



Le attività dell'Associazione Nicola Saba Anno Accademico 2023/2024

La cura della persona

GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Considerazioni sull'importanza dell'attività fisica per gli adulti e gli anziani. Molte persone adulte e anziane conducono una vita decisamente solitaria; a questo proposito i programmi di ginnastica di gruppo offrono uno strumento importante per soddisfare il bisogno di un aumento dei contatti sociali. Questo aspetto di miglioramento dell'interazione personale e sociale si somma agli indiscutibili e ben noti effetti dell'esercizio fisico sulla salute; infatti, l'esercizio fisico ha un immediato effetto di stimolazione: chi fa attività fisica si sente meglio e il miglioramento globale della salute, associato ad un miglioramento del sistema immunitario può aumentare la resistenza alle infezioni acute; pertanto, la persona attiva ha una riserva di energia maggiore.

Il corso è tenuto dai professori Daniela Contini e Davide Bergantin

GINNASTICA POSTURALE E WALK IN BALANCE

La ginnastica posturale e Walk in Balance aiutano ad avere una maggiore consapevolezza del proprio corpo e ad assumere una giusta postura in tutte le azioni quotidiane: posizioni sbagliate, per lo più sedentarie (al lavoro, in macchina, anche quando si dorme), possono provocare squilibri al sistema muscolo scheletrico provocando dolori e fastidi anche gravi.

L'esecuzione di semplici esercizi di ginnastica e il "reimparare" a camminare contribuiscono a mantenere sana e vitale la struttura portante del corpo e l'organismo in generale contribuendo a rallentare il naturale processo di indebolimento della muscolatura dovuto all'invecchiamento ed a ritrovare una condizione di benessere psicofisico. Gli incontri settimanali di Ginnastica posturale e Walk in Balance sono tenuti dall'insegnante Lorena Mion.

DANZE POPOLARI

Il repertorio che viene proposto in questo corso è assai vario ed eterogeneo, in particolare si prenderà in considerazione i balli folcloristici dell'area Balcanica e dell'est Europa: Romania, Bulgaria, Grecia, Macedonia, ex Jugoslavia, Turchia, Armenia, Russi ecc. verranno proposte anche danze Israeliane, francesi, Italiane, danze di animazione e country. Oltre alle danze il corso fornirà delle indicazioni anche sulla musica, sulla strumentazione utilizzata per la sua esecuzione, delle notizie di carattere generale sulla cultura e sulle influenze che questa ha avuto sulla danza.

Il corso è tenuto settimanalmente dal signor Leo Rosina.

Le scienze umanistiche

FILOSOFIA

Quest'anno leggeremo e commenteremo l'opera di Platone: L'apologia di Socrate, per la traduzione e con le note d'autore di Filiberto Battistin che ad inizio anno presenterà di persona il suo lavoro ai partecipanti del corso. Come al solito le lezioni saranno impreziosite dalle riflessioni filosofiche, orali e scritte, degli iscritti al corso.

Il corso è tenuto dal professor Gabriele Stoppani.

LETTERATURA E POESIA

Venti lezioni a calendario. Ogni lezione è suddivisa in tre parti.

1) Prima parte: lettura e commento degli ultimi canti del Paradiso della Divina Commedia del padre Dante Alighieri. Dal canto 26 al conclusivo 33. Poi inizierà lo studio della successiva opera classica della letteratura: le Metamorfosi di Ovidio.

2) Seconda parte: commento e studio delle poesie di tre grandi del Novecento: Quasimodo, Montale, Luzi.

3) Terza parte: poesia e prosa creativa. Lettura dei testi letterari scritti e prodotti dai corsisti del gruppo. Il corso è tenuto dal professor Gabriele Stoppani.

Le attività manuali

MERLETTO DI BURANO

La signora Rosetta Annostini insegna la tecnica antica dei merletti della scuola di Burano. Il merletto è eseguito esclusivamente con un semplice ago da cucire e filo. Il disegno va appoggiato su un piccolo tombolo riempito di paglia. I lavori delle corsiste vengono presentati nel corso delle feste organizzate dall'Associazione Nicola Saba e dall'Educazione Permanente. Siamo anche presenti ad esposizioni e concorsi come la Biennale Internazionale del Merletto di S. Sepolcro (Toscana) e l'Esposizione "OPERE D'AUTORE" Merletto ad Ago di Venezia e Burano a Mestre presso il Centro Candiani.

Il corso è tenuto settimanalmente dalla signora Rosetta Annostini.

La musica

FLAUTO DOLCE

Il corso consisterà nell'apprendimento di nozioni teoriche di base, la cui acquisizione sarà costantemente verificata attraverso esercitazioni pratiche graduate, che non avranno mai come fine un arido tecnicismo, ma la produzione di eventi sonori. Sarà data particolare importanza all'esecuzione d'insieme e quindi a più voci. L'attuale gruppo, formatosi nel corso degli anni è ora composto da flauti dolci soprani, contralti, tenori, bassi e flauti traversi. Ciò potrà dare la possibilità di eseguire brani tratti dal repertorio rinascimentale, classico, sinfonico, popolare e di musica leggera.

Il corso è tenuto dalla professoressa Giovanna Maria Caocci.

CHITARRA

Il corso è tenuto individualmente dal professor Guglielmo Malandra sia per principianti che per esperti.

Le lingue straniere

BOOK CLUB

Gruppo di libri che verranno scelti dagli studenti assieme al docente e si leggerà sia in classe che a casa. Ottimo sistema per migliorare la pronuncia e incrementare il proprio vocabolario. Coltiviamo insieme la passione per la lettura anche in inglese.

I corsi sono tenuti dalla signora Sandra Battagello.

CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE

Corsi di conversazione in inglese di tre livelli con insegnanti di madrelingua. Verranno ripassati anche argomenti grammaticali in modo comunicativo e ludico, senza trascurare pronuncia e comprensione di lettura e ascolto.

I corsi sono tenuti dalla signora Sandra Battagello.

INGLESE PRE-INTERMEDIATE

Il corso è strutturato in modo tale da dare, a chi ha già una discreta conoscenza della lingua inglese, materiale rispondente alle loro reali necessità. La metodologia prevede un percorso graduale e sistematico delle quattro abilità linguistiche così da fornire ai frequentanti strumenti utili per un utilizzo della lingua più appropriato e disinvolto.

Il corso ha cadenza settimanale condotto dalla professoressa Mara Bianca.

Discipline orientali

TAI JI QUAN

Il Tai ji Quan è un'arte marziale cinese: appartiene al gruppo di arti marziali definite interne, per la grande importanza attribuita alla circolazione dell'energia, prevede l'alternarsi di movimenti morbidi e movimenti dinamici, che sviluppano le potenzialità del corpo, l'attenzione e l'equilibrio, per questo motivo è praticabile da tutti ed a tutte le età.

Gli incontri settimanali di Tai Ji Quan sono tenuti dall'insegnante Lorena Mion

I corsi di storia dell'arte e altro

STORIA DELL'ARTE MARIA CHIARA

Non solo Palladio...

Si dice villa veneta e si pensa immediatamente alle case di campagna progettate e costruite da Andrea Palladio.

In effetti dei nove siti presenti in Veneto dichiarati dal Unesco Patrimonio dell'Umanità, uno è stato individuato nel 1994 ed è la città di Vicenza con 23 palazzi del centro storico e 3 ville suburbane cui, nel 1996, sono state aggiunte altre 21 ville distribuite sul territorio, tutte costruzioni del grande architetto di origini padovane.

Questi edifici non sono che una minima parte delle circa **quattromila** ville censite nel Veneto e in Friuli. Oltre il 90% dei comuni del Veneto ne ospita almeno una: un fenomeno che non trova riscontro altrove contribuendo in modo peculiare alla costruzione delle identità culturale del Veneto.

Obiettivo degli incontri di quest'anno sarà ricostruire la trama delle relazioni - politiche, economiche, territoriali, culturali - che hanno consentito la realizzazione di questo patrimonio unico che ci è stato consegnato e che dobbiamo cercare di preservare dall'oblio e dalla rovina.

Programma completo vi sarà consegnato a inizio corso presentato dalla professoressa Maria Chiara Rossi.

STORIA DELL'ARTE «A» MILA

Il corso si articolerà in incontri, a cadenza settimanale, di approfondimento dei vari temi proposti, con uso di immagini esplicative, per conoscere il prodotto artistico ed il contesto di riferimento.

Uscite, per verificare quanto trattato, o conoscere argomenti nuovi, suggeriti da mostre (p.es. Mostra dedicata ad Emilio Vedova al Museo M9 di Mestre e altre che verranno organizzate) o istituzioni culturali presenti nel territorio (p.es: Museo di Arte moderna di Cà Pesaro).

Il corso è tenuto dalla professoressa Michela "Mila" Di Francesco.

Le attività di Informatica

CORSO COMPUTER – SMARTPHONE

Il corso è progettato per gli utenti che desiderano acquisire una sufficiente "fluenza" nell'ambito delle tecnologie digitali. Copre i fondamenti dei sistemi operativi, Windows 10 e Android, insieme a concetti un po' più avanzati come: il giusto equilibrio tra sicurezza e usabilità delle risorse; l'uso di strumenti Google; la comunicazione online tramite applicazioni come WhatsApp, Zoom e Google Meet. Il corso mira a fornire agli utenti una adeguata consapevolezza della struttura dei mondi digitali con cui interagiscono, e perciò non si limita a proporre una semplice memorizzazione di sequenze procedurali, inutile in contesti cangianti come quelli informatici.

Il corso è tenuto dal professor Filippo Viola.

IL PRESENTE PROGRAMMA HA CARATTERE INDICATIVO E ALCUNE ATTIVITA' POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI O CANCELLAZIONI. È POSSIBILE CHE NELL'ARCO DELL'ANNO ACCADEMICO VENGANO INSERITE NUOVE PROPOSTE E/O INCONTRI CON SCRITTORI, PITTORI, FILOSOFI E ARTISTI VARI.

LE ISCRIZIONI SI RICEVONO DAL 2 AL 6 OTTOBRE DALLE 16,00 ALLE 18,00 PRESSO AULA MUSICA INGRESSO 2 DAL CORTILE DELL'ISTITUTO G. CESARE