



Università Popolare delle Alpi Dolomitiche

Centro Studi e Ricerche



scelte giovani

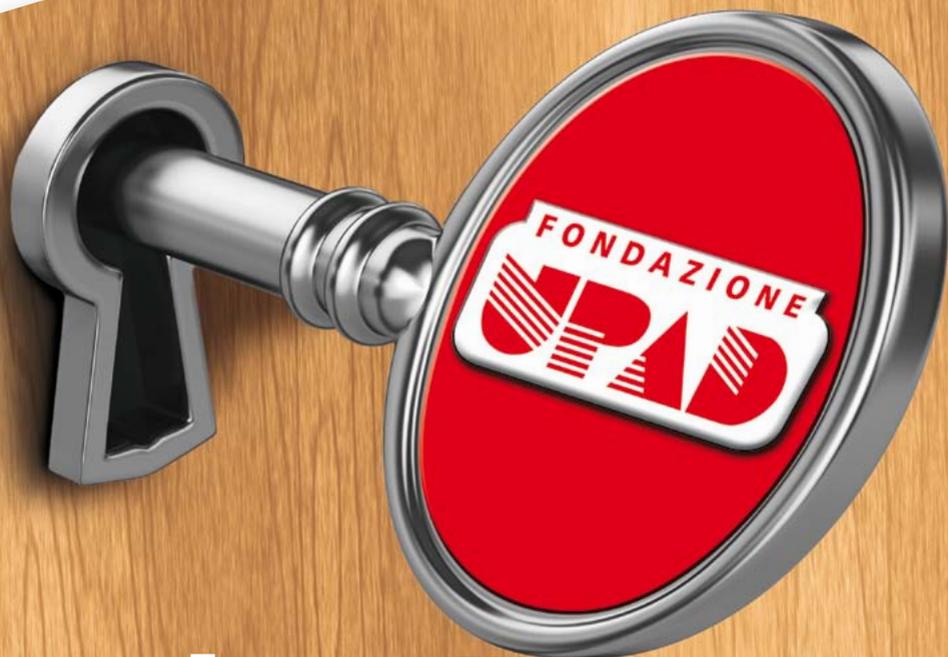


CIS Società Cooperativa  
Impresa Sociale



La cittadella della cultura,  
del benessere e della formazione  
Università della Terza Età

Anno 14 - Nr. 3 settembre 2014



**Aprire le porte  
della cultura**

**PROGRAMMA ATTIVITÀ  
SETTEMBRE - DICEMBRE 2014**

Questo libretto è disponibile anche online all'indirizzo: [www.upad.it](http://www.upad.it)



# FIERA BOLZANO

IMPULSO ALL'ECONOMIA



MANIFESTAZIONI		2014	2015
KLIMAHOUSE	RISANAMENTO ED EFFICIENZA ENERGETICA IN EDILIZIA <sup>1</sup>	23. - 26. 1.	29. 1. - 1. 2.
ALPITEC CHINA	TECNOLOGIA ALPINA E INVERNALE ( <b>BEIJING</b> ) <sup>1</sup>	19. - 22. 2.	26. - 29. 1.
VIATEC	COSTRUZIONE E MANUTENZIONE DI INFRASTRUTTURE STRADALI <sup>1,2</sup>	-	21. - 23. 2.
KLIMAINFISSO	FILIERA PRODUTTIVA DEL SERRAMENTO <sup>1,2</sup>	-	7. - 9. 3.
CIVIL PROTECT	PROTEZIONE CIVILE, ANTINCENDIO, EMERGENZA <sup>1,2</sup>	-	22. - 24. 3.
ARREDO	ARREDAMENTO E COMPLEMENTI D'ARREDO <sup>2</sup>	14.-16. + 22.-23. 3.	-
KLIMAHOUSE TOSCANA	RISANAMENTO ED EFFICIENZA ENERGETICA IN EDILIZIA ( <b>FIRENZE</b> )	28. - 30. 3.	da definire
PROWINTER	NOLEGGIO E SERVIZI PER GLI SPORT INVERNALI <sup>1</sup>	9. - 11. 4.	21. - 23. 4.
ALPITEC	TECNOLOGIA ALPINA E INVERNALE <sup>1,2</sup>	9. - 11. 4.	-
TIPWORLD	LA FIERA IN VAL PUSTERIA ( <b>BRUNICO</b> )	12. - 15. 4.	11. - 14. 4.
TEMPO LIBERO	SPORT, HOBBY, GIARDINAGGIO, VACANZE E MONTAGNA	24. - 27. 4.	30. 4. - 3. 5.
KLIMAENERGY	ENERGIE RINNOVABILI PER COMUNI E IMPRESE <sup>1</sup>	18. - 20. 9.	24. - 26. 9.
KLIMAMOBILITY	MOBILITÀ SOSTENIBILE <sup>1</sup>	18. - 20. 9.	24. - 26. 9.
KREATIV	MANUALITÀ CREATIVA, DECORAZIONE ED ARTI	19. - 21. 9.	18. - 20. 9.
KLIMAHOUSE PUGLIA	RISANAMENTO ED EFFICIENZA ENERGETICA IN EDILIZIA ( <b>BARI</b> )	2. - 4. 10.	da definire
HOTEL	HOTELLERIE E RISTORAZIONE <sup>1</sup>	20. - 23. 10.	26. - 29. 10.
AUTOCHTONA	VINI AUTOCTONI	20. - 21. 10.	26. - 27. 10.
AGRIALP	AGRICOLTURA DELL'ARCO ALPINO <sup>2</sup>	-	6. - 9. 11.
FIERA D'AUTUNNO	LA VETRINA DELL'ALTO ADIGE <sup>1</sup>	5. - 9. 11.	18. - 22. 11.
BIOLIFE	ECCCELLENZA REGIONALE BIOLOGICA	7. - 9. 11.	20. - 22. 11.
NUTRISAN	INTOLLERANZE ALIMENTARI E CORRETTA ALIMENTAZIONE	7. - 9. 11.	20. - 22. 11.
INTERPOMA	COLTIVAZIONE, CONSERVAZIONE E COMMERCIALIZZAZIONE DELLA MELA <sup>1,2</sup>	20. - 22. 11.	-

<sup>1</sup> = FIERA INTERNAZIONALE; <sup>2</sup> = manifestazione biennale

FIERABOLZANO  MESSEBOZEN



[www.fierabolzano.it](http://www.fierabolzano.it) | [info@fierabolzano.it](mailto:info@fierabolzano.it)  
 FIERA BOLZANO SpA Piazza Fiera, 1 I-39100 Bolzano  
 Tel. +39 0471 516 000 | Fax +39 0471 516 111

# Saluto del fondatore di Fondazione UPAD

## Avv. Gaetano Gambarà



È per me un'emozione non facilmente descrivibile quella di presentare l'avvio di un nuovo anno accademico. Già altre volte ho raccontato gli albori dell'università della terza età, e prima ancora dei corsi per studenti lavoratori. Oggi con me, insieme a me, è cresciuta una vera e propria cittadella della cultura, della formazione e del benessere, dove si possono trovare corsi, conferenze, seminari, convegni, ecc. e quant'altro possa afferire al mondo dell'educazione e del tempo libero con uno sguardo sempre rivolto anche ai problemi socio-sanitari. Quello che negli anni ho sempre cercato di fare, assieme ai miei collaboratori, è di anticipare i tempi, cogliendo quei bisogni collettivi ed individuali che l'evoluzione della società avrebbe immancabilmente portato con sé. Fenomeni che oggi non sono più così facilmente individuabili, la globalizzazione e la digitalizzazione hanno contribuito a rendere ancora più complicata la comprensione di quelle che sono le reali esigenze della popolazione, sia tra i giovani che tra gli anziani. Di una cosa sono certo, solo recuperando i veri valori della vita sapremo uscire da questa crisi, che è economica, ma anche e soprattutto sociale e di valori appunto. Ho notato in questi anni le grandi difficoltà delle famiglie, che sono il pilastro fondante di ogni società sana, ed anche per questo ho deciso di impegnarmi in un grande progetto di sostegno alla genitorialità ed alle famiglie. Un progetto che non sarà solamente formativo, ma che si tradurrà anche in una nuova struttura che vorrei come sempre fosse il più possibile innovativa ... ma di questo vi parlerò alla prossima presentazione, con il solito e rinnovato entusiasmo.

**Il fondatore dell'UPAD**  
**Avv. Gaetano Gambarà**



**Via Firenze 51 - 39100 BOLZANO**

UPAD: 0471 921 023 - PALLADIO: 0471 933 108 - MUA: 0471 933 197  
ASCOLTO GIOVANI 0471 505 326 - UPAD Tempo Libero 0471 500 150 - CIS: 0471 539 189

**[www.upad.it](http://www.upad.it) - [info@upad.it](mailto:info@upad.it)**

**Visita il nostro sito sempre e seguici anche sulle nostre pagine Facebook** 



Saluto del Presidente della Provincia

## Dott. Arno Kompatscher

Sono lieto di poter inviare il mio saluto ai soci attraverso il nuovo catalogo autunnale dell'UPAD, realtà culturale e formativa che ho potuto meglio conoscere in questi primi mesi del mio mandato. A questo importante sodalizio va riconosciuto un ruolo fondamentale nella realtà culturale ed educativa di tutto il territorio provinciale e, per questo, ringrazio particolarmente lo staff che quotidianamente si impegna con professionalità e creatività per la buona riuscita delle numerose iniziative. Al rientro dalle ferie tutti gli interessati potranno trovare

una nuova programmazione densa di proposte culturali, formative, artistiche e ludiche, e per tutte le età, dai bimbi ai senior. Auguro quindi a tutti i cittadini che vorranno rispondere a queste proposte, un autunno ricco di nuovi stimoli e di incontri importanti, di quelli che lasciano il segno. La formazione continua è fondamentale per la persona almeno quanto la continua socializzazione lo è per la comunità.



Saluto del Vicepresidente della Provincia

Assessore a scuola, formazione professionale e cultura italiana, edilizia e cooperative, opere pubbliche

## Dott. Christian Tommasini

Mi è particolarmente gradito poter salutare l'inizio di un nuovo ed intenso anno accademico della Fondazione UPAD e delle altre associazioni che formano con essa una delle più preziose realtà sul territorio provinciale: una vera e propria cittadella della cultura e della formazione. Il dinamismo e l'eccellenza sono i tratti che da sempre caratterizzano la Fondazione UPAD così come anche la sensibilità verso la costruzione di una reale convivenza, soprattutto in quelle realtà territoriali dove un centro culturale condiviso diviene ponte insostituibile tra gruppi linguistici oltre che tra generazioni. Il mio augurio non può dunque che essere quello di proseguire sul percorso sin qui tracciato dal fondatore

Avv. Gambarà, coadiuvato dalla professionalità dei suoi numerosi collaboratori, dall'opera dei volontari e dei vari direttivi, diventando di fatto un punto di riferimento per tutta la comunità.



Saluto del sindaco di Bolzano

## Luigi Spagnolli

Un nuovo autunno, un nuovo Calendario UPAD!

La nostra ineguagliabile Università delle Alpi Dolomitiche, come sempre abilissima nell'inserirsi tra vecchi e nuovi bisogni ed esigenze della nostra multiforme comunità, propone anche stavolta un mix a 360° di corsi, di seminari, di momenti di approfondimento culturale, di occasioni di incontro, di eventi, e tanto altro ancora, che come di consueto riempiranno non solo le giornate, ma anche le teste ed i cuori di coloro che vorranno parteciparvi. La rete UPAD, una

realtà senza paragoni nella nostra terra, consente di trasmettere i suoi messaggi di formazione in ogni angolo dell'Alto Adige, ma è soprattutto a Bolzano, laboratorio di convivenza, che essa diventa il laboratorio in cui il tempo libero si trasforma in momento di crescita collettiva ed individuale. Un grazie di cuore alla squadra UPAD, capitanata dal Presidente Edoardo Mori e coordinata magistralmente come sempre da Gaetano Gambarà, inossidabile ed inesauribile fonte di idee e di proposte. Ci vediamo all'UPAD!

La cittadella della cultura, benessere e formazione

# IL RITORNO DELLA TESSERA

Da settembre 2014 verrà reintrodotta la tessera a pagamento del valore di **10 Euro Iva compresa** che sarà valida fino al 31/12/2015.

## LA TESSERA **GARANTISCE L'ACCESSO A:**

- corsi
- seminari
- conferenze
- convegni

che vengono organizzati presso la nostra sede.

Inoltre con la tessera sarà possibile accedere gratuitamente a **concerti, conferenze, serate speciali, tavole rotonde, spettacoli** e tanto altro.

## LA TESSERA **DA DIRITTO A UNA SERIE DI AGEVOLAZIONI PRESSO:**

- **esercizi commerciali** (ristoranti, bar, ottici, abbigliamento, librerie, ecc...)
- **farmacie** (v. convezione Bonvicini  pag. 35)
- **assicurazioni** (R.C.A. Unipol, corso Libertà)
- **banche** (ad esempio la  **SPARKASSE** CASSA DI RISPARMIO offre a tutti i tesserati UPAD il conto corrente Flex a Euro 1,00 al mese)
- **associazioni di categoria** (il CNA  offre sconti per l'acquisto di prodotti e servizi, agevolazioni e informazioni per consulenza fiscale e previdenziale)
- **fornitori** di nostra fiducia (Conter, Vibur, Dall'Osto, Gabrieli, Eie, Basaglia)

Una serie di altri fornitori, aziende e professionisti convenzionati con UPAD hanno garantito prezzi agevolati ai tesserati (**verrà realizzato un volantino dedicato alle convenzioni** essendo queste molto numerose ed in quotidiana crescita).

## È possibile iscriversi ai corsi anche tramite bonifico bancario:

- Si prega di contattare la segreteria dell'associazione di riferimento prima di effettuare il bonifico
- Si prega di indicare nella causale di versamento il **nome e cognome** della persona che si iscrive al corso e il **titolo del corso**

Fondazione UPAD:	IT64B 06045 11603 000001685200	A. Palladio:	IT06I 06045 11603 000001765900
Ascolto Giovani:	IT30S 06045 11603 000000466000	M.U.A.:	IT91B 06045 11603 000001766000
Upad Tempo Libero:	IT58C 06045 11603 000005002198		

# Il sito UPAD si rinnova!



Da settembre ci troverete online con il nuovo sito della **Fondazione UPAD** e delle altre associazioni della Cittadella della cultura, del benessere e della formazione.

Sarà un sito innovativo non solo dal punto di vista grafico, ma anche dei contenuti con la possibilità di iscriversi online ai corsi e di accedere ai vari Social Network dove siamo già presenti.

Le iniziative sono realizzate con il sostegno e i contributi di:

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Dipartimento Diritto allo studio, Cultura tedesca, Integrazione  
Agenzia per la famiglia  
Dipartimento Agricoltura, Foreste, Protezione civile e Comuni  
Dipartimento Sanità e Sport, Lavoro, Sociale e Pari opportunità



Città di Bolzano  
Stadt Bozen



Regione  
Trentino Alto Adige

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE



SPARKASSE  
CASSA DI RISPARMIO



STIFTUNG SÜDTIROLER SPARKASSE  
FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO

# INDICE

## CULTURA

Scuola di antropologia culturale	10
Corsi di letteratura italiana	11
Lingue classiche	11
Corsi di storia	11
Scuola di storia dell'arte	12
Scrittura creativa	12
Scienze e logica	13
Lingua e cultura cinese	13
Filosofia	14
Il sublime e l'orrore	15
Café Philosophique	15
Videoamatori e cinema	16
Sulla via ... Roma	16

Circolo di autobiografia	18
Leggiamo insieme i quotidiani	18
Storia dell'arte	18
I lunedì del documentario storico-formativo	19
Università della Terza Età e del tempo libero	20
Corso di laboratorio artistico	22
Corsi di lingue	22
Sabati letterario-musicali	23
XII Concerto di Natale	23

## INFORMATICA

Computer al mattino	25
Nuovi corsi per over 50/60/70	25
Informatica per tutti	26
I nuovi media	27

## ENOGASTRONOMIA

Gastronomia	28
L'angolo dolce	29
Enologia	30

## PSICOLOGIA E COMUNICAZIONE

PNL	31
I sogni ci parlano di noi	31
Introduzione alla Mindfulness	32
La psicomagia	32
Saper comunicare con le persone anziane	32
Costellazioni familiari	32

## SENIOR - 3ª ETÀ

Il mercoledì del perché dei perché	17
Festa dei nonni e nipoti	18
Circolo di studio sulla bibbia	18



## SALUTE e BENESSERE

La natura al servizio della nostra bellezza	33
Corso di Shiatsu e MTC	33
Corso di ginnastica facciale	34
La salute nel respiro	34
Ars aging - conferenza	34
I Mercoledì della salute e prevenzione	35
25° Convegno medico	36
17° Festival dell'anziano	36

## GINNASTICA

Attività motoria moderata rivolta all'età adulta	37
Tonificazione e potenziamento	38
Pilates metodo Matwork	40
Discipline orientali	41
Attività motoria in piscina	41
Attività motoria per cardiopatici	41
Attività motoria per persone in sovrappeso	41



## LABORATORIO ARTISTICO/CREATIVO

Laboratorio artistico-creativo	42
Lavorazione e decorazione ceramica	43



Laboratorio del vetro	43
Corso di Amigurumi	44
Laboratorio artistico per bambini e ragazzi	44
Scuola di fumetto	44
Laboratori di fotografia	45
Illustrazione e fumetto digitale	45
Workshop di fotografia	46
Corsi di fotografia	46

## LINGUE

Corsi di lingua tedesca	47
Sportello consulenza patentino	48
Corsi di lingua inglese	48
Corsi di lingua francese	49
Corsi di lingua spagnola	49
Corsi di italiano	49
Imparare il tedesco giocando	50
Corsi di greco moderno	50
Corsi di lingua araba	50
Training for business	50
InnCampus	51
In collaborazione con l'Ufficio Bilinguismo	52

## EDUCAZIONE ALLA CORPOREITÀ

Ballo e danza per tutti	53
Balli per bambini e ragazzi	53
Scuola di flamenco	54
ZUMBA Basic, Tomic e Gold	54

## FAMIGLIA

UPAD per la famiglia	55
Spazio famiglia	56
Baby center	56
Sportello educativo informativo	57
L'officina della musica	57
Formazione	58
Servizi	58
Fiera KREATIV	59
Percorso famiglia	60
Progetto Arianna	61



## GIOVANI

Sportello informazioni e consulenza	65
Attività Ascolto Giovani	66

## MUA

Sportello informazioni e consulenza universitarie	68
Teatro per studenti universitari	68
Organizzare al meglio il proprio tempo	69
Preparazione all'esame di stato da architetto	69
Corsi di formazione per studenti	70
Iniziative di sensibilizzazione - U.E.	71
Viaggi culturali per studenti universitari	72



## VIAGGI

Soggiorni marini e termali	74
Speciale MARSALA ALAM	76
Viaggi all'estero	76

## REDAZIONALI

Accademia poetica-letteraria 2014	62
Altoatesini nel mondo	62
XII Concerto di Natale	63
Radio UPAD	64
Scrittura creativa	64
Laboratorio teatrale	64
Nuovo settore multimediale dell'UPAD	73
I nostri artigiani di fiducia	78

## ANTROPOLOGIA CULTURALE



<p><b>LA GRANDE MADRE</b></p> <p>L'evoluzione del culto dell'antica divinità femminile, la Grande Madre, dall'antico archetipo del Paleolitico alla nascita di simboli e tradizioni che ancora oggi influenzano la società umana.</p> <p>Il culto della Dea, nelle antiche comunità, le società matrifocali e patriarcali e la nascita di un nuovo modello di vita più sostenibile: la società mutuale.</p>	<p>2 incontri al mercoledì</p>	<p><b>1° ottobre 8 ottobre 2014</b></p>	
<p><b>MEDIOEVO: L'OSCURITÀ E LA LUCE</b></p> <p>Usi, costumi, tradizioni ed idee di un millennio che ha dato un'impronta fondamentale al nostro presente.</p> <p>Saranno trattati:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il viaggio: scambio, pellegrinaggio, conquista;</li> <li>2. La donna tra misoginia, idealizzazione e realtà;</li> <li>3. Divertirsi nei "secoli bui".</li> </ol>	<p>3 incontri al mercoledì</p>	<p><b>15, 22 e 29 ottobre 2014</b></p>	
<p><b>GLI ARCHETIPI, LE CHIAVI DELL'UNIVERSO E LA KABBALAH</b></p> <p>Un corso dedicato a chi ama conoscere e vivere consapevolmente lo spazio ed il tempo in cui ci muoviamo; per favorire un approccio olistico, aperto al mondo che cambia. Un'occasione per riconoscere nuovi e più profondi aspetti del proprio sentire, del proprio conoscere, attraverso il mondo sottile degli archetipi, che influenza e penetra l'esistenza quotidiana.</p> <p>Saranno trattati: Archetipi della radice, Archetipi del Fondamento, Archetipi simbolici, Archetipi vitali, Archetipi solari, Archetipi Guida, Archetipi d'Ombra e di Luce.</p>	<p>7 lezioni al mercoledì</p>	<p><b>dal 5 novembre 2014</b></p>	

## LETTERATURA ITALIANA



### L'UMANESIMO

**Dalla fine del Trecento a  
Leon Battista Alberti**

Il corso prevede la lettura e l'analisi critica delle principali opere degli esponenti della storia della letteratura della lingua italiana (volgare) dalla fine del Trecento fino all'illustre umanista fiorentino.

10 lezioni  
mercoledì

dal  
**8 ottobre  
2014**

18.00-20.00

Silvia  
Maurelli

## LINGUE CLASSICHE



### LATINO

Grammatica, esercitazioni di traduzione e versione delle nozioni di morfologia e sintassi apprese. Non sono richiesti requisiti o titoli di studio specifici.

10 lezioni  
lunedì

dal  
**6 ottobre  
2014**

18.00-19.30

Silvia  
Maurelli

Presentazione agli interessati  
lunedì 6 ottobre 2014 ore 17.30

## STORIA



**MOMENTI E PROBLEMI DI  
STORIA CONTEMPORANEA:  
dal 1945 ai giorni nostri**

Conoscere la storia del Novecento, almeno nei suoi aspetti essenziali, costituisce uno strumento indispensabile per poter vivere nel nostro tempo con gli occhi aperti e con spirito critico.

8 lezioni  
lunedì

dal  
**20 ottobre  
2014**

18.00-20.00

Romano  
Viola

Presentazione agli interessati  
martedì 13 ottobre 2014 ore 18.00



Si ringrazia il **dott. Antonio Lampis** direttore della Ripartizione cultura italiana per la sua graditissima quanto inaspettata visita.

## STORIA DELL'ARTE



## IL ROMANICO E LA PRIMA ETÀ DEL GOTICO

Il corso si propone di illustrare a tutti gli interessati il periodo artistico indicato attraverso l'analisi della vita e delle opere dei protagonisti dei due "movimenti" artistici, il contesto storico, gli aneddoti biografici e le analisi stilistiche.

11 lezioni  
martedì

dal  
**7 ottobre**  
**2014**

18.00-20.00

Silvia  
Maurelli

## (CON)FRONTI D'ARTE

### Da Paolo Uccello a Giorgio De Chirico

Il passato remoto e il passato recente si incontrano virtualmente in parallelismi metastorici arditi e inusuali che avvicineranno artisti molto distanti, ma vicini "stilisticamente".

In collaborazione con la "Galleria Goethe" di Bolzano un incontro eccezionale con alcune opere dell'artista alto-atesino **Karl Plattner**, a cura dell'art director **Alessandro Casciaro**.

11 lezioni  
giovedì

dal  
**9 ottobre**  
**2014**

18.00-20.00

Silvia  
Maurelli

## SCRITTURA CREATIVA



## DALL'IO AL PERSONAGGIO

Si può costruire un romanzo o un racconto sceneggiando la propria vita o quella familiare? Questo laboratorio intende illustrare il processo di invenzione narrativa partendo dalle proprie foto come stimoli narrativi, ovvero la trasformazione della propria vita e dei propri ricordi ed emozioni in narrazione. L'autobiografia si sviluppa in prima persona; quando si riesce a prendere le distanze e uscire da sé, essa si trasforma in narrazione, trasformando l'io in terza persona, ovvero in personaggio. Due seminari di approfondimento tenuti da scrittori completeranno il percorso.

**Numero massimo partecipanti: 20**

14 lezioni  
giovedì

dal **13**  
**novembre**  
**2014 al 12**  
**marzo 2015**

18.30-20.30

Giovanni  
Accardo,  
docente di  
scrittura  
creativa

Silva  
Rotelli,  
fotografa

Presentazione del corso agli interessati  
venerdì giovedì 17 2014 ore 18.30

## SCIENZE E LOGICA



### L'INDAGINE DEL MONDO FISICO: una introduzione alla fisica

Non si tratta di un "corso" di fisica, non, almeno, nel senso che si attribuisce scolasticamente a questo termine. Questo percorso va piuttosto inteso come un viaggio attraverso i tentativi dell'uomo di scoprire il nesso fra il mondo delle idee e quello dei fenomeni.

8 lezioni  
giovedì

dal  
**16 ottobre**  
2014

20.00-22.00

Marco  
Lovera

Presentazione del corso agli interessati  
giovedì 9 ottobre 2014 ore 20.00

### LOGICA, OVVERO LO STUDIO DEL RAGIONAMENTO E DELL'ARGOMENTAZIONE

Un corso dedicato a coloro che, pur non avendo nozioni di logica, vogliono conoscere i contenuti ed i segreti di questa disciplina che affonda le sue radici nel pensiero antico. Dalla logica proposizionale ai paradossi, dalla logica ricreativa alle sue applicazioni pratiche, dal pensiero filosofico moderno al teorema di Gödel.

4 lezioni  
al martedì

dal  
**4 novembre**  
2014

20.00-22.00

Francesco  
Festa

Presentazione del corso agli interessati martedì  
28 ottobre 2014 ore 20.00

## LINGUA E CULTURA CINESE



### CORSO BASE

Verranno fornite nozioni grammaticali e lessicali di base della lingua, con esercizi sulla fonetica e sulla scrittura dei caratteri cinesi. Il corso intende inoltre avvicinare i partecipanti alla cultura, alla storia e alle tradizioni della civiltà cinese al fine di meglio comprenderne caratteristiche e particolarità.

10 lezioni  
giovedì

dal  
**9 ottobre**  
2014

19.00-21.00

Zhang  
Minghao

Presentazione del corso agli interessati  
il 2 ottobre 2014 ore 19.00

### CORSO PROGREDITI

10 lezioni

Data di inizio da  
definire

Zhang  
Minghao

## Convenzione culturale UPAD-CINA



Nella primavera di quest'anno è stato siglato un accordo di reciproca collaborazione tra **UPAD** e l'associazione **Progetto Italia Cina**.

L'accordo prevede l'organizzazione di eventi culturali, formativi e di promozione della cultura e lingua cinese oltre a viaggi culturali in Cina.

In autunno è prevista la visita presso l'UPAD di docenti dell'Università di Pechino.

# FILOSOFIA



**Conferenza "MATERIA, VITA,  
PENSIERO: UNIVERSI IN DIVENIRE"**

**NOVITÀ**

**mercoledì 8 ottobre  
ore 20.00  
INGRESSO LIBERO**

Martin  
Calamari

## PRESENTAZIONE DEI CORSI DELLA SCUOLA DI FILOSOFIA

**mercoledì 15 ottobre - ore 20.00 - INGRESSO LIBERO**

I corsi verranno attivati al raggiungimento del numero minimo di partecipanti a partire dalla settimana successiva alla presentazione.

**Tutti i corsi si svolgeranno in orario 20.00-22.00 a cura del docente Martin Calamari**

### CHE COS'È LA FILOSOFIA? Corso di propedeutica filosofica

In modo informale e dialogico, il corso intende introdurre agli elementi basilari del pensiero filosofico. **(6 lezioni)**

### CORSI DI STORIA DELLA FILOSOFIA ANTICA

#### 1. I PRESOCRATICI

**(12 lezioni)**

Il corso consiste in una introduzione agli autori e alle principali correnti della filosofia presocratica, con particolare attenzione ai temi, ai concetti e ai problemi fondamentali che hanno segnato gli albori del pensiero filosofico.

#### 2. ARISTOTELE

**(12 lezioni)**

Il corso consiste in una introduzione ai concetti e ai problemi fondamentali della Fisica e della Metafisica di Aristotele.

#### 3. TEMPO ED ETERNITÀ NEL PENSIERO ANTICO

**(12 lezioni)**

Il corso intende delineare alcuni aspetti chiave del concetto di tempo nella filosofia antica, sullo sfondo del problema ontologico della dicotomia tra essere e divenire. L'analisi punterà sul ruolo nevralgico di Platone.

### CORSI DI FILOSOFIA MODERNA E CONTEMPORANEA

#### 1. G. W. LEIBNIZ (1646-1716)

**(12 lezioni)**

Il corso consiste in una introduzione alla filosofia di uno degli autori più straordinari del pensiero filosofico moderno, i cui concetti e problemi continuano a conservare nel pensiero contemporaneo la loro profonda "novità" e "originalità".

#### 2. SENSO, EVENTO E DIVENIRE

**(12 lezioni)**

Il corso intende affrontare alcuni aspetti chiave di una delle opere maggiori del pensiero del novecento: Logica del senso (1969), del filosofo francese Gilles Deleuze (1925-1995).

## IL SUBLIME E L'ORRORE: a cento anni dalla Grande Guerra



### A cura di Giovanni Accardo e Augusto Golin

L'Assessorato comunale alla Cultura, a cento anni dallo scoppio della Prima guerra mondiale, organizza una serie di conferenze alla Biblioteca Civica, una maratona di lettura, una mostra fotografica itinerante, uno spettacolo teatrale e una rassegna di film introdotti da Augusto Golin, che verrà ospitata presso la sede UPAD con questo calendario:

- **Venerdì 26/09/14 ore 18.00 "La grande illusione"** (Francia - 1937), di Jean Resnais
- **Venerdì 10/10/14 ore 18.00 "Addio alle armi"** (USA - 1957), di Charles Vidor
- **Venerdì 14/11/14 ore 18.00 "Per il Re e per la Patria"** (UK - 1964), di Joseph Losey

La rassegna proseguirà con una proiezione al mese fino a marzo 2015.

## CAFÉ PHILOSOPHIQUE



Fondazione UPAD  
ringrazia il  
**prof. Andrea Felis**

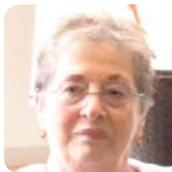
Anche per l'anno accademico 2014/2015 si rinnova la proficua collaborazione tra Fondazione UPAD e l'Assessorato alla Cultura della provincia di Bolzano, in particolare con il **Prof. Andrea Felis**, all'interno della manifestazione **Café Philosophique**.

Da ottobre 2014 ad aprile 2015, verranno proposti itinerari attraverso il pensiero della contemporaneità tra filosofia, letteratura e cultura teatrale, in cui interrogarsi sul tema della guerra, del conflitto e della violenza distruttrice tra le più significative biografie intellettuali, le opere più rappresentative e le esperienze artistiche (teatro, cinema, arti visive) che hanno segnato l'età contemporanea.

Il ciclo di 10 incontri vedrà il Dott. Michele Flaim dell'Università di Trento al centro di una serie di momenti di presentazione degli autori e delle tematiche affrontate sia con il Café Philosophique che con il Theatrum Philosophicum.

Di seguito i relatori dei primi tre incontri del Café Philosophique:

- prof. Umberto Curi, Università di Padova
- prof.ssa Simonetta Bassi, Università di Pisa
- prof. Ugo Morelli, Università di Trento



UPAD ringrazia l'**Avv. Gianni Lanzinger**, il **dott. Claudio Vidoni**, la **prof.ssa Daniela Silvestri** e il **dott. Pietro Calò** per il prezioso contributo offerto in seno alla fondazione nei rapporti con la Libera Università di Bolzano in materia di intercultura.

## VIDEOAMATORI E CINEMA



### SERATA D'AUTORE

Una serie di interessanti appuntamenti aperti a tutti, curati dai videoamatori delle sezioni Cinema dell'UPAD, che proporranno e presenteranno i propri video amatoriali nel corso di una serata ad uno di essi interamente dedicata.

- interessanti documentari didattici, storici e naturalistici;
- divertenti fiction;
- suggestivi reportages di viaggio;
- vivaci videoclip musicali.

**3 incontri**  
20.00-22.00

**2 ottobre:**  
Gabriele Antinarella

**6 novembre:**  
Gianfranco Magi

**4 dicembre:**  
Celestino Girardi

## SULLA VIA ... ROMA



Un pomeriggio dedicato a tutta la famiglia, dove la cultura e la formazione incontrano la città.

UPAD e le altre associazioni della Cittadella presenteranno le loro novità presso un colorato stand, distribuiranno i nuovi cataloghi dell'offerta formativa ed inoltre si alterneranno dimostrazioni delle attività più coinvolgenti.

Un ricco programma di attività culturali per grandi e piccini completeranno il pomeriggio.



**SABATO 13 SETTEMBRE 2014**  
**dalle 17:00 alle 21.00**

Con il sostegno di: **Assessorato alla cultura della Provincia e del Comune di Bolzano**



Un ringraziamento alle  
Assessore

**Patrizia Trincanato**  
**Judith Kofler Peintner**  
**Chiara Pasquali**

per la sensibilità dimostrata  
verso le associazioni  
della Cittadella di via Firenze.

# IL MERCOLEDÌ DEL PERCHÉ DEI PERCHÉ



**OTTOBRE - DICEMBRE 2014**

*Alle ore 10.15 verrà offerto  
a tutti gli iscritti caffè e  
pasticcini*

**TUTTE LE CONFERENZE**

**SI TERRANNO  
AL MATTINO  
dalle ore 9.15 alle 12.00**

**€ 20,00 + TESSERA A € 10,00  
(iva compresa)**

**VALIDA FINO AL 31/12/2015**



Mercoledì 15 ottobre 2014

**ORE 9.15 - PRESENTAZIONE  
CONVENZIONE TRA  
FONDAZIONE UPAD E  
LABORMED**

Sconti particolari, agevolazioni, corsie preferenziali per gli iscritti UPAD.  
*Dott.ssa Monica Cembran -  
Responsabile di Labormed gruppo  
Bonvicini*



**ORE 10.15 - I MALI DI STAGIONE**

come affrontarli – nuove scoperte, innovazioni, psicologia medica.  
*Dott. Orazio Bucci*



Mercoledì 22 ottobre 2014

**IL DIRITTO DI FAMIGLIA:**

Analisi e approfondimento giuridico sui rapporti personali fra i coniugi, i rapporti patrimoniali nella famiglia, la filiazione, i rapporti fra genitori e figli.  
*Avv. Giancarlo Massari*



Mercoledì 29 ottobre 2014

**UNO NON VALE UNO:**

leggi dei numeri e leggi dell'economia, un contrasto inevitabile ma portatore di dinamiche positive.  
*Dott. Michele Di Pippo*



Mercoledì 5 novembre 2014

**L'ALTO ADIGE NELLA  
PROSPETTIVA EUROPEA:  
QUALE FUTURO?**

*Dott. Alberto Faustini*



Mercoledì 12 novembre 2014

**A PRANZO CON ALDA PICONE  
CON I PIATTI DI STAGIONE:**

alla fine della conferenza si pranzerà presso l'UPAD con i piatti presentati.  
*Alda Picone*



Mercoledì 19 novembre 2014

**STORIA DELL'ALTO ADIGE:  
escursus storico da Ötzi all'epoca  
Asburgica.**

Analisi storica di personaggi come: Druso, Tiberio, Mainardo II, Margreth Maultasch, Rodolfo D'Asburgo.  
*Avv. Alberto Pasquali*



Mercoledì 26 novembre 2014

**CONOSCERE L'INDOCINA:**

storia, usi e costumi, paesaggi, natura, cultura e società.  
*Gabriele Antinarella*



Mercoledì 3 dicembre 2014

**LE RELIGIONI DEL MONDO**

1) Breve storia sulla religione islamica  
2) Sufi e Dervisci i discepoli islamici che vivono in libertà.  
*Giuseppe Morotti*



Mercoledì 10 dicembre 2014

**ISRAELE:**

attraverso un documentario Vedere e conoscere: Gerusalemme la città Santa, la situazione politica e sociale israeliana, i monumenti all'olocausto.  
*Flavio Zanella*

## FESTA DEI NONNI E NIPOTI



Una manifestazione diventata ormai tradizionale per UPAD e tutti gli iscritti che si incontrano per festeggiare i nonni insieme a tutta la famiglia. Sono previsti giochi, intrattenimento e premi per tutti.

**Sabato  
4 ottobre 2013**

14.00-  
18.30

In collaborazione  
con il  
Mercato  
generale di  
Bolzano

## CIRCOLO DI STUDIO SULLA BIBBIA



Riscoprire insieme il fascino coinvolgente delle Sacre Scritture, attraverso la lettura sistematica, l'analisi e la discussione dei Libri Sacri, a partire dalla Creazione del mondo.

**il giovedì  
dal mese di  
ottobre  
ogni quindici  
giorni**

15.30-17.00

Docente:  
Marta  
Sironi de  
Chiusole

## CIRCOLO DI AUTOBIOGRAFIA



**Scrivere, inventare storie, leggere e confrontarsi sui propri ricordi e il proprio passato.**

L'iniziativa è destinata a tutti gli interessati in un atteggiamento di apertura e dialogo in un ambiente sereno e stimolante.

**il giovedì  
dal 16 ottobre  
ogni quindici  
giorni**

15.30-17.00

Docente:  
Marta  
Sironi de  
Chiusole

## LEGGIAMO INSIEME I QUOTIDIANI



Interpretare la cronaca recente con la guida di un valente storico, alla luce degli eventi del passato che ne sono la causa profonda.

**3 incontri  
il lunedì dal  
10 novembre**

9.45-11.30

Docente:  
Romano Viola

## STORIA DELL'ARTE



### A SPASSO PER FIRENZE

Un itinerario tra monumenti, chiese e musei di una delle città più ricche di fascino e arte al mondo.

**4 incontri  
di martedì  
nel mese di  
novembre**

9.30-11.00

Docente:  
Silvia Maurelli



Il Fondatore dell'UPAD Avv. Gaetano Gambarà ricorda il **dott. Vittorio Pasqualini**, di recente scomparso, per essersi sempre posto al servizio della comunità con grande slancio e generosità.

# I LUNEDÌ DEL DOCUMENTARIO STORICO FORMATIVO



## ATTIVITÀ POMERIDIANA

### CONOSCERE, SAPERE, APPRENDERE, SOCIALIZZARE, CONTRO LA SOLITUDINE E LA DEPRESSIONE

Il documentario sarà accompagnato da una presentazione di carattere storico. Seguirà dibattito.

**SETTEMBRE  
OTTOBRE  
NOVEMBRE  
DICEMBRE**

<b>29 settembre ore 15.30</b>	<b>IL PONTE DI BROOKLYN</b> - Il ponte più famoso del mondo – uno dei simboli di New York, che rappresenta il primo ponte costruito in acciaio e per molti anni, il ponte più lungo al mondo.
<b>6 ottobre ore 15.30</b>	<b>LA TORRE DI PISA</b> - I segreti della costruzione e il suo salvataggio. La storia di questa torre che cominciò ad inclinarsi ancora prima di essere terminata, oltre otto secoli fa, che divenne la torre più famosa del mondo.
<b>13 ottobre ore 15.30</b>	<b>IL MISTERO DELL'ISOLA DI PASQUA - RAPA NUI E I GIGANTI DI PIETRA</b> Centinaia di enormi statue di pietra sono l'imperituro testamento di una delle civiltà più misteriose della storia.
<b>20 ottobre ore 15.30</b>	<b>L'EGITTO DI RAMSETE II</b> - Enormi statue, imponenti obelischi, templi scolpiti nella viva roccia. Ramsete II regna per 67 anni, portando l'Egitto al culmine della sua potenza.
<b>27 ottobre ore 15.30</b>	<b>GLI AZTECHI</b> - I segreti degli ingegneri precolombiani. Dal XIII secolo la valle del Messico fu il cuore della civiltà azteca: qui venne costruita la capitale, Tenochtitlan, su alcuni isolotti in mezzo al lago Texcoco.
<b>3 novembre ore 15.30</b>	<b>ALHAMBRA</b> - L'ultima fortezza dell'Islam, nascosta tra le montagne andaluse del sud della Spagna c'è una splendida fortezza che sembra uscita da un libro di favole: l'Alhambra. La sua possente roccaforte domina il panorama di Granada.
<b>10 novembre ore 15.30</b>	<b>ALLA SCOPERTA DEI MAYA</b> - L'unica civiltà dell'America centrale ad aver sviluppato la scrittura fra le culture precolombiane è conosciuta per la sua arte, l'architettura, i sistemi matematici e astronomici.
<b>17 novembre ore 15.30</b>	<b>IL NOVECENTO IN ALTO ADIGE - L'AUTONOMIA</b> Presentazione dell'autonomia altoatesina, valida proposta di convivenza tra diversi gruppi linguistici, studiata a livello internazionale come modello da seguire.
<b>24 novembre ore 15.30</b>	<b>IL NOVECENTO IN ALTO ADIGE, L'INDUSTRIA</b> - La zona industriale di Bolzano quale modello di alta produttività e innovazione, fonte di ricchezza per tutto il territorio altoatesino.
<b>1 dicembre ore 15.30</b>	<b>IL NOVECENTO IN ALTO ADIGE, IL TURISMO</b> - Il turismo in Alto Adige ha portato ricchezza e benessere per l'intera popolazione, permettendo una crescita culturale e sociale del territorio e la salvaguardia delle bellezze paesaggistiche che lo caratterizzano.
<b>8 dicembre ore 15.30</b>	<b>IMEGALITI DI STONEHENGE</b> - Un incontro con il grande monumento megalitico eretto intorno al 2500 a.C. nelle campagne inglesi. Un tempio, forse un osservatorio astronomico. Chi furono i costruttori di Stonehenge e qual'è il loro messaggio.

# UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ E DEL TEMPO LIBERO



## CONFERENZE-DIBATTITO

Venerdì 10 ottobre 2014 ore 15.30

**Inaugurazione anno accademico con  
Alda Picone - Mercato generale di Bolzano  
GIORNATA DELLA SALVIA**

Martedì 14 ottobre 2014 ore 15.30

**ARTUS:  
DALLA CORNOVAGLIA A CASTEL RONCOLO**  
Gianni Lanzinger ed Helmut Rizzolli

Venerdì 17 ottobre 2014 ore 15.30

**LA PENA DI MORTE**  
Arnaldo Loner

Martedì 21 ottobre 2014 ore 15.30

**IDROGENO: UTOPIA O REALTÀ?**  
Walter Huber

Venerdì 24 ottobre 2014 ore 15.30

**LA SICUREZZA DOMESTICA**  
Claudio Corrarati

Martedì 28 ottobre 2014 ore 15.30

**HALLOWEEN-SAMHAIN:  
IL CAPODANNO CELTICO**  
Mario Manzana

Venerdì 31 ottobre 2014 ore 15.30

**FATE FESTA OGNI TANTO...**  
Paolo Barchetti

Martedì 4 novembre 2014 ore 15.30  
**APPUNTAMENTO CON L'ATTUALITÀ**  
Alberto Faustini



<p><u>Venerdì 7 novembre 2014 ore 15.30</u>  <b>ANZIANI E TRASPORTO PUBBLICO          IN ALTO ADIGE</b>          Florian Mussner</p>	<p><u>Martedì 11 novembre 2014 ore 15.30</u>  <b>LA GRANDE GUERRA          DEGLI ITALIANI D'AUSTRIA</b>          Andrea Di Michele</p>
<p><u>Venerdì 14 novembre 2014 ore 15.30</u>  <b>LA GRANDE GUERRA: BATTAGLIE          ED ATTI DI EROISMO SULLE DOLOMITI</b>          Romeo Da Col</p>	<p><u>Martedì 18 novembre 2014 ore 15.30</u>  <b>TROPPO ORGOGLIO, TROPPI MORTI!          STORIE DELLA I GUERRA MONDIALE</b>          Renzo Caramaschi</p>
<p><u>Venerdì 21 novembre 2014 ore 15.30</u>  <b>LA GRANDE GUERRA NELLA LIRICA DI          GIUSEPPE UNGARETTI</b>          Serena Elisabetta Dal Mas</p>	<p><u>Martedì 25 novembre 2014 ore 15.30</u>  <b>I MECCANISMI DEL MERCATO          DELL'ARTE CONTEMPORANEA</b>          Alessandro Casciaro</p>
<p><u>Venerdì 28 novembre 2014 ore 15.30</u>  <b>LA STORIA DELL'ALTO ADIGE - I PARTE</b>          Alberto Pasquali</p>	<p><u>Martedì 2 dicembre 2014 ore 15.30</u>  <b>LA STORIA DELL'ALTO ADIGE - II PARTE</b>          Alberto Pasquali</p>
<p><u>Venerdì 5 dicembre 2014 ore 15.30</u>  <b>PIETRE ORNAMENTALI DELL'ALTO ADIGE</b>          Ludwig Noessing</p>	<p><u>Martedì 9 dicembre 2014 ore 15.30</u>  <b>RACCONTI DELLA BIBBIA: I SALMI</b>          Marta de Chiusole</p>
<p><u>Venerdì 12 dicembre 2014 ore 15.30</u>  <b>ALCUNI DEGLI ESPERIMENTI PIÙ BELLI          DELLA STORIA DELLA FISICA</b>          Marco Lovera</p>	<p><u>Martedì 16 dicembre 2014 ore 15.30</u>  <b>IL TELETRASPORTO: DA STAR TREK AI          COMPUTER QUANTISTICI</b>          Marco Lovera</p>



A settembre un grande amico dell'Università della Terza Età dell'UPAD verrà festeggiato per il suo compleanno.

Con l'augurio che la propria vita gli possa regalare ancora tante e tante soddisfazioni, siamo certi che vorrà ancora impegnarsi per lo sviluppo e la crescita della società altoatesina.

Tanti, ma tanti auguri **Luis Durnwalder!**

## CORSI DI MATTINA

IN PROMOZIONE PER  
PENSIONATI E CASALINGHE

## CORSI DI LABORATORIO ARTISTICO

PALLADIO

Questi corsi sono rivolti ai nostri iscritti che hanno **GIÀ COMPIUTO I 60 ANNI**.

Si svolgono la mattina e godono di una notevole riduzione di prezzo rispetto ai corsi standard

PITTURA AD OLIO	12 lezioni	martedì 9.30/11.30	Peter Pellegrini
		mercoledì 9.30/11.30	docente da definire
DISEGNO DI FIGURA	12 lezioni	venerdì 9.30/11.30	Alessia Perseghin

## CORSI DI LINGUE

PALLADIO

 <b>TEDESCO PRINCIPIANTI A1</b>	martedì/giovedì	9.00/10.30	15 lezioni/23 ore
 <b>TEDESCO PROGREDITI A2</b>	martedì/giovedì	10.30/12.00	15 lezioni/23 ore

 <b>INGLESE PRINCIPIANTI</b>	Lunedì/mercoledì	9.00/10.30	15 lezioni/23 ore
	Lunedì/mercoledì	10.30/12.00	
	Martedì/giovedì	9.00/10.30	
	Martedì/giovedì	10.30/12.00	
	Martedì/giovedì	10.30/12.00	
 <b>INGLESE INTERMEDIO</b>	Lunedì/mercoledì	10.30/12.00	15 lezioni/23 ore
	Lunedì/mercoledì	9.00/10.30	
 <b>INGLESE PROGREDITI</b>	Martedì/giovedì	9.00/10.30	15 lezioni/30 unità
	Martedì/giovedì	10.30/12.00	
	Martedì/giovedì	9.00/10.30	

 <b>SPAGNOLO PRINCIPIANTI</b>	giovedì	9.00/10.30	15 lezioni/23 ore
 <b>SPAGNOLO INTERMEDI</b>	giovedì	10.30/12.00	15 lezioni/23 ore

 <b>FRANCESE PRINCIPIANTI</b>	martedì/giovedì	9.00/10.30	15 lezioni/23 ore
 <b>FRANCESE PROGREDITI</b>	martedì	10.00/12.00	15 lezioni/23 ore

## SABATI LETTERARIO - MUSICALI

**PALLADIO**


### MOZART E DINTORNI

Incontro letterario-musicale con l'area musicale Vivaldi - presentano i Prof. Giacomo Fornari, Prof.ssa Elettra Vassallo e Prof.ssa Sabrina Bizzo.

**Sabato 25 ottobre 2014**  
ore 15.30

### TORQUATO TASSO:

#### uno struggente dialogo tra l'anima ed il corpo

Al crepuscolo del Rinascimento, una sublime voce della poesia, fonte di ispirazione anche per la grande musica italiana. Letture di suggestivi passi ed audizioni musicali guidate

**Sabato 8 novembre 2014**  
ore 15.30

prof.ssa Serena Elisabetta e  
M° Andrea Testa, violinista

### MOZART - LA FINTA SEMPLICE

**Selezione dell'opera a cura di Sabrina Bizzo**

Incontro letterario-musicale con l'area musicale Vivaldi - presentano Prof.ssa Elettra Vassallo e Prof.ssa Sabrina Bizzo.

**Sabato 22 novembre 2014**  
ore 15.30



## XII CONCERTO DI NATALE



Una manifestazione diventata ormai tradizionale per UPAD e tutti gli iscritti che si incontrano per festeggiare insieme il Natale. **Vedi dettagli a pag. 63**

**Sabato**  
**20 dicembre**  
**2014**

16.00

In collaborazione  
con  
l'area musicale  
Vivaldi



Un ringraziamento sincero a Liliana Di Fele, sindaco di Laives - Dino Gagliardini, Assessore alla Cultura del Comune di Laives - Giorgio Giacomozzi, Sindaco di Salorno e Renato Stancher, Vicesindaco di Brunico per la proficua collaborazione con UPAD

# QUALITÀ, PROFESSIONALITÀ, ASCOLTO: I NOSTRI NUMERI, LA NOSTRA FORZA

UPAD, Palladio e MUA sono enti che vantano la certificazione ISO 9001:2008  
e una carta dei servizi a tutela dei propri iscritti.

## LA NOSTRA PRESENZA SUL TERRITORIO PROVINCIALE



## I NUMERI DELLA CITTADELLA DI VIA FIRENZE 51 1° SEMESTRE - ANNO 2014

<b>Giorno con più presenze - 1° sem. 2014</b>	12 marzo 2014	<b>660</b>
<b>Mese con più presenze - 1° sem. 2014</b>	febbraio 2014	<b>24.837</b>
<b>Contatti complessivi - 1° sem. 2014</b> <small>(presenze, sito web, telefonate)</small>	Sedi periferiche + Sede Bolzano	<b>114.304</b>



Via Firenze 51 - 39100 BOLZANO

UPAD: 0471 921 023 - PALLADIO: 0471 933 108 - MUA: 0471 933 197

ASCOLTO GIOVANI 0471 505 326 - UPAD Tempo Libero 0471 500 150 - CIS: 0471 539 189

[www.upad.it](http://www.upad.it) - [info@upad.it](mailto:info@upad.it)

Visita il nostro sito sempre e seguici anche sulle nostre pagine Facebook 

**COMPUTER PRINCIPIANTI AL MATTINO****PER CASALINGHE, PENSIONATI E LAVORATORI**

**Prezzo speciale per chi  
acquista subito tutti i livelli  
Solo 60,00 € per 24 ore di corso**

**OFFERTA PROMOZIONALE!!!  
SOLO 60 €  
ANZICHÈ 100 €**

**lunedì e mercoledì - ore 8.45- 10.45**  
(il corso inizia il 22 settembre)

Oppure

**martedì e giovedì - ore 8.45- 10.45**  
(il corso inizia il 16 settembre)

<b>1° LIVELLO - 4 lezioni</b>	Imparare le basi dell'informatica	<del>25,00€</del> <b>10,00 €</b>
<b>2° LIVELLO - 4 lezioni</b>	Primi passi con il sistema operativo	<del>35,00€</del> <b>20,00 €</b>
<b>3° LIVELLO - 4 lezioni</b>	Internet e la posta elettronica	<del>40,00€</del> <b>30,00 €</b>

**Puoi anche provare le prime 4 lezioni a soli 10,00 € !!!!!**

Si ringrazia la Cassa di Risparmio - filiate di Via Roma per la collaborazione sul tema della sicurezza degli utenti nelle transazioni online.

Mehr Bank. Più Banca.



**SPARKASSE**  
CASSA DI RISPARMIO

**INFORMATICA PER SENIOR - pomeriggio**

<b>INTERNET E POSTA ELETTRONICA</b> Imparare ad utilizzare internet e la posta elettronica	6 incontri al venerdì	dal 26 settembre 2014	9.00-11.00
<b>CORSO INFORMATICA intermedi (SENIOR) AL POMERIGGIO</b>	8 incontri al lunedì	dal 22 settembre 2014	15.30-17.30
<b>CORSO INFORMATICA progrediti (SENIOR) POMERIGGIO</b>	8 incontri al martedì e giovedì	da novembre 2014	16.00-18.00
<b>PRIMI PASSI CON IL PROPRIO COMPUTER</b> Imparare ad utilizzare il proprio pc portatile	6 incontri al venerdì	dal 3 ottobre 2014	15.00-17.00

<p><b>GESTIONE ED ARCHIVIAZIONE FOTO/IMMAGINI PER SENIOR</b>                  Ha l'obiettivo di far imparare a trasferire le foto dalla fotocamera al computer, creare album, stampare e ritoccare foto.</p>	<p>8 lezioni al mercoledì</p>	<p>dal 1° ottobre 2014</p>	<p>15.30-17.30</p>
--	-----------------------------------	------------------------------------	--------------------

**INFORMATICA PER TUTTI** 

<p><b>Windows XP "ha chiuso"!</b>  <b>Vieni all'UPAD per scoprire Linux</b>, l'alternativa facile e gratuita per continuare a utilizzare con soddisfazione il tuo caro vecchio PC oppure semplicemente conoscere il software libero.</p>	<div style="background-color: yellow; padding: 10px; border-radius: 15px; display: inline-block;"><b>NOVITÀ</b></div> <b>Presentazione gratuita:                      lunedì 29 settembre ore 18.00</b>		
<p><b>CORSO INFORMATICA "PACCHETTO OFFICE"</b>                  Excel, Word, Power Point, Outlook</p>	<p>12 incontri al martedì e giovedì</p>	<p>dal 7 ottobre 2014</p>	<p>18.30-20.30</p>
<p><b>WINDOWS 8 SERALE</b>                  Vieni a conoscere tutte le possibilità del nuovo sistema operativo della Microsoft</p>	<p>12 incontri al lunedì e mercoledì</p>	<p>dal 6 ottobre 2014</p>	<p>19.30-21.30 18.30-19.30</p>

**LE INSIDIE DELLA RETE: frodi informatiche, clonazioni e diritto alla privacy** **Conferenza-dibattito**

<p>27/11/14 ore 15.00 a Bolzano</p>	<p>Via Firenze 51</p>	<p>Relatore: Proc. Guido Rispoli</p>
-------------------------------------	-----------------------	--------------------------------------



Si ringrazia il **dott. Guido Rispoli**,  
**procuratore capo della Procura della Repubblica di Bolzano**,  
 per la sua sensibilità alle problematiche degli anziani e dei più deboli e per la disponibilità a tenere conferenze di alto spessore presso la sede di Bolzano e le altre sedi periferiche UPAD.

## I NUOVI MEDIA



<p><b>IMPARIAMO AD UTILIZZARE LA CARTA SERVIZI</b> ovvero la tua TESSERA SANITARIA!!</p> <p>Con la tua Carta Servizi puoi accedere ai servizi online della Pubblica Amministrazione, alcuni di questi: <b>dichiarazione DURP, IMU, borsa di studio, borsa lavoro, etc..</b></p>	<p><b>4 incontri al martedì e giovedì</b></p>	<p><b>Dal 7 ottobre 2014</b></p>	 <p>11.00-12.30</p>
<p><b>MONTAGGIO VIDEO BASE</b></p> <p>Nozioni di carattere introduttivo sull'utilizzo del programma di montaggio video Edius</p>	<p><b>6 incontri al venerdì</b></p>	<p><b>da novembre 2014</b></p>	<p>17.00-19.00</p>
<p><b>Presentazione gratuita:</b></p>			
<p><b>venerdì 10 ottobre 2014 - 18.00</b></p>			
<p><b>MONTAGGIO VIDEO INTERMEDI</b></p> <p>Nozioni di carattere semi-avanzato sull'utilizzo del software professionale di montaggio video Edius</p>	<p><b>6 incontri al lunedì</b></p>	<p><b>da dicembre 2014</b></p>	<p>17.30-17.30</p>
<p><b>SCOPRIRE I SOCIALNETWORK - per Senior</b></p> <p>Facebook, Twitter, creiamo il nostro profilo</p>	<p><b>4 incontri al sabato</b></p>	<p><b>dal 27 settembre</b></p>	<p>9.00-10.30</p>
<p><b>IPAD, IPHONE E SISTEMI IOS</b></p> <p>Imparare l'uso di Tablet e cellulari di ultima generazione del Mondo Apple</p>	<p><b>5 incontri al sabato</b></p>	<p><b>dal 27 settembre</b></p>	<p>10.30-12.00</p>
<p><b>TABLET E SMARTPHONE DEL MONDO ANDROID</b></p> <p>Imparare l'uso di Tablet e cellulari di ultima generazione del mondo Android</p>	<p><b>4 incontri al lunedì</b></p>	<p><b>dal 6 ottobre</b></p>	<p>16.00-18.00</p>
<p><b>CORSO BASE DI ADOBE PHOTOSHOP CS 6</b></p>	<p><b>8 incontri al mercoledì</b></p>	<p><b>da ottobre 2014</b></p>	<p><b>PALLADIO</b> 19.30-22.30</p>
<p><b>CORSO COMPLETO DI LIGHTROOM 3.3</b></p>	<p><b>5 incontri al mercoledì</b></p>	<p><b>da ottobre 2014</b></p>	<p><b>PALLADIO</b> 19.30- 22.30</p>

**NOVITÀ**

<p><b>CUCINA GIAPPONESE</b> Scopri le specialità di questo Paese: sushi, tempura e kobe</p>	<p><b>30 settembre 2 ottobre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Ceccato Claudio</p>
<p><b>FINGERFOOD ETNICO</b> Piccole tentazioni per un party in piedi dal gusto etnico.</p>	<p><b>6/8 ottobre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Claudio Ceccato</p>
<p><b>SUGHI, SALSE E CONDIMENTI</b> Accompagniamo i nostri piatti con preparazioni gustose ed invitanti</p>	<p><b>13/15 ottobre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Claudio Ceccato</p>
<p><b>PANE, FOCACCE E PIZZA</b> Il gusto dell'antica tradizione italiana</p>	<p><b>14/16/21 ottobre</b></p>	<p>19.00-21.00</p>	<p>Adamo Domenico</p>
<p><b>CUCINA MESSICANA</b> Ricette e curiosità della cucina "tex mex"</p>	<p><b>20/23 ottobre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Claudio Ceccato</p>
<p><b>ALLA RISCOPERTA DEI LEGUMI</b> Freschi o secchi i legumi sono ingredienti molto versatili in cucina. Non ci credete? Provateli!</p>	<p><b>22 ottobre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Mirco Ambrosini</p>
<p><b>SAPORI AUTUNNALI</b> Dall'antipasto al dolce, un menù speciale con i sapori di stagione: uva, funghi e castagne</p>	<p><b>29 ottobre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Mirco Ambrosini</p>
<p><b>I RISOTTI</b> Come preparare un risotto a regola d'arte e ricette di grande effetto</p>	<p><b>12/17/19 novembre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Mirco Ambrosini</p>
<p><b>CUCINA POVERA</b> Un corso per riscoprire l'arte del sapersi arrangiare con poco e senza sprechi, ma facendo un figurone!</p>	<p><b>24/26 novembre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Claudio Ceccato</p>
<p><b>CUCINA MOLECOLARE: la scienza tra i fornelli</b> La <b>gastronomia molecolare</b> studia le trasformazioni che avvengono negli alimenti durante la loro preparazione. Oscura scienza per pochi eletti? Sicuramente no! In modo semplice vi spiegheremo come creare delle piccole alchimie.</p>	<p><b>1/3 dicembre</b></p>	<p>19.30-21.30</p>	<p>Claudio Ceccato</p>
<p><b>LA CUCINA TEMPLARE</b> Come e cosa mangiavano gli appartenenti al più potente, affascinante e misterioso Ordine monastico/cavalleresco del Medioevo, osservanti una Regola che consentiva una sorprendente, equilibrata alimentazione.</p>	<p><b>I turno: 11 dicembre</b>  <b>II turno: 16 dicembre</b></p>	<p>18.00-21.30</p>	<p>Silvia Maurelli  Paolo Barchetti</p>



## L'ANGOLO DOLCE



### TORTE D'EFFETTO

Tecniche semplici per decori con la SAC A POCHE

**NOVITÀ**

7/9 ottobre

19.30-21.30

Lorena Ceccato

### I BISCOTTI DI NATALE

Il tradizionale corso di pasticceria natalizia

11/13/18/20  
novembre

19.00-21.00

Adamo Domenico

### SPECIALE DOLCE NATALE

Le casette di Lebkuchen e i tronchetti di Natale

25/27  
novembre

19.00-21.00

Adamo Domenico

### CORSO BASE DI CAKE DESIGN (corso pratico massimo 10 partecipanti)

Come realizzare una favolosa torta dalle basi.

- La base: il pan di Spagna
- Le creme per farcire, la crema al burro
- La pasta di zucchero e la sua colorazione
- La copertura della torta, la realizzazione di un soggetto 3D e di varie decorazioni aggiuntive

11/18 ottobre

14.30-18.30

Lorena Ceccato

**corso pratico  
massimo 10 partecipanti**

### CUPCAKE E CAKEPOPS

Semplici preparazioni ma di grande effetto scenico

2/4 dicembre

19.30-21.30

Lorena Ceccato



## ENOLOGIA



### BREVE CORSO DI AVVICINAMENTO AL VINO

Il corso intende “avvicinare” e creare interesse non solo sul vino, ma anche offrire spunti di discussione sui vari temi che saranno proposti ed affrontati: dai metodi di coltivazione alle tipologie dei vitigni, dalle tecniche di vinificazione alla degustazione, utilizzando la corretta terminologia. Ogni lezione prevede la degustazione di 4 o 5 vini. Saranno impostate le basi della degustazione organolettica con il vino “in bocca”, in modo da consentire ad ogni frequentante di poter diventare autonomo nell’assaggio del vino.

**5 incontri  
ogni venerdì  
a partire dal  
24 ottobre**

20.00–22.00

Marco Rappo

### GERMANIA ED AUSTRIA NEL BICCHIERE

L'euforia della grande vittoria ai mondiali di calcio in Brasile è stata accompagnata da grandi boccali di birra, bevanda tradizionale dell'area tedesca. Ma non dobbiamo dimenticare che, oltre alla birra, Germania ed anche Austria, producono grandi vini bianchi, spesso considerati veri e propri riferimenti dal mondo dell'enologia internazionale. Due serate all'insegna delle eccellenze vinicole tedesche che si presentano come occasioni di nuove, a volte sorprendenti esperienze del gusto.

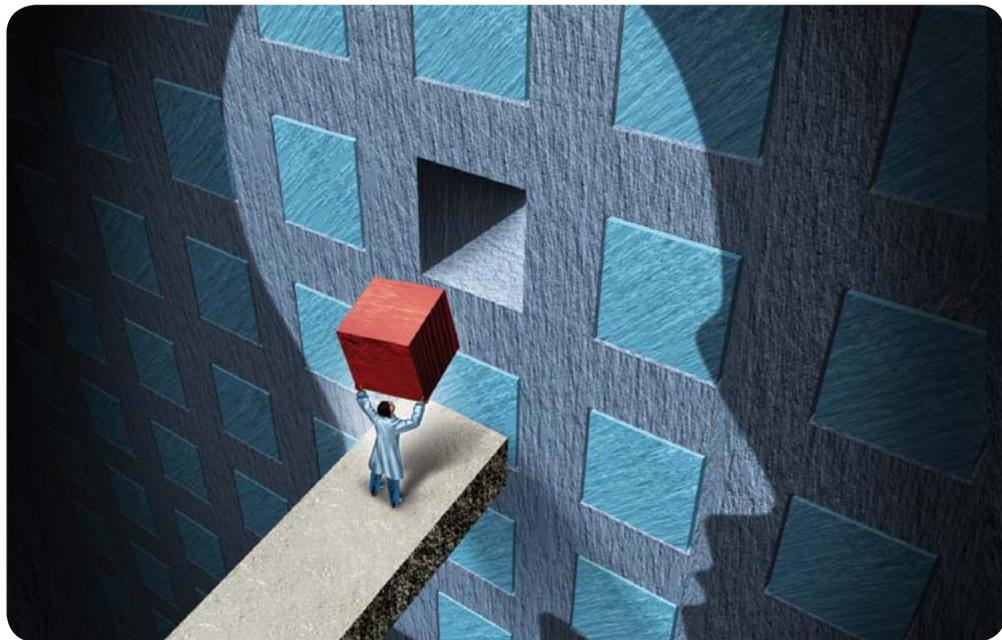
**2 incontri  
Venerdì 5 e  
venerdì 12  
dicembre**

20.00–22.00

Marco Rappo



Sindaco di Bolzano **Luigi Spagnoli** grazie per le numerose volte in cui hai deliziato l'Università della Terza Età e i direttivi delle associazioni della Cittadella con le tue doti culinarie condite di cultura enogastronomica. Rimaniamo in attesa del prossimo appuntamento con una nuova ricetta presso la nostra cucina didattica.



## PSICOLOGIA E COMUNICAZIONE



### LA PNL COME RISORSA PER IL SELF EMPOWERMENT

Incontri: **4 incontri  
il lunedì**

Inizio: **13 ottobre 2014**

Orario: **18.00 - 20.00**

Docente: **Aldo Menini**

**Presentazione agli interessati  
lunedì 6 ottobre ore 18.00**

### Modellare gli esempi vincenti e persuadere attraverso il rapport.

- la persuasione attraverso il rapport (calibrazione dell'altro ed empatia)
- il ricalco e la parafrasi
- guidare, persuadere e motivare attraverso le domande e l'ascolto attivo.

### I SOGNI CI PARLANO DI NOI

Incontri: **4 incontri il giovedì**

Inizio: **9 ottobre 2014**

Orario: **20.00 - 22.00**

Docente: **Iris Franceschini**

**Presentazione agli interessati  
giovedì 2 ottobre ore 20.00**

Il corso presenterà tecniche di interpretazione dei sogni che, anche attraverso la messa in scena delle immagini e degli archetipi evocati dal nostro inconscio, ci forniranno nuova forza e chiarezza per la nostra vita quotidiana.

## INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS

### Accettare i propri stati mentali

Incontri: **3 incontri il martedì**

Inizio: **11 novembre 2014**

Orario: **20.00-21.30**

Docente: **Elisa Ravalli**

**Presentazione agli interessati  
mercoledì 5 novembre ore 20.00**

La pratica della mindfulness:

- aumenta la capacità di gestire lo stress,
- aumenta la consapevolezza dei propri processi interiori,
- migliora la capacità di prestare una benevola attenzione alla nostra vita e a quella degli altri.

Attraverso esercizi pratici aiuteremo a coltivare la capacità di accogliere i propri stati mentali per quelli che sono, sviluppando un atteggiamento di accettazione radicale, utile anche alla gestione di emozioni ansiogene e per meglio affrontare la quotidianità.

## COME CREARE PER NOI IL MONDO CHE VOGLIAMO: la psicomagia

Incontri: **4 incontri il giovedì**

Inizio: **13 novembre 2014**

Orario: **20.00 - 22.00**

Docente: **Iris Franceschini**

**Presentazione agli interessati  
giovedì 6 novembre ore 20.00**

Con la tecnica ideata da Alejandro Jodorowsky possiamo superare negatività, conflitti e ostacoli appellandoci ad una "messa in scena" che parla direttamente il linguaggio dell'inconscio.

Intervenendo in chiave simbolica sui conflitti irrisolti, si crea lo spazio per nuove percezioni che creano immediatamente nuovi quadri di realtà, sbloccando spesso situazioni incancreniti da anni. La tecnica verrà applicata ai casi suggeriti dai partecipanti.

## SAPER COMUNICARE CON LE PERSONE ANZIANE

Incontri: **4 incontri il martedì**

Inizio: **dal 4 novembre 2014**

Orario: **20.00 - 21.30**

Docente: **Italo Ghirigato**

**Presentazione agli interessati  
giovedì 28 ottobre ore 20.00**

La convivenza con le persone anziane e la loro assistenza in famiglia e nelle associazioni di volontariato ha bisogno di generosità, ma anche di attenzione ai modi di comunicare. È facile, anche involontariamente, ferire le persone anziane. A volte cercando di fare del bene si fa del male. L'universo mentale e fisico della persona anziana è diverso da quella di una persona adulta e con quell'universo bisogna rapportarsi se si vuole realizzare una relazione ricca di affetto e di serenità.

## COSTELLAZIONI FAMILIARI

Incontri: **1 giornata sabato**

Inizio: **15 novembre 2014**

Docente: **Iris Franceschini**

La tecnica delle costellazioni familiari si fonda sulla tesi che la vita di ognuno è condizionata da vincoli e blocchi (anche malattie) legati fortemente al sistema-famiglia, i quali possono essere sciolti attraverso il processo delle "costellazioni familiari". Queste ultime sono costituite da una "messa in scena" che in modo intuitivo tende a ricreare le inter-dipendenze esistenti tra i componenti di una famiglia, permettendo in tal modo di evidenziare le dinamiche inconsce, causa di sofferenza in molti aspetti della vita (relazioni affettive, professionali, rapporto con il denaro e con la salute).

## SALUTE e BENESSERE



### LA NATURA AL SERVIZIO DELLA NOSTRA BELLEZZA

Incontri: **2 incontri in autunno**  
 Orario: **orario pomeridiano o serale**  
 Relatrici: **esperte dell'Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi**

Saranno le contadine dell'Alto Adige le guide esperte che ci accompagneranno alla scoperta della natura che ci circonda, allo scopo di avvicinarci ad essa e comprenderne le eccezionali risorse.

Con la loro conoscenza approfondita delle piante coltivate nei loro orti o che crescono spontanee nelle vicinanze dei loro masi, ci forniranno preziosi consigli per la preparazione di pomate, lozioni, unguenti e creme naturali, utilizzando spezie, erbe aromatiche, fiori e radici.



In collaborazione con:  
**Associazione delle Donne Coltivatrici Sudtirolesi**

### CORSO DI SHIATSU E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Incontri: **20 lezioni**  
 Inizio: **mese di ottobre**  
 Turni: **1° - lunedì 17.30-19.30**  
**2° - giovedì 20.00-22.00**  
 Docente: **Lucia Bertagnolli, psicoterapeuta ed operatrice shiatsu**

**Presentazione agli interessati**  
**mercoledì 8 ottobre 2014 ore 20.00**

“Lo Shiatsu è il tocco della madre che abbraccia il proprio bambino - recita un vecchio maestro giapponese - per risvegliare quell'energia sottile che gli dona calore, sicurezza e conforto.”

E' una tecnica di benessere dolce e delicata che aiuta l'energia insita in ogni essere umano a circolare fluidamente lungo i “Meridiani”, canali energetici del corpo che presiedono a specifiche funzioni psicologiche, emotive, mentali e spirituali. Abbinato alla conoscenza dell'antica Medicina Tradizionale Cinese il percorso permette di comprendere e prevenire i disturbi fisici e psicologici che quotidianamente affrontiamo nella nostra vita ed in quella familiare. Si propone, in sintesi, un cammino personale interiore e pratico-applicativo alla scoperta della complessità e dell'unicità dell'Essere umano che unisce Corpo - Mente - Spirito.



## CORSO DI GINNASTICA FACCIALE

Incontri: **8 lezioni lunedì**  
 Inizio: **13 ottobre 2014**  
 Orario: **18.10-19.10**  
 Docente: **Cristina Barchetti**

**Presentazione agli interessati lunedì 6 ottobre 2014 ore 18.10**

Il nostro viso è un libro aperto agli altri e il tempo che passa, abbinato a cattive abitudini come quella del fumo, lo trasformano con piccoli segni che diventano solchi e rughe d'espressione. Possiamo ritardare l'effetto inesorabile che il tempo lascia sul nostro viso, prevenendo il rilassamento dei muscoli facciali e mantenendo l'elasticità e la tonicità della nostra pelle. Uno dei segreti di "eterna bellezza", non invasivo, né particolarmente costoso è la ginnastica facciale. Pochi sanno che esiste una serie di esercizi molto efficaci per allenare i muscoli del viso e prevenire il rilassamento della pelle facciale al punto di minimizzare l'avvento delle rughe.

## LA SALUTE NEL RESPIRO

Incontri: **8 lezioni sabato**  
 Inizio: **18 ottobre 2014**  
 Orario: **9.00-10.00**  
 Docente: **Cristina Barchetti**

**Presentazione agli interessati sabato 11 ottobre 2014 ore 9.00**

### Impariamo a respirare correttamente

Una corretta respirazione contribuisce a migliorare il benessere del nostro corpo (ossigenazione e circolazione del sangue, efficienza apparato digerente e sistema nervoso, prevenire problemi respiratori) e rilassa la mente riducendo la frequenza cardiaca.

Il laboratorio insegnerà tecniche di respirazione per scoprire tutti i benefici derivanti da essa come l'attenuazione di ansia e attacchi di panico.

## CONFERENZE

### ARS AGING

**un metodo che contribuisce a contrastare l'invecchiamento precoce** (parte 1 - parte 2)

La conoscenza dei meccanismi con i quali si manifesta l'invecchiamento cutaneo precoce, non determinato da fattori genetici, fornisce le basi per gli approcci alla sua prevenzione e alla scelta del trattamento dermocosmetologico più efficace per contrastarlo.

"**Contrastare l'invecchiamento della pelle**" restituendole un aspetto sano, compatto e luminoso è il risultato di una sinergia di passaggi che verranno illustrati nell'ambito dei due incontri.

<b>Parte 1</b>	<b>Parte 2</b>	<b>Docente:</b>
<b>21 ottobre 2014 - ore 19.00</b>	<b>11 novembre 2014 - ore 19.00</b>	<b>Dott.ssa Sarah Polli</b>



Si ringrazia la neo assessora provinciale alla Salute, Sport, Politiche sociali e Lavoro **Martha Stocker** per la sua recente visita all'UPAD durante la quale si è proposta anche come relatrice per alcune conferenze all'Università della Terza Età.

## I MERCOLEDÌ DELLA SALUTE E PREVENZIONE

<p><u>Mercoledì 22/10/2014 ore 18.30</u>  <b>IL DIABETE</b>          Dott. M. Marchesi</p>	 
<p><u>Mercoledì 29/10/2014 ore 18.30</u>  <b>COS'È L'IPERTENSIONE</b>          Dott. O. Bucci</p>	<p><u>Mercoledì 05/11/2014 ore 18.30</u>  <b>COS'È LA SINDROME METABOLICA</b>          Dott. O. Bucci</p>
<p><u>Mercoledì 12/11/2014 ore 18.30</u>  <b>LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI (INFARTO E ICTUS) E L'ARTERIOSCLEROSI</b>          Dott. G. De Venuto</p>	<p><u>Mercoledì 19/11/2014 ore 18.30</u>  <b>I SINTOMI E I SEGNI DELL'ARTERIOSCLEROSI</b>          Dott. G. De Venuto</p>
<p><u>Mercoledì 26/11/2014 ore 18.30</u>  <b>SOLITUDINE E DEPRESSIONE NELLA TERZA ETÀ</b>          Dott. G. Felice</p>	<p><u>Mercoledì 03/12/2014 ore 18.30</u>  <b>LE MALATTIE CRONICHE NELLA TERZA ETÀ</b>          Dott. G. Felice</p>



### Convenzione tra UPAD e Gruppo Bonvicini

#### Agevolazioni per iscritti UPAD



#### FARMACIA S. QUIRINO

via Druso 43, Bolzano

#### SCONTO DEL 10%

sui prodotti di: parafarmacia - fitoterapia - omeopatia

#### CASA DI CURA BONVICINI

via Pacher, Bolzano

#### SCONTO DEL 5% su esami diagnostici

**SCONTO DEL 10%** su cure di fisioterapia

#### LABORMED punti di prelievo

- via Novacella 32, Bolzano  
 - via Noldin 7/h, Laives

#### SCONTO DEL 5%

su esami del sangue e lettura del referto gratuita

## 25° CONVEGNO MEDICO "PER DARE BENESSERE AGLI ANNI"



Fondazione UPAD da sempre impegnata nella diffusione di benessere e cultura in tutta la Provincia di Bolzano, organizza anche per quest'autunno il **convegno medico, "Per dare benessere agli anni"** giunto quest'anno alla sua 25° edizione e diventato ormai un momento sempre più importante e di confronto per tutta la popolazione dell'Alto Adige.

Quest'anno si tratterà il tema dell'"**Anziano fragile**" da diversi punti di vista.

**SABATO 11 OTTOBRE**

**9.30 - 12.30**

Tra i relatori invitati figurano:

- dott. Massimo Bernardo
- Prof. Lucio Lucchin
- dott. Alberto Apuzzo
- dott. Orazio Bucci
- dott. Acler Casa di Cura Bonvicini

**Il convegno si svolgerà sabato 11 ottobre, dalle ore 9.30 alle ore 12.30 nell'aula magna dell'UPAD in via Firenze, 51 a Bolzano.**

**Al termine del convegno verranno distribuiti alcuni buoni per sostenere gratuitamente presso il Labormed e i suoi punti prelievi un pacchetto di esami ematici.**

## 17° FESTIVAL DELL'ANZIANO



**Quest'anno è prevista la 17ª del FESTIVAL DELL'ANZIANO**, manifestazione a carattere dilettantesco riservata ai soci di tutti i clubs anziani della Provincia di Bolzano ed a singoli partecipanti.

L'iniziativa ricalca in parte le caratteristiche dei Festival precedenti: vi saranno ampi spazi espositivi, si presenteranno momenti di intrattenimento, si proietteranno vari filmati, come sempre conferenze di prevenzione ed educazione alla salute, dibattiti, ed un buffet dietetico durante il quale verranno distribuiti alcuni quiz sanitari.

**IL FESTIVAL DELL'ANZIANO** si terrà nei locali della sede U.P.A.D. di via Firenze, 51 a Bolzano il giorno **venerdì 10 ottobre dalle ore 15.30 e proseguirà l'11 ottobre dalle ore 14.00**, subito dopo lo spazio dedicato al convegno medico.

L'ingresso è libero e ci si potrà cimentare nelle seguenti discipline:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- canto corale e singolo</li> <li>- barzellette</li> <li>- arti figurative (fotografie, cortometraggi, sculture, disegni, dipinti, arti grafiche)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- musica</li> <li>- danza (a coppie o di gruppo)</li> <li>- arti espressive (bricolage, ricamo, ceramica)</li> </ul> |
|---|---|

**ISCRIZIONI PER I CORSI DI GINNASTICA DA SETTEMBRE 2014**  
**RICONFERME dal 25 agosto al 2 settembre 2014**  
**dal 3 settembre 2014 iscrizioni aperte per tutti**

## SPECIALE! ATTIVITÀ MOTORIA MODERATA RIVOLTA ALL'ETÀ ADULTA



Corsi di attività fisica, adatti alle persone anziane, per muoversi con gioia e ritrovare l'energia. Le attività proposte aiutano a prevenire le disfunzioni motorie e favoriscono la socializzazione.

### GINNASTICA DOLCE

Per contrastare il processo di invecchiamento, diminuire il rischio di infortuni e migliorare l'efficienza dell'apparato respiratorio e cardio-circolatorio.

12 o 24  
lezioni

<b>Lunedì</b>	9.00/10.00 10.00/11.00	Tiziana
<b>Martedì</b>	10.00/11.00 11.00/12.00	Tiziana
<b>Mercoledì</b>	9.00/10.00 10.00/11.00	Tiziana
<b>Venerdì</b>	10.00/11.00	Tiziana

### STRETCHING

Aiuta a ritrovare e a mantenere l'elasticità dei muscoli.

12  
lezioni

<b>Mercoledì</b>	17.00/18.00	Mauro
------------------	-------------	-------

### GINNASTICA PER LA SCHIENA E LA CERVICALE

Possiamo ridurre le sollecitazioni, migliorare le abitudini posturali; contribuire, con la giusta attività fisica e con un percorso mirato, al miglioramento ed al riconoscimento del dolore.

12 o 24  
lezioni

<b>Martedì e Giovedì</b>	16.30/17.30 17.30/18.30 18.30/19.30 19.30/20.30	Valeria
<b>Martedì e venerdì</b>	9.00/10.00	Tiziana
<b>Mercoledì</b>	11.00/12.00	Tiziana
<b>Martedì e Giovedì</b>	10.00/11.00	Valeria
<b>Martedì e venerdì</b>	11.00/12.00	Tiziana

### GINNASTICA DOLCE PER LA MOBILITÀ ARTICOLARE

Per chi soffre di problemi di mobilità articolare quali **ARTROSI** semplici ed utili esercizi per aiutare ad alleviare i piccoli dolori quotidiani.

12 o 24  
lezioni

<b>Martedì</b>	9.00/10.00 10.00/11.00	Jasmine
<b>Venerdì</b>	9.00/10.00 10.00/11.00	Jasmine

<p><b>GINNASTICA PER IL RIEQUILIBRIO MOTORIO</b></p> <p>Ginnastica estremamente dolce indicata a chi è afflitto da problemi motori.</p>	12 lezioni	Lunedì	11.00/12.00	Tiziana
<p><b>GINNASTICA di MANTENIMENTO</b></p> <p>Migliora la velocità del passo, la capacità di salire le scale, favorisce l'aumento del tessuto magro, della massa muscolare e della forza.</p>	12 o 24 lezioni	Martedì e venerdì Lunedì e giovedì Mercoledì	9.00/10.00 17.00/18.00 16.45/17.45	Sonia Mauro Tiziana
<p><b>GINNASTICA MIRATA PER PREVENZIONE MENOPAUSA</b></p> <p>Attività fisica mirata (sollecitazione muscolare e lavoro aerobico) per la prevenzione della menopausa, ovvero prevenzione osteoporosi e attenuazione altri sintomi connessi.</p>		Lunedì	17.00/18.00	Cristina

## CORSI DI GINNASTICA DI TONIFICAZIONE E POTENZIAMENTO



<p><b>GINNASTICA DI TONIFICAZIONE</b></p> <p>Perdere massa grassa per incrementare la massa magra.</p> <p>Corso svolto con attività aerobica abbinata ad esercizi muscolari con ausilio di pesetti, bande elastiche, step, ecc. a ritmo di musica.</p>	12 lezioni	Giovedì Giovedì	18.00/19.00 19.00/20.00	Mauro Mauro
<p><b>GINNASTICA DI TONIFICAZIONE FUNZIONALE</b></p> <p>Un movimento si dice <b>funzionale</b> quando imita e riproduce quelli della vita quotidiana. Con l'allenamento funzionale si migliorano la tonificazione muscolare, l'equilibrio, la simmetria, la flessibilità e la stabilità.</p>	12 lezioni	Venerdì	18.00/19.00 19.00/20.00 20.00/21.00	Paolo
<p><b>CARDIO POWER (Step e Aero Energy)</b></p> <p>Lezioni di intensità medio alta in cui si sfrutta il metodo coreografico per l'allenamento cardiovascolare integrato con fasi di tonificazione statica o dinamica a corpo libero o con l'ausilio di piccoli attrezzi.</p>	12 o 24 lezioni	Lunedì e/o mercoledì	20.00/21.00	Antonia

**NOVITÀ**

<p><b>GAG</b>  <b>Glutei, addominali, gambe</b>            Migliora e tonifica gambe, addominali, glutei. Vince la cellulite e aumenta la resistenza aerobica.</p>	12 o 24 lezioni	<p><b>Lunedì</b>            18.00/19.00            19.00/20.00            20.00/21.00</p> <p><b>Martedì e venerdì</b>            17.00/18.00</p> <p><b>Martedì e giovedì</b>            17.30/18.30</p> <p><b>Martedì</b>            18.30/19.30</p> <p><b>Lunedì e mercoledì</b>            18.00/19.00</p> <p><b>Lunedì e mercoledì</b>            19.30/20.30</p> <p><b>Martedì e venerdì</b>            18.00/19.00</p>	<p>Gisella            Cristina            Cristina</p> <p>Mauro</p> <p>Ilaria</p> <p>Ilaria</p> <p>Mauro</p> <p>Mauro</p> <p>Mauro</p>	<p>Mauro</p>
<p><b>FITPOINT</b>            Solo 30 minuti intensi per chi ha poco tempo, ma non vuole rinunciare alla cura del proprio fisico.</p>	24 lezioni	<p><b>Lunedì e mercoledì</b>            19.00/19.30</p>	<p>Mauro</p>	
<p><b>MIX TONIC</b>            Lezioni a ritmo di musica a medio-alto impatto che permettono di ottenere una tonificazione generale e un ottimo allenamento cardiovascolare.</p>	12 o 24 lezioni	<p><b>Lunedì e mercoledì</b>            19.30/20.30</p> <p><b>Martedì</b>            19.30/20.30</p> <p><b>Giovedì</b>            18.30/19.30</p>	<p>Jasmine</p>	



## PILATES METODO MATWORK



Gli esercizi del metodo Pilates non presuppongono una ripetizione esasperata finalizzata a sé stessa: con una logica sequenza **conducono la mente a cooperare con il corpo** alla ricerca comune del controllo, della precisione e della fluidità dei movimenti, coordinati con una **giusta respirazione**. Non si tratta quindi di un semplice insieme di esercizi ma di un vero metodo che si è sviluppato e perfezionato in più di sessant'anni di pratica e osservazione.

## MATTINO corsi per OVER 50/60/70, casalinghe e pensionati



<b>PILATES INTERMEDIO</b>	12/24 lezioni	<b>Martedì - giovedì</b> 9.00/10.00	Gisella
<b>POSTURAL PILATES</b>	12/24 lezioni	<b>Martedì - giovedì</b> 10.00/11.00	Gisella

## PAUSA PRANZO



<b>PILATES</b>	12/24 lezioni	<b>Martedì e giovedì</b> 13.00/14.00	Gisella
<b>PILATES</b>	12/24 lezioni	<b>Mercoledì e Venerdì</b> 13.00/14.00	Grazia

## POMERIGGIO E SERA



<b>PILATES LIVELLO BASE</b>	12 lezioni	<b>Venerdì</b> 17.00/18.00	Gisella
<b>PILATES LIVELLO BASE</b>	12 lezioni	<b>Venerdì</b> 18.00/19.00	Gisella
<b>PILATES LIVELLO BASE</b>	12 lezioni	<b>Venerdì</b> 19.00/20.00	Gisella
<b>PILATES LIVELLO BASE</b>	12 lezioni	<b>Venerdì</b> 20.00/21.00	Gisella
<b>POSTURAL PILATES</b>	12/24 lezioni	<b>Lunedì e mercoledì</b> 17.00/18.00	Gisella
<b>LIVELLO BASE/INTERMEDIO</b>	12/24 lezioni	<b>Lunedì e mercoledì</b> 19.00/20.00	Gisella
<b>LIVELLO INTERMEDIO</b>	12 lezioni	<b>Mercoledì</b> 18.00/19.00	Gisella
<b>LIVELLO INTERMEDIO</b>	12/24 lezioni	<b>Martedì e giovedì</b> 18.00/19.00	Gisella
<b>LIVELLO INTERMEDIO</b>	12/24 lezioni	<b>Martedì e giovedì</b> 19.00/20.00	Gisella



## DISCIPLINE ORIENTALI



### YOGA

Lo Yoga propone la cura del proprio corpo attraverso le posture fisiche e **la respirazione**.

Lo yoga insegna ad ascoltare il corpo, a conoscerlo meglio ed a capire le sue esigenze.

12 lezioni

<b>Lunedì</b>	18.00/19.30	Giorgia
<b>Mar-Mer.-Giovedì</b>	18.00/19.30	Cristina
<b>Venerdì</b>	18.00/19.30	Elena
<b>Mercoledì</b>	9.30/11.00	Cristina
<b>Giovedì</b>	9.15/10.45	Giorgia
<b>Venerdì</b>	19.30/20.30	Cristina

## ATTIVITÀ MOTORIA IN PISCINA



### GINNASTICA IN ACQUA

Vengono utilizzati vari attrezzi acquatici come cavaliere, idrobilancieri e tubi galleggianti per la tonificazione del corpo.

10 lezioni

**Mattina e pomeriggio, vari orari presso:  
Piscina Comunale viale Trieste,  
Piscina Casa di cura Bonvicini**

Ilaria/Mauro

## UPAD VITA ATTIVITÀ MOTORIA PER CARDIOPATICI



Attività motoria per cardiopatici che permette a chi soffre di problemi cardiaci o ipertensivi di svolgere comunque attività psicofisica specifica e mirata **sotto il controllo di un medico**.

12 incontri

**Lunedì - mercoledì** 11.00/12.00 Ilaria

## ATTIVITÀ MOTORIA PER PERSONE IN SOVRAPPESO



Attività motoria mirata e dolce per combattere stili di vita scorretti quali la sedentarietà e il peso eccessivo, causa di svariate patologie del nostro tempo.

Verrà offerta la possibilità di effettuare un consulto e una valutazione della propria condizione fisica e stato di salute generale.

12 incontri

**lunedì - mercoledì** 16.00/17.00 Stefano



## LABORATORIO ARTISTICO - CREATIVO

**PALLADIO**

### Conoscere l'arte ed esprimere la propria creatività - DA OTTOBRE 2014

Un laboratorio dedicato alle principali tecniche di pittura, di disegno e alle diverse forme di espressione della creatività. Al termine dei corsi si potranno esporre le proprie opere nell'ambito della consueta mostra **ARS Cromatica che si terrà a maggio 2015.**

#### TECNICHE MISTE

Mercoledì - 16.30/18.30 - **ottobre 2014**  
12 incontri 24 ore  
Docente: Michela Dossi

#### DISEGNO-ACQUERELLO

Lunedì - 18.30/20.30 - **ottobre 2014**  
12 incontri 24 ore  
Docente: Michela Dossi

#### PITTURA AD OLIO

Giovedì - 17.00/19.00 - **ottobre 2014**  
12 incontri 24 ore  
Docente: Peter Pellegrini

#### PITTURA AD OLIO

Venerdì - 18.00/20.00 - **ottobre 2014**  
12 incontri 24 ore  
Docente: Peter Pellegrini

#### PITTURA AD OLIO

Mercoledì - 16.30/18.30 - **ottobre 2014**  
12 incontri 24 ore  
Docente: da definire

#### DISEGNO DI FIGURA

Giovedì - 19.30/21.00 - **ottobre 2014**  
12 incontri 24 ore  
Docente: Alessia Perseghin  
**Le ultime lezioni del corso si svolgeranno con la/il modella/o.**

## LABORATORIO DI LAVORAZIONE E DECORAZIONE DELLA CERAMICA

**PALLADIO**

### LAVORAZIONE DELLA CERAMICA

8 incontri / 24 ore

Mercoledì - 19.00/22.00

Docente: Gualtiero Tommisich

Assistente: Claudia Allavena

**da ottobre 2014**

Corso introduttivo alla lavorazione della ceramica, modellazione e tecniche di decorazione.



## LABORATORIO DEL VETRO

**PALLADIO**

Lavorare il vetro, tagliarlo, molarlo, nastrarlo e saldarlo per ottenere una infinità di oggetti, elaborazione di piccoli pannelli a taglio semplice, specchi e cornici di vetro colorato ed esecuzione di oggetti tridimensionali. (corsi base/intermedi/progrediti).



### PITTURA SU VETRO

5 incontri - 16 ore

Lunedì/mercoledì 19.00/22.15

Docente: Ester Brunini

Breve introduzione sulla lavorazione della pittura su vetro e del materiale a disposizione. Realizzazione di un quadro elaborato (contorno nero, mezzatinta, pittura e rifinitura).

### VETRO FUSIONE

5 incontri - 16 ore

Sabato 9.00/12.15

Docente: Ester Brunini

Breve introduzione alla lavorazione del vetro, le varie tecniche e il materiale a disposizione. Realizzazione dei seguenti oggetti: bigiotteria (due lezioni-fusione e rifinitura), un quadro (3 lezioni- fusione 1 e 2 e pittura dei contorni in vetro).

### PASTA DI VETRO

5 incontri - 16 ore

Lunedì/mercoledì 19.00/22.15

Docente: Ester Brunini

Studio e progettazione dell'oggetto da realizzare, realizzazione del modello in argilla, stampaggio in gesso refrattario, pulizia, stampo e posizionamento del vetro macinato nello stampo. Apertura forno e pulizia del pezzo. Rifiniture.

### MOSAICO VETRO TRASPARENTE

5 incontri - 16 ore

Sabato 9.00/12.15

Docente: Ester Brunini

Realizzazione di un bozzetto cartaceo dell'oggetto da realizzare, taglio del vetro in loco ed elaborazione dell'opera (incollaggio).

**CORSO DI AMIGURUMI**

**NOVITÀ 2014**

**PALLADIO**



Letteralmente "giocattoli lavorati all'uncinetto" o maglia. Un' arte che viene dal Giappone e che ha l'obbiettivo di creare piccoli peluches da utilizzare come giocattoli o da regalare come portafortuna. Programma: tecniche di base dell'uncinetto. Creare un amigurumi seguendo lo schema (testa, corpo, zampe, coda, muso e orecchie). Finitura dell'amigurumi con perline e decorazioni varie. Ideazione di nuovi schemi personali per amigurumi diversi.

**8 incontri (16 ore) - martedì 16.00/18.00 - Docente: Suri Bovo**

**LABORATORIO ARTISTICO PER BAMBINI E RAGAZZI**

**PALLADIO**

**PITTURA PER RAGAZZI 9-13 anni**

Martedì 15.00/17.00 - 12 incontri  
Docente: Silvano Caldini

**FUMETTO PER RAGAZZI 11-15 anni**

Martedì 17.30/19.30 - 12 incontri  
Docente: Armin Barducci

**SCUOLA DI FUMETTO - novembre 2014**

**PALLADIO**

La scuola del fumetto è rivolta a quanti vogliono verificare e mettere alla prova le proprie attitudini e a chi voglia approfondire le proprie conoscenze sulle tecniche e gli strumenti del disegno narrativo e della sceneggiatura. L'obbiettivo principale è quello di dare le basi per potersi avvicinare ad un settore complesso quale il fumetto.

**FUMETTO PER ADULTI**

Martedì 20.00/22.00 - 12 incontri  
Età minima: 16 anni  
Docente: Armin Barducci

Il corso introduttivo per tutti coloro che vogliono conoscere meglio il linguaggio del fumetto e imparare le tecniche fondamentali per crearne uno. Le tematiche affrontate da questo corso sono: come disegnare personaggi, sfondi e oggetti, creare una storia, impostare la pagina.

## LABORATORI DI FOTOGRAFIA

PALLADIO

**NOVITÀ  
da ottobre  
2014**

Proponiamo due nuovi laboratori pratici per l'utilizzo delle macchine fotografiche digitali. Imparare le basi delle tecniche fotografiche per consentire a chiunque di poter realizzare correttamente delle fotografie in formato digitale.

### 1. REALIZZA UN TUO PROGETTO FOTOGRAFICO

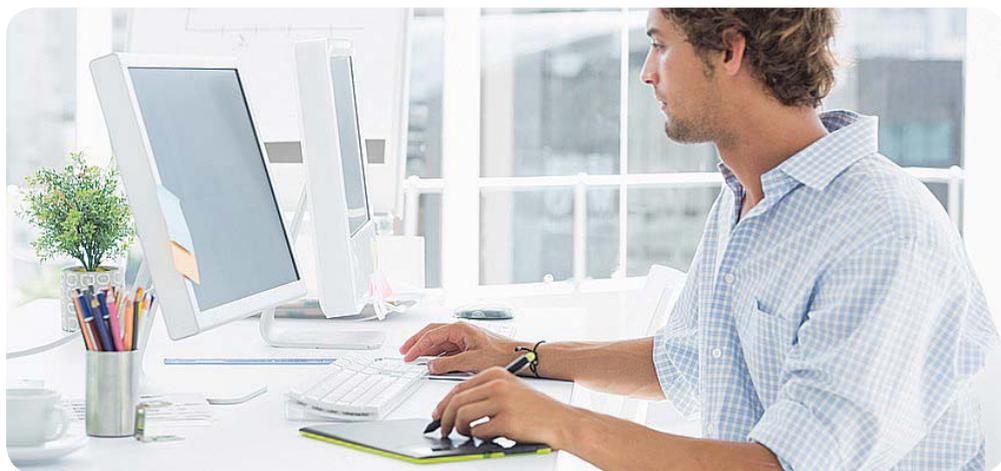
Dall'idea allo scatto, dalla postproduzione alla presentazione. Un progetto fotografico personale da ideare, costruire, realizzare. Il corso, fortemente pratico, si articola in lezioni frontali, revisioni critiche e uscite fotografiche.

### 2. CORSO DI FOTOGRAFIA DI REPORTAGE

Come realizzare un proprio reportage fotografico, i materiali, le tecniche, come raccontare una storia, come editare il lavoro.

Lunedì 19.30 - 21.30

12 lezioni - 24 ore



## CORSO DI ILLUSTRAZIONE E FUMETTO DIGITALE

**NOVITÀ  
da ottobre  
2014**

PALLADIO

Il progetto si propone di insegnare ad unire il tradizionale disegno a mano con i nuovi media e supporti tecnologici quali Bamboo Pen, software per il fotoritocco e la grafica digitale. Apprendere le funzionalità base di Photoshop e potenziare la creatività degli alunni indirizzandoli verso le loro abilità personali.

Martedì 18.30 - 20.30

8 incontri

## WORKSHOP DI FOTOGRAFIA

**PALLADIO**

<b>COME REALIZZARE UN PROGETTO FOTOGRAFICO</b>	lunedì	19.30/21.30	12 lezioni/ 24 ore
<b>COME REALIZZARE UN REPORTAGE FOTOGRAFICO</b>	mercoledì	19.30/21.30	12 lezioni/ 24 ore
<b>WORKSHOP NATURALISTICO</b>	weekend da definire		2 lezioni/circa 10 ore
<b>WORKSHOP ARCHITETTURA</b>	weekend da definire		2 lezioni/circa 10 ore
<b>WORKSHOP STILL LIFE</b>	weekend da definire		2 lezioni/circa 10 ore
<b>WORKSHOP FOTOGRAFIA NOTTURNA</b>	weekend da definire		2 lezioni/circa 10 ore

## CORSI DI FOTOGRAFIA

**PALLADIO**

<b>CORSO BASE DI FOTOGRAFIA DIGITALE</b>	lunedì	19.30/ 21.30	12 lezioni / 24 ore <b>da ottobre 2014</b>
Un corso specifico per l'utilizzo delle macchine fotografiche digitali. Imparare le basi delle tecniche fotografiche per consentire a chiunque di poter realizzare correttamente delle fotografie in formato digitale.			
<b>CORSO BASE DI ADOBE PHOTOSHOP CS 6</b>	mercoledì	19.30/ 22.30	8 lezioni / 24 ore <b>da ottobre 2014</b>
Un corso per imparare l'elaborazione delle fotografie al computer tramite l'utilizzo di un software specifico Adobe Photoshop. Imparerete a cambiare lo sfondo di una fotografia e ad eliminarlo aggiungendo un'ombra alla parte ritagliata.			
<b>CORSO COMPLETO DI LIGHTROOM 3.3</b>	mercoledì	19.30/ 22.30	5 lezioni / 15 ore <b>da gennaio 2015</b>
Il corso è dedicato a fotografi professionisti ed amatoriali e chiunque voglia perfezionare il processo realizzativi di immagini fotografiche. Il corso richiede la conoscenza base dell'uso del computer (windows o mac).			

**NOVITÀ 2014**Nella quota di iscrizione è compreso il **MATERIALE DIDATTICO!****CORSI DI LINGUA TEDESCA****da ottobre 2014****PALLADIO**

<b>PATENTINO A - B</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>18.00/19.30</b>	22 lezioni/34 ore
<b>PATENTINO A - B</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>19.30/21.00</b>	22 lezioni/34 ore
<b>PATENTINO C</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>20.00/22.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>PATENTINO C</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>18.00/19.30</b>	22 lezioni/34 ore
<b>PATENTINO D</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/20.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>PATENTINO D</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>20.00/22.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>PRINCIPIANTI A1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>20.00/22.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>PRINCIPIANTI A1</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>18.00/20.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>PRINCIPIANTI A2</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>18.00/20.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>ESAME GOETHE INSTITUT livello B1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/20.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>ESAME GOETHE INSTITUT livello B1</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>20.00/22.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>ESAME GOETHE INSTITUT livello B2</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>20.00/22.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>ESAME GOETHE INSTITUT livello B2</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>20.00/22.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>ESAME GOETHE INSTITUT livello C1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/20.00</b>	17 lezioni/34 ore
<b>ESAME GOETHE INSTITUT livello C1</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>19.30/21.30</b>	17 lezioni/34 ore
<b>ESAME TEST DAF livello C1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>19.30/21.30</b>	17 lezioni/34 ore
<b>TEDESCO GIOCANDO</b>	<b>mercoledì</b>	<b>16.00/17.30</b>	15 lezioni/23 ore

**SPORTELLO CONSULENZA PATENTINO PALLADIO****ORARIO E NUMERO DI CONSULENZE\* DA CONCORDARE CON IL DOCENTE**

Informazioni gratuite per tutti i nostri iscritti ai corsi di tedesco:

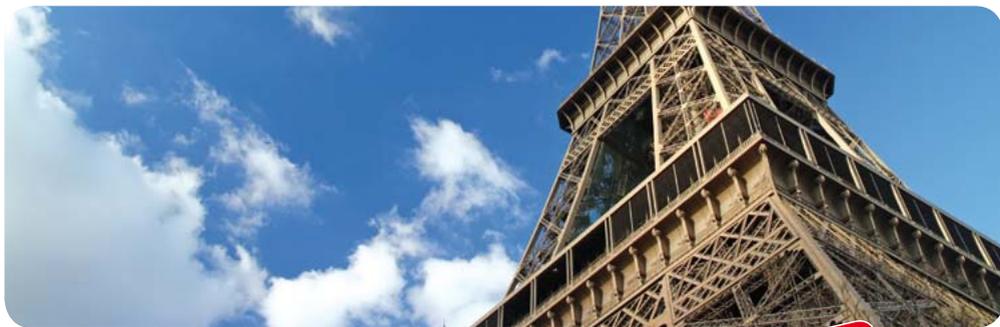
1. modalità d'esame
2. la prova scritta
3. la prova orale
4. i libri di testo
5. i nuovi testi
6. il programma dei corsi Palladio

**Gratuito  
per i nostri iscritti****Prenotazioni presso la segreteria: tel. 0471/505316** \* massimo 3 consulenze a persona per ogni corso**CORSI DI LINGUA INGLESE PALLADIO****da ottobre 2014**

<b>PRINCIPIANTI A 2</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni/30 ore
<b>PRINCIPIANTI A 1</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni/30 ore
<b>PRINCIPIANTI A 2</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni/30 ore
<b>PRINCIPIANTI A 1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>19.30/21.00</b>	20 lezioni/30 ore
<b>INTERMEDI B1</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>19.30/21.00</b>	20 lezioni/30 ore
<b>PROGREDITI B 2</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni/30 ore
<b>CONVERSAZIONE B 2</b>	<b>mercoledì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni/30 ore
<b>INGLESE GIOCANDO</b>	<b>giovedì</b>	<b>16.30/18.00</b>	20 lezioni/30 ore
<b>ESAME TRINITY A2</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>da definire</b>	20 lezioni/30 ore
<b>ESAME TRINITY B1/B2</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>da definire</b>	20 lezioni/30 ore
<b>ESAME TRINITY C1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>da definire</b>	20 lezioni/30 ore
<b>ESAME TRINITY C1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni / 30 ore

Il Centro Studi e Ricerche Andrea Palladio è accreditato "Centro Esami" dell'Ente Certificatore "Trinity College London" – nr. 10352

**TRINITY**  
COLLEGE LONDON



## CORSI DI LINGUA FRANCESE

da ottobre 2014

PALLADIO

<b>PRINCIPIANTI A1</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni/30 ore
<b>INTERMEDI A2</b>	<b>martedì/giovedì</b>	<b>16.30/18.00</b>	20 lezioni/30 ore



## CORSI DI SPAGNOLO

da ottobre 2014

PALLADIO

<b>PRINCIPIANTI A1</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>18.00/19.30</b>	20 lezioni/30 ore
<b>PRINCIPIANTI A2</b>	<b>lunedì/mercoledì</b>	<b>19.30/21.00</b>	20 lezioni/30 ore



## CORSI DI ITALIANO PER LIVELLO A1 - A2 - B1

da ottobre 2014

PALLADIO

Corsi di perfezionamento della lingua italiana dalla grammatica alla conversazione **con l'OBIETTIVO di migliorare e approfondire le proprie conoscenze della lingua italiana.**

### CORSI GRATUITI DI 40 ORE PER LIVELLI A1 - A2 - B1

**Mattino - pomeriggio - sera in giornate da definire in base alle esigenze dei partecipanti. Corsi attivati presso la sede di Bolzano, Laives, Egna, Bressanone e Merano.**

- È stata realizzata una convenzione con la **Società Dante Alighieri Comitato di Bolzano**, al fine di garantire l'attività di Certificazione sui livelli di competenza della lingua italiana per stranieri, utili ad assicurare agli stessi il permesso di soggiorno e l'inserimento nel mondo del lavoro, come da normativa nazionale in vigore.
- La **Società Dante Alighieri, Ente accreditato a livello governativo per la certificazione linguistica in lingua italiana**, curerà per i frequentanti dei corsi di lingua italiana organizzati da Palladio gli esami di certificazione linguistica secondo le norme in vigore a livello europeo e in particolare secondo il **P.L.I.D.A., Progetto Lingua Italiana Dante Alighieri, secondo le previste scadenze delle sessioni di novembre e maggio di ciascun anno.**
- Questa opportunità è utile altresì anche per i nostri concittadini di madre lingua tedesca che potranno così ottenere un attestato di conoscenza della lingua italiana equipollente a quello del patentino di bilinguismo del medesimo livello di competenza.
- **Per ogni ulteriore informazione rivolgersi al numero 0471/505332**

## IMPARARE IL TEDESCO GIOCANDO

**PALLADIO**

**Un metodo leggero, divertente e allo stesso tempo efficace per far imparare ai vostri bambini la lingua tedesca.**

La forma ludica di questo approccio permette ai piccoli studenti di memorizzare alfabeto, sostantivi, aggettivi, verbi e numeri semplicemente giocando. E' un gioco guidato, ogni volta diverso, che spazia da quello interattivo, al gioco da tavolo (come il memory) dove i bimbi, accompagnati da una docente qualificata, impareranno la lingua divertendosi.

**NOVITÀ  
da ottobre  
2014**
**Età: 5/7 anni**
**12 incontri da due ore 1 volta in settimana**
**Docente: Katja Waldt**

Il corso sarà preceduto da un incontro preliminare con i genitori dove decideremo insieme il giorno della settimana e l'orario più adatto allo svolgimento dello stesso e nel quale la docente ne illustrerà modalità e contenuti didattici



## GRECO MODERNO PER VIAGGIATORI E CURIOSI

**PALLADIO**

Si tratta di un corso specifico per il viaggiatore e il turista intelligente con un programma che verte su quelle frasi e parole utili a chi vuole realmente vivere la situazione, avere qualche scambio con la gente reale, coi loro modi di dire, per conoscere i cibi, un po' di cultura, cercare appartamenti o campeggi o semplicemente stupire i compagni di viaggio.

**DA OTTOBRE 2014**
**10 LEZIONI**
**20 ORE**


## CORSO DI LINGUA ARABA livello base e intermedio

**PALLADIO**

Scopo e finalità del corso è quella di fornire agli studenti una conoscenza base adeguata della lingua, dando loro modo di poterla praticare da subito nelle situazioni più comuni (al ristorante, alla fermata del bus, al bar...) e potersi permettere quel primo importante approccio con la gente che è poi l'anima dei luoghi.

**DA OTTOBRE 2014**
**10 LEZIONI**
**MARTEDÌ 18.00 - 20.00**
**20 ORE**

## TRAINING FOR BUSINESS

**da ottobre 2014**
**PALLADIO**

Servizio su misura per le imprese. Per essere e rimanere competitivi attraverso le lingue. Vengono offerti corsi di microlingua con docenti qualificati di madrelingua, corsi con terminologia commerciale, giuridica, medico - scientifica e altro.

**Orari e giorni da concordare con il cliente**

## Una laurea + una lingua a Innsbruck

Il Centro Studi e Ricerche "Andrea Palladio", con il contributo della Provincia Autonoma di Bolzano, Ufficio Bilinguismo e lingue straniere, prosegue la propria attività presso la sede di InnCampus Innsbruck (A) anche per l'anno accademico 2014/2015.

Si tratta di un piccolo passo (Innsbruck è più vicina di molte altre città universitarie italiane) che permette di aprire grandi prospettive ed opportunità ai giovani della nostra provincia che sempre più dovranno confrontarsi con una realtà europea multilingue e non a caso il motto di InnCampus è "Una Laurea + Una lingua".

Da oggi a ciò si aggiunge l'opportunità di conseguire anche il patentino di bilinguismo grazie alla possibilità data dalla combinazione tra il diploma di maturità conseguito in una lingua e la laurea conseguita nell'altra.

### Alcune informazioni sul nostro Centro:

- Situato in un'ottima zona della città, a pochi passi dall'università e dal centro storico di Innsbruck, è posizionato nelle immediate vicinanze delle fermate centrali dei trasporti pubblici
- 300 metri quadri, suddivisi in 7 stanze doppie provviste di collegamento diretto ad internet
- 14 posti letto
- Assistenza di un tutor
- Consulenza universitaria



**Dal mese di marzo 2015 si apriranno le iscrizioni per i corsi di tedesco intensivi che si terranno da luglio a settembre 2015.**



Si ringrazia  
**l'Assessore Christian Tommasini,**  
per la grande attenzione al plurilinguismo  
e la valorizzazione del centro linguistico  
residenziale "Inncampus".



Iniziative realizzate in collaborazione con:

## PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO UFFICIO BILINGUISMO E LINGUE STRANIERE



### LINGUE AL CINEMA

1

#### Film in lingua originale

- presso il **Centro Multilingue Bolzano**, via Cappuccini 28
- presso la **Mediateca Multilingue Merano**, piazza della Rena 10

Per info e per ricevere il  
calendario aggiornato rivolgersi  
al numero: 0471 505 332

2



per la frequenza di un corso di tedesco (o di ladino)

da parte di dipendenti delle Amministrazioni dello Stato  
e degli enti pubblici in servizio in provincia di Bolzano

### BUONO DA 50 EURO Per dipendenti statali

Per info  
rivolgersi al numero:  
0471 505 316

Questa iniziativa si rivolge ai/alle dipendenti delle Amministrazioni dello Stato, comprese quelle con ordinamento autonomo, e degli enti pubblici in servizio in provincia di Bolzano. Non hanno diritto al buono i/le dipendenti di quelle Amministrazioni che prevedono già analoghe agevolazioni per il proprio personale.

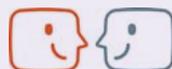
Le dipendenti interessati/e **possono usufruire annualmente** di un buono ammontante a Euro 50,00 per la frequenza di un corso di seconda lingua-tedesco o ladino (non madrelingua), della durata minima di 40 ore di lezione ciascuno (**Fino ad esaurimento buoni**). Il buono, reperibile presso le agenzie linguistiche autorizzate (tra cui il **Centro Studi e Ricerche Andrea Palladio**), dovrà essere riconsegnato all'agenzia stessa al momento dell'iscrizione, compilato in tutte le sue parti. **Il numero di buoni per agenzia è limitato.**

**Il buono è valido dal 1° gennaio al 31 dicembre** dell'anno in corso e può essere utilizzato unicamente per corsi che si concludono entro tale data. Requisito indispensabile per poter utilizzare il buono risulta la disponibilità dello stesso (**numero limitato**) e la frequenza con esito positivo di almeno i 2/3 (due terzi) delle lezioni.

Per ulteriori delucidazioni consultare la pagina web <http://www.provincia.bz.it/cultura/lingue/879.asp>

### VOLONTARIATO LINGUISTICO [www.infovol.it](http://www.infovol.it)

Il **Centro Studi e Ricerche Andrea Palladio** è partner della Provincia Autonoma di Bolzano nell'iniziativa attivata dall'Ufficio Bilinguismo e lingue straniere "Volontariato linguistico"



**Volontariat  
per les llengües**

Ich gebe mein Deutsch weiter

3



## BALLO E DANZA PER TUTTI

**PALLADIO**

Il ballo, una vera e propria forma di comunicazione e di contatto con gli altri.

<b>BALLI DI GRUPPO MOVIMENTI LATINI</b>	10 lezioni	Felicja Labrada	Mercoledì 16.00 – 17.00
<b>BALLI CARAIBICI BASE</b> (solo coppie)	10 lezioni	Mauro Rielo	Lunedì 20.30 – 22.00
<b>BALLO LISCIO</b> (solo coppie)	10 lezioni	Claudia Bognesi	Martedì 20.30/22.00
<b>TANGO ARGENTINO BASE</b> (solo coppie)	10 lezioni	Tilo Bauer	Mercoledì 20.30 – 22.00
<b>DANZA DEL VENTRE</b> livello progrediti	10 lezioni	Elisabeth Ratschiegler	Giovedì 19.30 – 21.00
<b>DANZA DEL VENTRE</b> livello principianti			lunedì 20.30 – 22.00

## BALLI PER BAMBINI E RAGAZZI

**PALLADIO**

<b>BABY DANCE</b> (Bambini 5-8 anni) livello base	10 lezioni	Claudia Bognesi	Giovedì 16.30 - 17.30
--	------------	--------------------	-----------------------

**SCUOLA DI FLAMENCO****PALLADIO**

Un ballo ricco di energia, travolgente e passionale. Il flamenco è l'incontro di distinti popoli che hanno contribuito ad esaltare la cultura andalusa e spagnola.

**FLAMENCO A PRINCIPIANTI**

martedì 19.30 – 21.00

**FLAMENCO B INTERMEDI**

lunedì 18.30 – 20.00 e mercoledì 20.00 – 21.30

**FLAMENCO C PROGREDITI**

lunedì 20.00 – 21.30 e mercoledì 18.30 – 20.00

**Insegnante:**  
**Christine Bauhofer**

**12/24 lezioni da 1 ora e 30 minuti**  
**a seconda del corso**


**ZUMBA BASIC, ZUMBA TOMIC**  
**e ZUMBA GOLD (sopra i 60 anni)**
**PALLADIO****ZUMBA**

martedì 19.30-20.30 - 10 incontri

mercoledì 17.00/18.00 - 10 incontri

venerdì 19.30-20.30 - 10 incontri

**ZUMBA GOLD**  
**(sopra i 60 anni)**

Orario da definire

**Docente: Felicja Labrada**

## UPAD PER LA FAMIGLIA

Fondazione UPAD ha particolarmente a cuore la crescita equilibrata della famiglia e di tutti i suoi componenti, dalle mamme in gravidanza fino ai nonni.

Le numerose attività proposte si suddividono in tre grandi filoni:  
**attività di formazione, attività di consulenza, servizi alla famiglia.**

### IL PROGETTO EDUCATIVO UPAD

- **UPAD guarda alla famiglia** come soggetto portatore di risorse e di competenze e l'obiettivo è quello di aiutarla ad individuarle, partendo dalla stessa esperienza familiare.
- **I formatori** hanno il compito di ascoltare e accompagnare i genitori nella costruzione di un percorso formativo, volto a far emergere e a migliorare competenze già presenti nella realtà familiare, che attendono solo di essere rese esplicite.
- **L'attività formativa** con le famiglie ha quindi lo scopo di **sostenere preventivamente e rafforzare l'autonomia e le competenze genitoriali.**
- Contemporaneamente si intende creare spazi e tempi per ritrovare e ridimensionare le relazioni familiari spesso minacciate da problemi di **conciliazione** tra tempi lavorativi e tempi di cura, orari e ritmi frenetici imposti dall'attuale società e che contribuiscono a complicare sempre più la gestione della famiglia e **l'accudimento** dei figli in età pre-scolare.

### IL SISTEMA QUALITÀ UPAD

UPAD ha investito nel miglioramento della qualità molte risorse ed energie, intraprendendo nel 2013 un percorso di certificazione delle attività e del servizio "SPAZIO FAMIGLIA" di viale Trieste 30, rinnovato quest'anno con grande soddisfazione della direzione e di tutto lo staff.

**I nostri riferimenti per questo settore sono i seguenti:  
 tel. 0471 505 324 e l'indirizzo e-mail [info@upad.it](mailto:info@upad.it)**



Tutte le attività del settore famiglia promosse da Fondazione UPAD sono cofinanziate dall'**Agenzia per la famiglia della Provincia di Bolzano** di competenza dell'**Assessora Waltraud Deeg.**

Ringraziamo l'Assessora per il sincero interesse e la disponibilità dimostrata verso il nostro lavoro.

## SPAZIO FAMIGLIA



**Presso la struttura  
di viale Trieste 30**

**Dal lunedì al venerdì**

**8.15 - 12.15**

**14.00 - 19.00**

**Per usufruire dello  
spazio e partecipare  
ad alcune attività  
si richiede una  
quota trimestrale di  
iscrizione.**

### ...SPAZIO FAMIGLIA È UN LUOGO:

1. accogliente, dedicato ai genitori con bambini in età prescolare, futuri genitori e nonni;
2. che invita alla socializzazione, all'incontro e al confronto;
3. dove le mamme possono incontrarsi, informarsi, confrontarsi e incontrare esperti in materia di crescita e di educazione dei figli, mentre i bambini possono giocare, sperimentare e crescere, svolgere attività creative e conoscere nuovi amici;
4. attrezzato per cambiare e nutrire i propri bambini in totale tranquillità.

### ...SPAZIO FAMIGLIA OFFRE:

1. gruppi di gioco e laboratori didattici;
2. incontri e conferenze su vari temi a sostegno della genitorialità e della coppia;
3. servizio di custodia bambini aperto a tutti ed effettuato da assistenti all'infanzia.

## BABY CENTER • bimbi 0-5 anni



**Dal lunedì al venerdì**

**8.15 - 12.15**

**14.00 - 19.00**

**SCONTI E  
AGEVOLAZIONI  
PER GLI ISCRITTI  
AI NOSTRI CORSI**

I bimbi in età prescolare possono trascorrere delle piacevoli ore in compagnia di altri bimbi, giocando e partecipando a laboratori didattici guidati da assistenti all'infanzia qualificati, permettendo così ai genitori di frequentare i nostri corsi oppure svolgere altre attività.

#### Per i NON iscritti ai nostri corsi

Tariffa oraria: 6,00 Euro  
Abbonamento 10 ore: 50,00 Euro

#### Per gli ISCRITTI ai nostri corsi

Tariffa oraria: 4,00 Euro  
Abbonamento 10 ore: 30,00 Euro

## SPORTELLO EDUCATIVO INFORMATIVO E DI ASCOLTO PER FAMIGLIE



**Dal lunedì al venerdì**

**10.00 - 12.00**

**14.30 - 17.30**

**TEL. 0471/505324**

Il servizio offre la possibilità alle famiglie e alle singole persone di:

- accedere a consulenze qualificate in merito a questioni educative, psicologiche, mediche, legali, fiscali;
- organizzare incontri personali con una grafologa e una psicoterapeuta rivolti all'orientamento scolastico dei ragazzi delle scuole medie e superiori;

Le consulenze familiari approfondite e personalizzate vengono fornite da personale esperto e qualificato quali: medici, consulenti fiscali e legali, psicologi, educatori.

## L'OFFICINA DELLA MUSICA MUSICA IN 3 LINGUE



**MUSIC KIDS**

**Per bambini dai 2 ai 4  
e dai 5 ai 10 anni**

**Progetto unico e  
innovativo**

**FARE MUSICA,  
GIOCARRE E PARLARE  
ALTRE LINGUE**

I laboratori si tengono in italiano, tedesco ed inglese in modo da avvicinare i bambini alla musica attraverso lo strumentario Orff, canzoncine, scioglilingua e anche nell'utilizzo delle lingue senza fatica e divertendosi.

**Docenti: Roberta Laviano, Francesco Tessari**

**Durata: corso bambini dai 2 ai 4 anni**

8 incontri di 50 minuti, da ottobre

**corso bambini dai 5 ai 10 anni**

8 incontri di 50 minuti, da ottobre

**Presentazione: mercoledì 24 settembre 2014 ore 18.00**



## FORMAZIONE



### CREA E CUCI

#### IL TUO VESTITO DI CARNEVALE

Bambini dagli 8 ai 13 anni

Verrà insegnato come creare il proprio vestitino di carnevale, imparando allo stesso tempo il procedimento per la creazione di una collezione di abbigliamento. I bambini creeranno il proprio vestito attraverso un percorso di ricerca, disegno, taglio e cucito, dando così sfogo alla propria creatività e imparando le basi del cucito.

**Insegnante: Renate Mich - stilista**

10 incontri  
da sabato  
7 novembre

sabato 14.30 - 18.30

Presentazione ai genitori  
lunedì 6 ottobre, ore 18.00



### PROGETTO ARCHIMEDE

Bambini dai 7 ai 13 anni

**Esercizi, esperimenti e giochi per sviluppare le competenze in matematica, fisica e chimica.**

6 incontri  
da venerdì  
10 ottobre

**NOVITÀ  
da ottobre  
2014**

17.00 - 18.30

## SERVIZI



## DOPOSCUOLA

**Bambini delle scuole elementari e ragazzi della scuola media**

Il doposcuola offre:

- 1. assistenza** allo studio e allo svolgimento dei compiti in un ambiente che offre la possibilità di aggregazioni positive e di attività di sostegno e recupero dei saperi
- 2. supporto** scolastico
- 3. rafforzamento** delle competenze personali di ciascun alunno
- 4. sviluppo** delle proprie potenzialità e attitudini
- 5. opportunità** di sviluppo di atteggiamenti pro sociali per favorire l'instaurarsi di relazioni interpersonali

tutti i venerdì  
dalle 15.00 alle 18.00  
e il sabato mattina  
dalle ore 9.30 alle 11.30

Per informazioni  
0471 505 324



## Area famiglia FIERA KREATIV



**Dal 19 al 21 settembre 2014 alla fiera di Bolzano**

I laboratori verranno proposti da personale esperto e bilingue in orario:

**9.00-12.00**

**14.00-18.00**

In orario **12.00-14.00** saranno presenti assistenti per l'accudimento dei piccoli visitatori della fiera e gioco libero.

In questa area dedicata alla famiglia e ai bambini, gestita da Fondazione UPAD, i piccoli visitatori insieme ai loro genitori, potranno trascorrere momenti piacevoli in compagnia di animatori esperti, cimentandosi in varie attività manuali e del fai da te, oppure giocare autonomamente. Verranno proposti laboratori diversi tra i quali creazioni di accessori con stoffe e bottoni, lavorazione del feltro, piccola bigiotteria. Saranno infine a disposizione colori, carta, giochi per il divertimento di tutti i piccoli ospiti.

## PERCORSO FAMIGLIA



### Dal benessere della mamma in gravidanza fino al benessere del bambino

<b>GINNASTICA PER GESTANTI</b> dal IV all' VIII mese di gravidanza	10 incontri	Mercoledì 18.00/19.00
<b>YOGA PER GESTANTI</b> Dal IV all'VIII mese di gravidanza	10 incontri	Lunedì 18.00/19.00
<b>GINNASTICA POST PARTO</b> Mamme con bambini dai IV agli VIII mesi	8 incontri	Martedì 15.45/16.45
<b>CORSO DI MASSAGGIO INFANTILE</b> Genitori con bambini dai 0 ai 12 mesi	5 incontri	Martedì 9.30 – 11.00
<b>PSICOMOTRICITÀ</b> Bambini 3-5 anni	8 incontri	Martedì 15.30/16.20
<b>GRAFOLOGIA</b> Il corso nasce dall'esigenza di aiutare i genitori nel loro compito educativo, per sviluppare e affinare le risorse e le competenze. Tramite la lettura della calligrafia si possono raccogliere importanti informazioni sul carattere le inclinazioni e potenzialità del proprio figlio.	8 incontri	Il mercoledì dalle 18.30 alle 20.30 A partire da ottobre
<b>PILATES GIOCANDO</b> Bambini 6-6 anni Solo un appuntamento settimanale dedicato alle mamme con i propri bambini. Pilates giocando è un corso dove mamma e bimbo interagiscono in una ginnastica-gioco dove l'espressività e la fantasia, diventano gli strumenti per insegnare ai bambini a gioire della libertà di movimento, ed inconsciamente a creare una struttura corporea sana ed efficiente.	8 incontri dal 15 ottobre	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block; border-radius: 10px;">NOVITÀ</div> Mercoledì 16.00/17.00



# PROGETTO ARIANNA – GIOCANDO SI IMPARA

## svolgimento compiti e laboratori creativi

### bimbi e ragazzi 6-13 anni



La formula del Progetto Arianna, ormai consolidata da anni, viene riproposta durante la pausa scolastica di fine ottobre e natalizia, a bambini e ragazzi di età tra i 6 e i 13 anni. Il progetto consisterà nello svolgimento dei compiti e approfondimento delle materie scolastiche, non tralasciando attività di gioco e divertimento.

- Saranno proposti laboratori artistici quali pittura, decoupage, modellazione della creta, recitazione.
- Tutto il personale è esperto e qualificato.
- Per la grande esperienza di UPAD in questo campo il progetto risulta estremamente valido e completo sia a livello pedagogico che a livello dello sviluppo della creatività e delle potenzialità espressive dei ragazzi.

**OGNISSANTI**

**dal 27 al 31 ottobre**

**Orario: 7.45/17.00\***

**NATALE**

**24-29-30-31/12 - 2 e 5/01**

**PRANZO COMPRESO**

\* il calendario e l'orario verranno stabiliti quando sarà disponibile il calendario scolastico definitivo  
**Per iscrizioni e informazioni rivolgersi allo 0471 505324 oppure info@upad.it**

## ACCADEMIA POETICA LETTERARIA ANNO 2014 XIII PREMIO POESIA E NARRATIVA "CITTÀ DI BOLZANO"

Aperte le iscrizioni alla **13° edizione del "Premio Poesia e Narrativa Città di Bolzano"**, la manifestazione si terrà **Venerdì 12 dicembre 2014 a partire dalle ore 18.00**.

L'iniziativa è sostenuta dall'**Assessorato alla Cultura del Comune di Bolzano**.

La giuria del Premio è composta da membri di spicco del mondo culturale altoatesino: presiede la giuria il Presidente della Fondazione UPAD dott. Edoardo Mori, Franca Eller, Bruna Dal Lago Veneri, Marta De Chiusole Sironi, Angelo Gennaccaro. Il Premio poesia Città di Bolzano consta di due sezioni: il **Premio per la poesia** (inviare il proprio componimento in forma anonima, in 5 copie, allegando a parte in una busta chiusa i riferimenti dell'autore. Consegnare l'opera presso la sede UPAD di Bolzano in via Firenze,51) e il premio per il **"Romanzo in 6 parole"**; quest'ultimo consiste in un esercizio letterario che è un vera e propria sfida stilistica, che prevede la stesura di un componimento composto da sole 6 parole. Si narra che fu una scommessa a portare Ernest Hemingway a dimostrare che è possibile cimentarsi con una sfida del genere. La frase da lui coniata "Vendesi scarpine per neonato, mai indossate" (For sale: baby shoes, never worn - il testo originale) nella letteratura anglosassone è rimasta storica, un capolavoro di pathos e sintesi.

**La scadenza per la consegna dei componimenti è fissata per venerdì 28 novembre alle ore 18.00 - il costo d'iscrizione ammonta di 10,00 Euro.**



Si ringrazia il dott. **Sergio Bonagura** presidente della Commissione culturale del Comune di Bolzano per la sensibilità mostrata alle problematiche culturali del territorio.

## ALTOATESINI NEL MONDO ATTIVITÀ AUTUNNO 2014



### CORSO DI APPROFONDIMENTO PER UTILIZZO DI NUOVE TECNOLOGIE DI COMUNICAZIONE

**Il tablet e smartphone come funzionano e a cosa servono, utilizzo del tablet con internet**

Con il sostegno di:

Verwaltungsrat des  
Sonderfonds für die  
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione  
per il Fondo Speciale  
per il Volontariato

Insegnare le nuove potenzialità che i tablet e gli smartphone offrono alle persone, evitare l'analfabetismo digitale da parte di anziani e giovani non scolarizzati. Questo corso avvicinerà le persone all'informatica e darà la possibilità di migliorare la propria quotidianità rendendola più semplice sapendo usare strumenti come internet, e-mail, e-book, o programmi come Skype o Viber.

## XII CONCERTO DI NATALE

**SABATO 20 DICEMBRE 2014 – ORE 16.00**

### **AUDITORIUM VIA DANTE**

Fondazione UPAD, in collaborazione con il **Dipartimento Istruzione e Formazione Italiana, Area Istruzione e formazione musicale in lingua italiana (A. Vivaldi)**, organizza anche quest'anno, per tutti gli iscritti e simpatizzanti, il tradizionale Concerto di Natale, che si terrà presso l'Auditorium Haydn di via Dante a Bolzano. Per l'occasione l'**Orchestra Mikrokosmos**, diretta dal **M<sup>o</sup> Francesco Ciech**



Un'immagine del Concerto di Natale dello scorso anno.

ed il **Coro Diapasong** ed i solisti, diretti dalla **prof.ssa Livia Bertagnolli**, dell'Area Musicale Vivaldi, daranno vita ad un meraviglioso intrattenimento, esibendosi in un repertorio eccezionale. Verranno eseguiti brani classici della tradizione natalizia quali White Christmas (Berlin), Stille Nacht (Gruber), Quando nascette Ninno (De Liguori), Oh Happy Day (Hawkins) ed anche brani di suggestivo impatto emozionale, autentiche "chicche" del repertorio classico, quali per esempio, Pavane (Ravel), Brindisi da Traviata e Và pensiero (Verdi), e Wiegenlied (Brahms). Un appuntamento prestigioso, una straordinaria occasione per stare insieme, non mancate! Al termine del concerto si terrà un brindisi augurale, per chiudere in bellezza l'anno.

**L'evento è sostenuto dall'Ufficio Cultura del Comune di Bolzano.**

**La capienza della sala, pur ampia, è limitata rispetto al numero di interessati a partecipare. E' pertanto obbligatoria la prenotazione, presso la segreteria UPAD, a partire dal 24.11.2014.**

**La prenotazione è fondamentale in quanto negli anni precedenti purtroppo non abbiamo potuto accogliere tutti coloro che volevano assistere al concerto e al brindisi augurale.**

**Confidiamo anche per quest'anno nella vostra comprensione e collaborazione.**



Si ringraziano il dott. **Richard Theiner**, Vicepresidente della Provincia, Assessore allo Sviluppo del territorio, all'Ambiente e all'Energia e il dott. **Florian Zerzer** per la proficua collaborazione avuta nella scorsa legislatura nel settore socio-sanitario, augurandosi di poter nuovamente realizzare alcuni progetti comuni nei nuovi settori di competenza.



# NUOVI PROGETTI UPAD Tempo Libero anno 2014



## RADIO UPAD

**Radio UPAD** ha la finalità di divulgare attraverso il lavoro di volontari (nel ruolo di speaker o tecnici del suono), la cultura e le tradizioni altoatesine attraverso:

- conferenze
- tavole rotonde
- dibattiti con temi legati alla memoria del passato alla storia dell'Alto Adige.

Inoltre verranno programmate lezioni di:

- economia
- diritto
- letteratura
- filosofia
- medicina

che verranno trasmesse attraverso la radio.



## Scrittura creativa "SULLE ALI DELLA FANTASIA"

Lo scopo è sensibilizzare i bambini a utilizzare la scrittura per approfondire il proprio rapporto con il mondo e con gli altri, facendogli conoscere il nostro territorio e facendolo descrivere attraverso dei testi scritti.

## Laboratorio teatrale "INCONTRO TRA GENERAZIONI"

Lo scopo è sensibilizzare i bambini a utilizzare la scrittura per approfondire il proprio rapporto con il mondo e con gli altri, facendogli conoscere il nostro territorio e facendolo descrivere attraverso dei testi scritti.

**Tutti i martedì alle ore 20.00** – laboratorio teatrale "incontro tra generazioni", per imparare l'arte della recitazione e vivere a pieno la storia del teatro.



Con il sostegno di:

Verwaltungsrat des  
Sonderfonds für die  
ehrenamtliche Tätigkeit



Comitato di Gestione  
per il Fondo Speciale  
per il Volontariato

# SPORTELLO INFORMAZIONI E CONSULENZA GIOVANI a Bolzano e Merano



Dal **LUNEDÌ** al **VENERDÌ**: 9.00 - 12.00 e 15.30 - 18.30  
**SABATO** (per i giovani lavoratori): 9.00 - 12.00

**ascolto  
giovani**

**Sede di Bolzano:** Via Firenze 51 - 39100 Bolzano - **0471 505 326**  
**Sede di Merano:** Via Carducci 7 - 39012 Merano - **0473 230 699**

1. Incidenti stradali
2. Sanzioni amministrative
3. Consigli scolastici
4. Consigli legali e amministrativi
5. Piccoli problemi familiari
6. Consigli sulla corretta alimentazione
7. Diritti e doveri
8. Informazioni sull'uso del ciclomotore
9. Consigli su come affrontare il mondo del lavoro

alla famiglia ed  
giovani lavoratori



Si ringraziano il Vicepresidente **Christian Tommasini** e il direttore del Servizio Giovani **Claudio Andolfo** della provincia di Bolzano per la sensibilità da sempre mostrata alle problematiche giovanili e l'apprezzamento più volte espresso al lavoro svolto da Ascolto Giovani sul territorio.



## ATTIVITÀ ASCOLTO GIOVANI



### 4° EDIZIONE DEL CONVEGNO (Ottobre) - Aprile 2014 L'IGIENE E LA CURA DELLA PERSONA

L'Associazione UPAD tempo libero e associazione Ascolto Giovani organizzano presso il Comune di Bressanone al Centro Pluricomprendivo di Via Prà delle Suore, il 4° Convegno "l'igiene e la cura della persona". Quest'anno verranno trattati i seguenti temi: tatuaggi e piercing, sostanze stupefacenti, prevenzione e profilassi medica. Relatore del convegno il dott. Orazio Bucci.

**Per info e iscrizioni telefonare allo 0471/505326**



### FIABE ILLUSTRATE TRADIZIONALI PER BAMBINI DEL TRENINO ALTO ADIGE E TIROLO

**Progetto di traduzione e diffusione  
pubblicazione in italiano e tedesco**

Con questo progetto l'associazione Ascolto Giovani grazie al contributo della Regione Trentino Alto Adige vuole riportare in auge le fiabe tradizionali dell'arco alpino analizzando alcune fiabe e leggende locali e interpretare la funzione dei personaggi collocandoli nel contesto storico e sociale, approfondire la conoscenza delle tradizioni culturali dell'arco alpino Trentino tirolese.



Nella foto l'ultima rappresentazione del laboratorio teatrale

### "INCONTRO TRA GENERAZIONI ATTRAVERSO IL TEATRO"

**Al temine del progetto verrà realizzato uno spettacolo teatrale**

Il progetto è rivolto a tutti, finalizzato alla possibilità di far incontrare generazioni diverse per uno scambio reciproco di conoscenza e rispetto delle proprie diversità culturali e anagrafiche. Il progetto prevede non solo un corso di formazione ma anche un tipo di esperienza che ci conduca a scoprire gli "altri" aspetti del teatro:

- l'invenzione di una scenografia alla sua realizzazione
- scelta di un testo sul quale lavorare e la sua creazione ex novo
- corso per costumisti
- truccatori
- registi
- tecnico delle luci



## GRANDE SUCCESSO PER IL LABORATORIO PER DJ

I corsi ripartono ogni mese.

A tutti i partecipanti vengono consegnati attestati di frequenza

Carta vincente dei laboratori per Dj di Ascolto giovani è la possibilità di operare su consolle professionali 'manipolando' brani musicali scoprendo così nuovi modi di creare musica, con l'ausilio di un docente **Dj Professionista** come **Luca "Ice" Busolini**.



## RECORD DI CONTATTI PER LA TV VIA INTERNET WEB2

La Tv dei giovani fatta dai giovani

visualizzazione del sito a quota 266.142

4ª classificata tra le migliori Tv via WEB d'Italia



**ASCOLTO GIOVANI** promuove su tutto il territorio provinciale una

## CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE dedicata alla SICUREZZA STRADALE 2014

Ascolto Giovani e l'Ufficio Patenti e Abilitazione di guida dell'Assessorato alla Mobilità della Provincia di Bolzano, organizzano una serie di conferenze dedicate alla sicurezza stradale, questa lunga manifestazione coprirà i maggiori Comuni della Provincia, ed è dedicata ai giovani e agli adulti. Durante le conferenze vengono distribuiti volantini e brochure inerenti la sicurezza stradale, e visionati video didattici direttamente realizzati dall'associazione.

Per maggiori informazioni ed adesioni telefonare a n° 0471/505326 o recarsi in sede in Via Firenze 51 a Bolzano.

Dal 2 al 4 ottobre si terrà la 5ª edizione della Fiera della formazione **FUTURUM**, rivolta agli alunni delle scuole medie inferiori e superiori.

L'ufficio educazione permanente sarà presente per promuovere l'apprendimento permanente e **UPAD** presenterà una breve relazione a cura della **dott.ssa Milena Nuccio Veronese** il 3 ottobre 2014 dalle 14.30 alle 15.00, dal titolo "**Come presentarsi ed affrontare efficacemente il colloquio di lavoro. Consigli e suggerimenti per un approccio di successo**".

Il 4 ottobre, dalle 10.00 alle 10.30, il **Centro Studi e Ricerche A. Palladio** parteciperà con un intervento dal titolo "**Inncampus: 1 laurea + 1 lingua. Vivere e studiare a Innsbruck**".

**FUTURUM**  
5. Südtiroler Bildungsmesse  
5ª Fiera della Formazione - Alto Adige  
5. Fiera d'la Formazion de Südtirol

**PALLADIO**  
FONDAZIONE  
**UPAD**

## SPORTELLO INFORMAZIONI E CONSULENZE UNIVERSITARIE

Dal LUNEDÌ al SABATO mattina : 9.00 - 12.00  
Dal LUNEDÌ al VENERDÌ pomeriggio: 14.30 - 18.30



Il MUA offre informazioni e consulenze universitarie per tutte le università italiane e le principali università straniere relativamente a:

- Immatricolazioni e preiscrizioni
- Test di ammissione
- Posti alloggio e borse di studio, agevolazioni universitarie
- Pratiche burocratiche



Telefono 0471/933197 - Fax 0471/921380

email: mua@upad.it - sito internet: www.upad.it/mua e www.webz.it

## TEATRO PER STUDENTI UNIVERSITARI



### “LA TAVERNA DEI DESTINI INCROCIATI”

#### Laboratorio di ricerca teatrale e multimediale



Città di Bolzano  
Stadt Bozen

Il laboratorio è un luogo nel quale la persona è protagonista dell'agire artistico, in una sorta di cantiere d'integrazione multiculturale e multilingue. Il laboratorio è rivolto a tutti gli studenti frequentanti un'università, siano essi iscritti alla LUB che in altri atenei, e si svolgerà nell'arco di 4 mesi, con una rappresentazione finale prevista alla fine del mese di maggio 2015.

La presentazione del corso si terrà martedì 22 settembre 2014 alle ore 17:30 presso la terrazza dell'ala F della Libera Università di Bolzano



Le associazioni MUA ed Ascolto Giovani, unitamente a Fondazione UPAD, ringraziano l'assessore al Diritto allo studio, all'Istruzione e formazione tedesca e alla cultura **Philipp Achammer** per il suo operato e la sua sensibilità nell'ambito dell'integrazione giovanile.

## ORGANIZZARE AL MEGLIO IL PROPRIO TEMPO, AFFRONTARE UN ESAME, LEGGERE E MEMORIZZARE VELOCEMENTE



Il MUA propone per l'autunno una serie di corsi rivolti a tutti gli studenti universitari, grazie ai quali sarà possibile migliorare la propria qualità degli studi attraverso azioni mirate che vadano ad insegnare **1)** trucchi e segreti per imparare a gestire il proprio tempo, **2)** leggere e memorizzare con più facilità testi e trattati universitari, **3)** affrontare con minore stress un esame scritto ed orale.

**Obiettivo:** I corsi hanno l'obiettivo di migliorare la qualità degli studi degli studenti universitari.

### IMPARIAMO A STUDIARE - 4 LEZIONI - 10 ORE

imparare a studiare da soli e in gruppo; imparare di più e più velocemente; sviluppare le capacità di sintesi e di memoria.

sabato 4 ottobre 2014 - (ore 14.00-16.00)

domenica 5 ottobre 2014 - (ore 9.00-12.00)

sabato 11 ottobre 2014 - (ore 14.00-16.00)

domenica 12 ottobre 2014 - (ore 9.00-12.00)

### PREPARARSI AD UN ESAME - MINICORSO - 5 ORE IN 2 LEZIONI

Superare lo stress della prova, gestire al meglio un colloquio orale, look e gestualità adatti.

sabato 18 ottobre 2014 - (ore 14.00-16.00)

domenica 19 ottobre 2014 - (ore 9.00-12.00)

## PREPARAZIONE ALL'ESAME DI STATO DA ARCHITETTO



Il corso di preparazione all'esame di stato per l'abilitazione all'esercizio delle professioni di Architetto e Architetto Junior è pensato per rafforzare le necessarie conoscenze teoriche e pratiche che un laureato triennale o specialistico deve possedere.

#### È RIVOLTO A:

**Architetti:** laureati in possesso di laurea specialistica (di II livello)

**Architetti Junior:** laureati in possesso di laurea triennale (di I livello)

#### CONTENUTI:

Sono quelli previsti dal DPR 328/01 che regola l'Esame di abilitazione alle professioni di Architetto, Pianificatore Paesaggista e Conservatore.

#### DURATA:

autunno 2014  
date ed orari da stabilire.

Per informazioni: tel. 0471/505325-21

## CORSI DI FORMAZIONE PER STUDENTI



### CORSO DI FOTOGRAFIA URBANA, STREET PHOTOGRAPHY PER STUDENTI

Tecniche narrative della fotografia urbana Progettazione e realizzazione di un reportage e di un video fotografico finale.

**da novembre 2014**  
**6 lezioni di 1,5 h**  
**dalle ore 19.30**

### GIORNALISMO, REPORTAGE E FOTOGIORNALISMO

Il lavoro del giornalista e quello del fotoreporter; che cos'è e come si fa un reportage; il giornalismo su web ed i blogger.

**da novembre 2014**  
**6 lezioni**



### LA CUCINA PER STUDENTI

La cucina veloce: piatti economici, veloci e semplici da realizzare, ma di sicuro effetto.

**ottobre 2014**  
**2 incontri**

### LA CUCINA DELLE LINGUE PER STUDENTI (in italiano e tedesco)

- Omelette dolci e salate
- Primi piatti (canederli, schlutzer e gnocchi)
- La cucina di carnevale
- I piatti tipici sudtirolesi

Il corso sarà in italiano e tedesco: un ottimo ripasso per tutti gli studenti che vogliono imparare le lingue divertendosi



## INIZIATIVE DI SENSIBILIZZAZIONE DEI GIOVANI SULLE TEMATICHE DELL'UNIONE EUROPEA

### L'EUROPA COME ORIZZONTE:

**corso di approfondimento sulla conoscenza del diritto europeo e viaggio studio alle principali istituzioni dell'UE!**

Il MUA intende partecipare alla costituzione di una coscienza civica europea ed euro-regionale negli studenti universitari altoatesini, creando una serie di azioni concrete per favorire la conoscenza del valore reale dell'essere parte di un'unione fra stati quale quella che si è costituita nell'UE, fondata sulla libera circolazione delle persone, delle merci e dei servizi, sull'uguaglianza dei diritti e delle pari opportunità per tutti i cittadini.

### Verrà organizzato un corso di 30 ore con le seguenti tematiche:

- le istituzioni dell'UE;
- diritto dell'UE: trattati, principi generali di diritto, accordi internazionali, regolamenti, decisioni e direttive;
- i processi decisionali nell'UE: procedure legislative; bilancio; ruolo dei Parlamenti nazionali nel processo decisionale;
- la cittadinanza europea e i diritti ad essa connessi;
- le quattro libertà fondamentali: libera circolazione persone dei lavoratori, delle merci, dei servizi e dei capitali;
- le opportunità di lavoro in mobilità e i programmi di finanziamento per la mobilità europea;

### Viaggio-studio a Bruxelles di 4 giorni.

Il corso propedeutico e il successivo viaggio studio si terranno nell'autunno del 2014. La partecipazione è prevista per un numero minimo di 8 ed un massimo di 14 studenti. È previsto un contributo per le spese di viaggio da parte del partecipante.

**Informazioni allo 0471/933197  
oppure [mua@upad.it](mailto:mua@upad.it)**



Regione  
Trentino Alto Adige

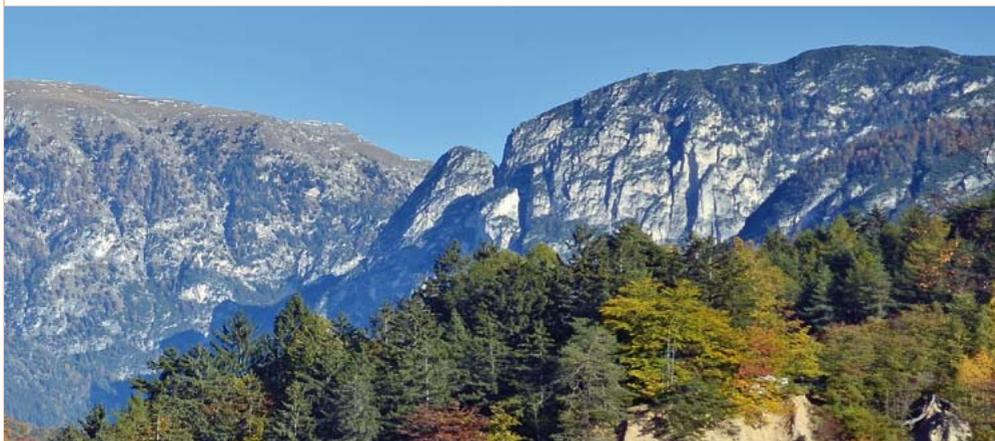
## VIAGGI CULTURALI PER STUDENTI E UNIVERSITARI



Nasce un nuovo settore che si occupa di organizzare viaggi per studenti, sia delle scuole superiori che universitari, con lo scopo di proporre offerte accattivanti ed economiche per tutti gli studenti della nostra provincia.

### SCOPRIRE LE BELLEZZE NATURALISTICHE DELL'ALTO ADIGE

Indirizzato a tutti gli studenti che vengono da fuori Provincia (ed anche per gli studenti stranieri che vengono a studiare in Italia presso la LUB), ma anche, perché no, a tutti gli studenti altoatesini che vogliono conoscere meglio la propria terra.



**1) VALLE DELL'ADIGE:** visita alla città di Merano, con duomo, portici e Chiesa di S. Spirito, spostamento in Val Venosta per pranzo, Visita dell'Aquaprad di Prato allo Stelvio e passeggiata nella città di Glorenza, eventuale visita a Castel Coira. Rientro in pullman.  
**Da ottobre 2014.**

**2) VALLE ISARCO:** visita al centro storico di Bressanone con duomo e chiostro, proseguimento per l'alta Valle Isarco con sosta per pranzo. Visita alla Città di Vipiteno con Chiesa di S. Spirito, visita al Castello di Mareta e al Museo della caccia e della pesca.  
**Da ottobre 2014.**



### CONVENZIONE TRA FONDAZIONE UPAD, MUA E LUB

Si ringraziano il presidente della LUB  
**Konrad Bergmeister,**  
il rettore **Walter A. Lorenz**  
ed i suoi collaboratori per la convenzione  
da poco siglata con UPAD e MUA.



## NUOVO SETTORE MULTIMEDIALE DELL'UPAD

**Fondazione UPAD, MUA ed Ascolto Giovani** hanno realizzato nel corso degli anni un fiorente settore multimediale, vero e proprio punto di riferimento sia per i giovani altoatesini, con **1) il progetto WEBZ** (online dal settembre 2006) che per gli anziani, con **2) TeleSenior**, la prima televisione online per il mondo della terza età (online dal 2008). Da pochi mesi si è aggiunta anche l'esperienza della **3) radio podcast**, che presenta rubriche indirizzate ai giovani tratte dalle numerose conferenze e seminari che realizzano le associazioni.

Con la realizzazione del nuovo portale delle associazioni queste esperienze convergeranno presentando una grafica rinnovata e nuove funzionalità.

Sia WEBZ che TeleSenior sono testate registrate presso il Tribunale di Bolzano. Direttore responsabile: **Sergio Colombi**



Regione  
Trentino Alto Adige



Città di Bolzano  
Stadt Bozen

AUTONOME  
PROVINZ  
BOZEN  
SÜDTIROL



PROVINCIA  
AUTONOMA  
DI BOLZANO  
ALTO ADIGE



STIFTUNG SÜDTIROLER SPARKASSE  
FONDAZIONE CASSA DI RISPARMIO DI BOLZANO

Realizzate con il contributo della **Regione Autonoma del Trentino Alto Adige**, del **Comune di Bolzano**, della **Provincia autonoma di Bolzano** e della **Fondazione Cassa di Risparmio di Bolzano**.



Associazione di Volontariato NON PROFIT Riconosciuta con D.P.P. n. 39/1.1 del 6.3.2003

Viaggi culturali, educativi, sociali, formativi  
soggiorni termali e marini per il benessere psicofisico



## SOGGIORNI MARINI E TERMALI per il Benessere della persona



### ISCHIA PORTO

**Hotel Ambasciatori \*\*\*\***

Dal 4 al 17 Ottobre 2014  
(14 giorni – 13 notti)

**oppure**

Dal 4 al 11 Ottobre 2014  
(8 giorni – 7 notti)

**oppure**

Dal 11 al 17 Ottobre 2014  
(7 giorni – 6 notti)

1. **Formula TUTTO INCLUSO**
2. Trasporto A/R in pullman da Bolzano a Verona
3. Passaggio aereo A/R Verona/Napoli
4. Trasferimenti da e per l'hotel con trasporto bagagli
5. Pensione completa (vino della casa e acqua compresi)
6. Piscina riservata e attrezzata con accesso diretto alla spiaggia
7. Possibilità di effettuare il ciclo completo di cure termali
8. Possibilità di escursioni nelle vicine isole
9. **Euro 1.160,00 in camera doppia (per due settimane)**
10. **Chiedete in sede i prezzi per 1 settimana**
11. ATTENZIONE: solo n. 2 singola disponibili

### ABANO TERME

**HOTEL SMERALDO \*\*\***

Dal 16 al 22 Novembre 2014  
(7 giorni – 6 notti)

1. **Formula TUTTO INCLUSO**
2. Trasporto A/R in pullman da Bolzano
3. Pensione completa (vino della casa e acqua compresi)
4. Piscine Termali (Esterna ed Interna – collegate)
5. Idromassaggi (WHIRPOOL), Idrobike, Sauna e Bagno Turco, Palestra e Corsi di Acquagym
6. Cocktail di benvenuto e 2 Serate Danzanti settimanali
7. **15% di sconto su trattamenti e massaggi**
8. **Euro 380,00 in camera doppia**  
**Supplemento Singola Euro 10,00 al giorno**

**ABANO TERME****HOTEL VENEZIA \*\*\*\***

Dal 16 al 22 Novembre 2014  
(7 giorni – 6 notti)

1. **Formula TUTTO INCLUSO**
2. Trasporto A/R in pullman da Bolzano
3. Pensione completa (vino della casa e acqua compresi)
4. Pranzo a buffet e cena servita al tavolo con buffet di antipasti, frutta e dessert
5. Piscine Termali (Esterna ed Interna – collegate), Idromassaggi (lettini, botti e cascate cervicali)
6. Grotta ai Vapori Termali, Palestra e Corsi di Acquagym, Fontana di acqua termale potabile
7. 2 Serate Danzanti settimanali
8. **Euro 420,00 in camera doppia se si effettua cura termale**
9. **Euro 480,00 in camera doppia se NON si effettua cura termale**
9. **Supplemento Singola Euro 10,00 al giorno**

**CHIANCIANO TERME****HOTEL LE SORGENTI \*\*\***

Dal 05 al 11 Ottobre 2014  
(7 giorni – 6 notti)

1. **Formula TUTTO INCLUSO**
2. Trasporto A/R in pullman da Bolzano
3. Pensione completa (vino della casa e acqua compresi)
4. Welcome Drink, Serata Danzante, Sconti per l'ingresso alle Terme Sensoriali
5. **Euro 375,00 in camera doppia a persona Supplemento Singola Euro 10,00 al giorno**

L'Hotel Le Sorgenti è l'unico a trovarsi di fronte al Parco della Fonte dell'Acqua Santa (curativa per il fegato). Si trova inoltre a soli 200 mt dalla Fonte dell'Acqua Fucoli, curativa per lo stomaco, l'intestino e i reni. A Chianciano inoltre la Fonte dell'Acqua Sillene (dove si praticano fanghi curativi per il fegato, l'ipertensione arteriosa primaria e le forme di insufficienza vascolare degli arti negli stadi iniziali) e la Fonte dell'Acqua Sant'Elena, indicata nella cura delle malattie del rene e nelle affezioni dell'apparato gastrointestinale.



## SPECIALE MARSA ALAM



## Organizzazione tecnica a cura di Tour Operator D.O.R.

**FLORIANA  
BLUE LAGOON**

Dal 28 Ottobre  
al 4 Novembre 2014

(Vacanze Scolastiche - 8 giorni)

1. **Formula TUTTO INCLUSO**
2. Trasporto A/R in pullman da Bolzano a Verona
3. Volo charter diretto da Verona
4. Pensione Completa in Formula ALL INCLUSIVE (Chiedi in sede i dettagli dell'All Inclusive)
5. **Euro 800,00 in camera doppia**
6. Bambini in terzo letto 2/11 anni compiuti Euro 550,00
7. Bambini in quarto letto 2/11 anni compiuti Euro 650,00



## VIAGGI ALL'ESTERO



## Organizzazione tecnica a cura di Tour Operator D.O.R.

**VIAGGIO IN IRAN**

Dal 24 al 31 Ottobre 2014

(Vacanze Scolastiche - 8 giorni)

**Persia di Ciro il Grande**

Tehran, Isfahan, Shiraz, Persepolis, Necropolis, Natanz, Kashan, Quom, Yazd.

**Richiedete in sede il programma dettagliato**

**TOUR DELL'INDIA**

Dal 15 al 26 Novembre 2014

(12 giorni)

**Un viaggio nel paese dello spirito**

Delhi, Amritsar, Agra, Jhansi, Orccha, Khajuraho, Varanasi, Calcutta

**Richiedete in sede il programma dettagliato**

Tutte le iniziative sono riservate esclusivamente agli Associati  
**TESSERA ASSOCIATIVA ANNUALE EURO 20,00**

A silver spoon is tilted, pouring a stream of fine white sugar into a white ceramic cup. The cup sits on a matching white saucer. The background is plain white, and the cup and saucer have a soft shadow on the surface below them.

**Zucchero Fino**  
altamente solubile  
il piacere dello zucchero ogni giorno

**Fornitore di zuccheri per l'industria alimentare**

MAXI S.r.l. - Bolzano - Tel. 0471 533590 • [info@maxi-online.it](mailto:info@maxi-online.it)

# I NOSTRI ARTIGIANI DI FIDUCIA VI PROPORRANNO AGEVOLAZIONI PRESENTANDO LA NOSTRA TESSERA



**Euro Impianti Elettrici snc**

di Foldi L. e Tamanini R.  
39100 BOLZANO Viale Trieste, 32  
TEL/FAX - 0471 917179  
E-MAIL - info@eie.191.it  
PEC - eie.bz@pec.it  
P.IVA 01374800215 - N. iscriz. reg. imp. BZ15565



**IMPIANTI ELETTRICI CIVILI E INDUSTRIALI - IMPIANTI TELEFONICI TV - IMPIANTI TECNOLOGICI - ALLARMI - ANTINCENDIO GAS**

Restauri e costruzioni - Sanierung + Bauarbeiten



**GABRIELI L.**



**RISPARMIO ENERGETICO CON ENERGIE RINNOVABILI  
IMPIANTI TERMO SANITARI CON TECNOLOGIE INNOVATIVE  
MANUTENZIONI CIVILI E INDUSTRIALI  
CONDUZIONE IMPIANTI TERMICI**

**DTS**

di Stefano Dall'Osto  
Via S. Giacomo n. 250 - 39055 S. GIACOMO (BZ)  
Tel. 0471-250747 - Fax 0471-251268 - e-mail dts@dallostotermica.it



**Basaglia Cesare s.a.s.**  
di Basaglia C. & C.

Controsoffitti, pareti mobili e attrezzate,  
pavimenti tecnici sopraelevati,  
arredamento per ufficio,  
isolazioni termoacustiche, antincendio,  
pavimenti linoleum-pvc-gomma,  
cartongesso.

39100 BOLZANO - BOZEN  
Via L. von Comini 8 Strasse

Tel. 0471/054848 Fax 0471/1968131

e-mail: [basagliasas@brennercom.net](mailto:basagliasas@brennercom.net)

PEC: [basagliacesare.sas.bz@legalmail.it](mailto:basagliacesare.sas.bz@legalmail.it)

## IMPRESSUM

F.51: la cittadella della cultura, del benessere e della formazione  
Spedizione in a.p. Art. 2° comma 20/c legge 662/96 - Filiale Bolzano

Direttore e responsabile: Sergio Colombi  
Redazione: Gaetano Gambarà, Elena D'Addio, Paolo Barchetti, Marco Merzi, Lucia Vecchio,  
Monica Turatti, Beppe Mora, Sissi Pozzan, Stefano Zuliani, Fabio Demattè, Angela Amato  
Stampa a cura di: GRILLO graphic&service - BZ  
Fotografia: © Fotolia, © Sxc  
Tiratura di questo numero: 10.000 copie



**Arredo - Einrichtung**



**Ufficio - Büro / Scuola - Schule**

**SIAMO CRESCIUTI!**

TI ASPETTIAMO SU 3 PIANI CON  
UN AMPIO PARCHEGGIO.

**WIR SIND GEWACHSEN!**

3 STOCKWERKE UND EINEN GROSSEN  
PARKPLATZ WARTEN AUF DICH.



**Cash&Carry**

Via Giuseppe di Vittorio Straße 17  
39100 Bolzano/Bozen  
Tel. 0471 201301  
Fax 0471 201170



1994 - 2014



da vent'anni... sono parte di **te!**

**APPIANO** Piazza Stazione, 7

**BOLZANO** Via Druso, 104

**BOLZANO** Via Roma, 59

**BOLZANO** Via Resia, 67

**BOLZANO** Via Maso della Pieve

**BOLZANO** Via Macello, 7

**BRUNICO** Via Teodone, 21

**BRUNICO** Anello Nord Stegona

**MERANO** Via Piave, 53

**NATURNO** Via Principale, 99

**VAL DI VIZZE** Via Val di Vizze, 51

**LEVICO TERME** Via Augusta Claudia, 1

**MEZZOLOMBARDO** Via Fiorini, 37

**TAIO** Via Nazionale, 12

**TERZOLAS** Via Nazionale, 81

**OLTRE 700 PUNTI DI VENDITA IN TUTTA ITALIA**



**Il Risparmio di Qualità**