

TERZA ETA': LA BELLA AVVENTURA"

Tornare ad imparare con entusiasmo e poca spesa, per coltivare finalmente interessi, passioni ed hobby.

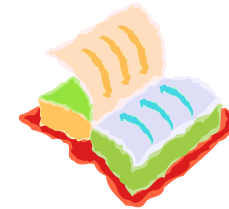
Per rimettersi in gioco, per sperimentare una formazione "permanente" stando insieme

www.universitalasaggezza.it
e-mail: lasaggezza@yahoo.it

By Dila

L'arcobaleno dei saperi

U.P.T.E.
"La Saggezza"



ANNO FORMATIVO 2008-2009

Orari o segreteria:

15-19
(escluso giovedì mattina)

Via Don Ori one, 8 – 00183 Roma
tel. /fax: 06. 7029469

I NOSTRI CORSI

Informatica di base	pag. 4
Informatica II° livello	“ 4
Internet+ Informatica avanzata	“ 5
Inglese di base	“ 6
Inglese avanzato	“ 6
Alla scoperta di Roma:	
• Archeologia Greco-Romana	“ 7
• Roma Cristiana	“ 7
• Roma moderna	“ 8
Psicologia	“ 9
Filosofia della salute	“ 10
Qi-Gong e Tai- Chi	“ 11
Ginnastica dolce posturale	“ 12
Medicina cinese	“ 12
Storia dell'arte	“ 14
Invito alla lettura: “La Divina Commedia”	“ 14
Chitarra	“ 15
Decoupage	“ 15
Misteri antichi e moderni	“ 17

Ci sembra opportuno ricordare a tutti coloro che vorranno iscriversi all'UPTe che l'attivazione di un corso può avvenire solo quando esso abbia raggiunto un numero di partecipanti sufficienti a coprire le spese del corso stesso.

**GLI ORARI DEI CORSI SONO SOGGETTI
A VARIAZIONE. Ce ne scusiamo già da ora**



INFORMAZIONI GENERALI

Ogni corso — ove non specificato diversamente — si compone di 50 ore di lezione suddivise in 25 incontri di 2 ore. I corsi si svolgeranno da ottobre 2008 a maggio 2009

Per partecipare ai corsi non occorre nessun titolo di studio.

Sono previsti sconti se

- Ci si iscrive a più corsi
- sei già nostro allievo e ci presenti un'amico

Il pagamento dei corsi può essere effettuato in due rate : la prima da versare insieme alla quota d'iscrizione e la rimanente entro e non oltre il mese di gennaio

Anche per quest'anno 'La Saggezza' è lieta di dare il benvenuto a tutti i suoi allievi.

Sebbene ogni anno che passi ci trovi sempre un po' meno giovani rimane comunque forte l'entusiasmo e la voglia di esserci e di impiegare il tempo libero nel migliore dei modi, nonostante le difficoltà che la vita ci dispensa talvolta con fin troppa generosità.

Attraversiamo un'epoca tutt'altro che semplice, di grandi trasformazioni, di grande precarietà, di grande incertezza materiale e spirituale: che cosa meglio della cura delle conoscenze può costituirsi come riferimento sicuro nel rispetto della dignità umana?

Il successo dei corsi di informatica e di internet, della ginnastica e del Tai chi che ha trovato in voi veri e propri fedelissimi è stato ampliato con offerte formative più complesse e variegate; abbiamo pensato di approfondire Qui Gong, senza dimenticare la millenaria tradizione della Medicina cinese e i benefici della ginnastica posturale.

L'arte, la storia e la letteratura sono un pilastro portante dell'Università 'La Saggezza', come pure lo studio della lingua Inglese, il viaggio nei misteri della mente che la Psicologia offre, la riflessione filosofica, i misteri insoliti del pianeta terra... chitarra, decoupage...

Insomma questo siamo Noi, grazie a Voi e insieme a Voi. Bentornati!

Informatica



INFORMATICA DI BASE

Avvicinarsi al computer senza più timori reverenziali sarà facilissimo. Scopriremo insieme cos'è e come funziona, quante cose si possono fare, la sua utilità nel lavoro e nel tempo libero, come funzionano i programmi, cos'è una cartella, cos'è un file, come archiviare e tante, tante altre cose...

Docente: Mariafelice Reich

Orario: lunedì 9-11

INFORMATICA II° LIVELLO

Per tutti coloro che possiedono già una conoscenza informatica di base e vogliono cimentarsi con le funzioni avanzate dei programmi più usati come Word, Excel, Publisher, Photoshop etc imparando, tra le tante cose, a decorare una pagina, inserire immagini, usare fogli di calcolo, impaginare i nostri documenti...

Docente: Mariafelice Reich

Orario: lunedì 11-13

ATTIVITÀ SOCIO RICREATIVE

I MOMENTI DI SVAGO E DI SOCIALIZZAZIONE HANNO FATTO DA CORNICE ALL'OFFERTA FORMATIVA DE 'LA SAGGEZZA', TROVANDO UN BUON RISCONTRO NEI NOSTRI ISCRITTI. QUESTO CI HA SPINTO A INCREMENTARE LA PROPOSTA DI GITE FUORI PORTA, ESCURSIONI, PER GODERE COSI' DEL TEMPO LIBERO FINO IN FONDO, FRA UN'OPERA D'ARTE, UN LAGO, UN PAESAGGIO E UNA BELLA TAVOLATA FRA AMICI.

Misteri antichi e moderni

Mondi perduti, continenti e città mitiche, il decimo pianeta. Paleo-astronautica, rettiliani, archeologia spaziale, i pericoli sconosciuti della nostra epoca, ufologia, New world order...i grandi scomodi dimenticati: Tesla, Reich e Bohm...questo e tanto altro tratteremo.

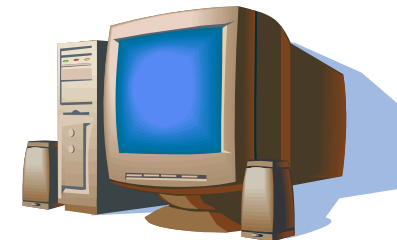
Docente: dott. Patrizio Mariotti



La rete offre opportunità straordinarie nell' acquisizione di archivi di informazioni, immagini, file multimediali e amplifica le nostre possibilità comunicative e interattive. Scopriamo cos'è il web e come navigare con un browser, come sottoscrivere un account di posta elettronica, come leggere i principali quotidiani di tutto il mondo on-line stando comodamente seduti sulla propria poltrona, utilizzando anche i principali applicativi Office ed approfondendo i meandri del sistema operativo.

Docente: Mariafelice Reich

Orario: venerdì 9-11



Lingue

Inglese di base

Avvicinarsi all'inglese significa poter viaggiare ovunque senza correre il rischio di sentirsi persi. Prendere confidenza con questa lingua è divenuto oramai indispensabile nella nostra vita quotidiana .

L'insegnante proporrà agli allievi una full-immersion nel mondo e nella mentalità anglosassone.

Docente: Jole Cerruti

Orario: lunedì 15 -17



Inglese avanzato

Se conosci l'inglese ma hai voglia di migliorarlo, approfondirlo, di implementare le tue capacità di colloquio e finalmente di comprendere le parole delle canzoni dei Beatles, o di avere un' amabile conversazione con un britannico, questo corso è ciò che fa per te.

Docente: Jole Cerruti

Orario: lunedì 17-19

Chitarra



Il corso è aperto a tutti, anche a te che non sai proprio niente di musica né di chitarra. Vi proporremo un metodo semplice ed immediato per imparare a suonare da dilettanti quelle canzoni che ti piacciono tanto. Tra gli argomenti del corso: Conoscere lo strumento - I principi basilari della teoria musicale- Rudimenti di teoria degli accordi- Tecnica di costruzione "per posizioni degli accordi per chitarra- Alcune tecniche di arpeggio- Esercizi- Esempi di brani musicali suonati.

Maestro: Lery Calabria



Decoupage

Il piacere di fare arte con le proprie mani è alla portata di tutti: con la tecnica del decoupage si possono trasformare oggetti vecchi e nuovi in piccole opere d'arte e utilizzarli come elementi di arredo personalizzati per la propria casa o per quella degli amici

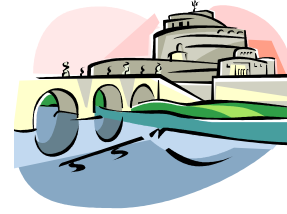
Il corso prevede 10 incontri di 2 ore ciascuno

I materiali sono a carico dell' allievo

Docente: Paola Antonecchia



Storia dell' Arte



Alla scoperta di Roma

Sei interessato alla storia dell' arte ma non hai mai potuto approfondirla? In questo corso attraverseremo insieme la conoscenza delle principali forme di arte, dalla preistoria passando per il medioevo, il rinascimento, l' arte contemporanea fino alle espressioni più recenti come la pop-art e la land art.

Docente: Laura Corvino

ARCHEOLOGIA GRECO - ROMANA

Il corso si propone di analizzare cronologicamente l'evoluzione di alcuni aspetti peculiari della cultura greca e romana, toccando l'Atene di Pericle e dei grandi filosofi, il teatro greco e romano, la civiltà romana, l'amore in Grecia e a Roma e infine la Roma archeologica.

Il programma verrà integrato da visite di studio guidate nei siti archeologici e nei musei più significativi della Capitale.

Docente: Laura Corvino

Orario: martedì 9-11

Invito alla lettura: "La Divina Commedia"



L'idea è quella di proporre a un pubblico qualificato ma non specialistico, una lettura integrale della Commedia, con l'intento di rivelarne la modernità e la ricca problematica, lontano da ogni a-priori nozionistico che l'ha resa pesante, se non proprio indigesta. Una lettura guidata, per così dire con mano leggera, che susciti la discussione su quanto di volta in volta il testo prospetta e suggerisce.

Docente: Vincenzo Presta

ROMA CRISTIANA

Il corso intende avvicinarsi alle origini del cristianesimo attraverso lo studio delle catacombe, da quelle di Priscilla a quelle di Callisto, si analizzerà insieme la pittura e la scultura dei sacrofagi e insieme si visiteranno le chiese tutt'oggi importanti e significative del tempo, come S. Prudenziana, S. Pietro e S. Giovanni, ecc. e molto altro ancora. Il corso prevede inoltre visite guidate tra i vari momenti più rappresentativi della Roma Cristiana

Docente: Martina Remediani

Orario: martedì 15-17

ROMA MODERNA

Come era Roma due secoli fa? Con questo corso si intende affrontare un viaggio nella Roma degli ultimi duecento anni. Si analizzerà la sua trasformazione, da una piccola città ad una grande metropoli attraverso i vari eventi della storia, dell'arte, della letteratura, della musica e del cinema. Per conoscere e approfondire meglio le tematiche trattate sono previste visite guidate

Docente: Martina Remediani

Orario: Martedì 17-19

corsi attivabili

su richiesta

Ginnastica dolce posturale

Gli esercizi previsti ci aiuteranno nella percezione del nostro corpo, allentando tensioni muscolari e riattivando, attraverso il movimento, i processi bio-energetici dell'organismo. Si rafforza così il sistema immunitario, si stimola la circolazione sanguigna, si migliora la coordinazione motoria e si riscopre la vitalità e la spontaneità di un corpo sano.

Docente: Gianna Grossi
Orario: giovedì 15-17



Medicina cinese

Il corso si propone di insegnare il semplice metodo di conservazione della salute e di prevenzione delle malattie, basato sull'osservazione costante della propria frequenza cardiaca, utile a regolamentare la propria dieta, conoscere meglio il proprio corpo, regolarsi quanto ai bagni e all'uso delle erbe. Tale metodo fu messo a punto dal dott. John Floyer nel XVIII° secolo all'interno del proprio sistema di Medicina, fondato sulla piena integrazione tra la Medicina Occidentale del tempo e la Medicina Cinese.

Docente: Massimo Pasquale Cogliandro
Orario> venerdì 17,30-19

Benessere



Psicologia Mente, psiche, memoria e inconscio

Parleremo dell'antico e mai del tutto risolto problema mente-corpo. Cos'è il disagio mentale e come possiamo definire il benessere?
I sogni significano qualcosa? Cosa indica il termine inconscio e quanto è importante la memoria?
Si può capire l'altro e la sua mente?

Docente: Gerardo Botta
Orario: lunedì 11-13



QI - GONG e TAI - CHI

Filosofia della salute

(la filosofia fuori dalle biblioteche)

Ti svegli al mattino ma ti accorgi che la filosofia si è alzata un istante prima di te perché è lei che ti organizza la giornata: sei felice? Sta lavorando per te! Sei infelice? Lavora contro di te! Licenziare i pensieri che ci rendono infelici è il nostro obiettivo, ponendoci le domande di sempre: chi siamo, da dove veniamo, dove andiamo, dov'è la verità, cos'è la felicità? Diventeremo anziani saggi, amanti di tutto e amati da tutti.

Docente: Giovanni Sebben

Orario: mercoledì 10-12

Il *Qi-Gong* può essere considerato come l'arte del sentirsi bene. Fin dall'antichità in Cina sono state sviluppate tecniche di salute per ogni tipo di malattia, per riequilibrare il corpo ma anche per aumentare l'energia vitale dell'individuo. Il controllo della nostra Energia Vitale è lo scopo del Qi Gong.

Il *Tai-Chi* è un'antica disciplina orientale, tradotto letteralmente significa "Suprema arte del combattimento" ma è tutt'altro che un'arte marziale; al contrario essa è un modo per conoscersi più a fondo e per rispettare la natura di tutte le cose. I movimenti fluidi e circolari eseguiti in armonia con il ritmo respiratorio agiscono beneficamente sullo spirito e su tutti i tessuti e le funzioni del corpo umano.

Maestro: Marcello Giusti

Orario: mercoledì 17- 18,30

18.30—20

