MITI E LEGGENDE DEL FRIULI VENEZIA GIULIA-ALLA RICERCA DELLE LEGGENDE PERDUTE**

Annuale – giovedì ore 9.00-10.00 (8 ott-27 mag)

docente: **Francesca BARRACO**

### **181 – NUMISMATICA: STORIA DELLA MONETA**

Trimestrale – martedì ore 9.00-10.00 (11 gen-26 mar)

docente: **Simone ROSSI**

## TEMPO LIBERO

### 182 - BURRACO

Annuale - venerdì ore 15.00-16.00 (6 nov-28 mag)

docente: **Daniela MASAROTTI**

min iscritti: 4

PROGRAMMA: corso per principianti e giocatori che desiderano migliorare le proprie conoscenze sulle strategie di gioco.

### 183 - GIOCHIAMO A BURRACO

Annuale - venerdì ore 16.00-19.00 (6 nov-28 mag)

Spazio ludico autogestito per incontrarsi e giocare a burraco.

### 184 - SCACCHI 1

Breve - lunedì ore 14.30-16.30 (11 gen-25 gen)

docente: **Giancarlo ROSSI**

### 185 - SCACCHI 2

Breve - lunedì ore 14.30-16.30 (1 feb-22 feb)

docente: **Giancarlo ROSSI**

### 186 - GIOCHIAMO A SCACCHI

Annuale - lunedì ore 15.00-18.00 (5 ott-24 mag)

Spazio ludico autogestito per giocare a scacchi.

### 187 - BALLO

Annuale - mercoledì ore 16.00-17.00 (7 ott-26 mag)

docente: **Cristina RIBIS**

### 188 - PING-PONG CHE PASSIONE|

Annuale - giovedì ore 8.30-10.30 (8 ott-27 mag)

docente: **Brunello PAGAVINO**

## REMANZACCO

### 201 - COMPOSIZIONI ORNAMENTALI

Bimestrale - mercoledì ore 9.00-11. (7 ott-25 nov)

Cerneglons

massimo iscritti: 10

docente: **Daniela DI SANTOLO**

## **202 – PIANTE GRASSE: CACTACEE-CAUDICIFORMI. CARATTERISTICHE E TECNICHE DI COLTIVAZIONE**

Mensile – martedì ore 16.00-17.00 (febbraio-marzo- 2027)

Laboratorio dott. Mario Roussel

docente: **Mario ROUSSEL**

## **203 – RITMO DELLA VITA-SHIATSU**

Bimestrale – mercoledì 9.00-11.00 (7 ott-25 nov)

Cerneglons

docente: **Rosalba DELLA PIETRA**

## **SAN LEONARDO**

## **210 – RICETTE TRADIZIONALI DELLE VALLI**

Aprile-maggio – giornata da definire: ore 9.00-11.00

San Leonardo: scuola elementare

docente: **Valeria DOMENIS**

**Con il sostegno di**



*Abbigliamento  
Carla*

**PANTOFOLERIA**

**Vendita prodotti  
di artigianato  
Friulano**

via P. d'Aquileia 11-13  
Cividale del Friuli (UD)  
rel. 0432 700623

Con il sostegno di:

Via Udine, 77  
33043 Cividale del Friuli (UD)  
Tel/Fax: +39 0432 731299  
info@covassin.it  
www.covassin.it

**STONE SUPPLY SAS**  
**DI GIANNI COVASSIN**

FUSSBÖDEN - WANDVERKLEIDUNGEN - BADENRICHTUNG - WELLNESS  
PAVIMENTI - RIVESTIMENTI - ARREDO BAGNO - WELLNESS



Cividale del Friuli, via Udine 94.

Una location che non è un semplice negozio,  
ma un laboratorio di idee per trasformare ogni  
casa nello spazio dei sogni.

info@covassin.it

**COVASSIN**  
IDEE MATERIALI

Cividale del Friuli, via Udine 94  
0432 731299  
info@covassin.it



*Fritillaria*

*Disegno di Simonetta Manzini*

## DOVE SIAMO

**Piazza XX Settembre 1/A  
Cividale del Friuli**





Con il sostegno di



 **CrediFriuli**  
CREDITO COOPERATIVO FRIULI