



Comune di Bastia Umbra
Assessorato alla Cultura



Università Libera
Comune di Bastia Umbra

UNIVERSITÀ LIBERA

sentiero del ben-essere

sentiero delle arti

sentiero dell'anima

sentiero della scoperta

sentiero della comunicazione

sentiero del gioco

PROGRAMMA DEI CORSI

Anno Accademico

2022/2023

Il desiderio di conoscenza non si arresta mai. Abbiamo bisogno di "crescere", sempre, al di là dell'età e dei ruoli che assumiamo nel mondo. È questo lo spirito e la tensione che caratterizzano l'Università Libera, occasione ed opportunità per alimentare a tutte le età il desiderio della conoscenza come linfa vitale per sentirsi sempre attivi, anzi proattivi, in un contesto globale dove le informazioni e le conoscenze sono veicolate in maniera accelerata e sovrabbondante con il rischio che il gap tra generazioni diventi sempre più esclusivo invece che inclusivo.

L'intuizione della Presidente nel raccogliere tutta l'offerta proposta nei "Sentieri della Vita" ha un forte messaggio simbolico: tutti potranno mettersi in gioco e accrescere il proprio bagaglio di conoscenze ed esperienze, arricchire la conoscenza delle piccole cose ma anche dei grandi temi, dei sentieri personali e dei sentieri culturali, comunque, per tutti, opportunità di crescita.

Anche nel periodo della pandemia l'Università Libera quando ha potuto è riuscita nel suo intento, rimodulandosi, riorganizzandosi, sempre con ottimismo, contrapponendosi al disorientamento e allo sconforto generali.

Da parte mia e di tutta l'Amministrazione l'auspicio che il nuovo anno accademico sia proficuo e stimolante ma, soprattutto, sereno. I migliori auguri per un lavoro in continuità, gli ultimi due anni sono stati particolarmente pesanti. Da parte mia e di tutta l'Amministrazione il ringraziamento per quel valore aggiunto che l'Università Libera dimostra nel fare verso il singolo e la comunità, arricchendoli di elementi di conoscenza, partecipazione, coesione.

Il Sindaco - Assessore alla Cultura

Paola Lungarotti

Con rinnovato entusiasmo, presentiamo i nuovi contenuti dei percorsi che connotano il programma della Unilib anno 2022/23, certi che il nostro atteggiamento positivo potrà trasmettere coinvolgimento nelle esperienze proposte!

Dopo un lungo periodo carico di difficoltà, dove la speranza ci è stata comunque accanto, vogliamo, insieme a tanti cittadini, ricreare condizioni di incontro che, in modo trasversale, ci consentano di sentirci vivi e nello stesso tempo di crescere.

La vita è fatta di tanti sentieri che ci si presentano davanti sempre, soprattutto quando ci appassioniamo a qualcosa. Volerli affrontare, percorrerli, assaporarli, dividerli significa scoprire mondi nuovi e la scoperta è un elemento essenziale della qualità della vita che porta l'essere umano oltre l'orizzonte scontato e lo impegna con piacere e convinzione a coltivare la "meraviglia", magari anche nelle piccole cose che possiamo incontrare lungo il sentiero.

Con questo auspicio ci prepariamo ad incamminarci dentro i "sentieri" che il Direttivo della Unilib ha strutturato per questo nuovo anno, perché coltivando la nostra mente e il nostro cuore, assieme ad altri, si può dare senso alla nostra esistenza.

Con animo carico di gioia.

Il Presidente
Rosella Aristei

Il Consiglio Direttivo

COMITATO DIRETTIVO
DELL'UNIVERSITÀ LIBERA

Presidente

Rosella ARISTEI

Consiglieri

Adriano BROZZETTI

Luciana MARCHESINI

Antonella MARIUCCI

Gaetano MOLLO

Ivana PANTALEONI

Elisa TONELLI

Lorena TRABALZA

Marisa VANNONI

Marinella ZOCCHETTI

INFORMAZIONI GENERALI

L'iscrizione all'Università Libera è aperta a tutti i cittadini anche se non residenti nel territorio comunale. È necessario recarsi presso l'ufficio cultura del Comune di Bastia Umbra per compilare l'apposito modulo. La quota annuale di iscrizione pari ad € 30,00 copre i costi fissi di avviamento del Servizio (Assicurazione...) e deve essere corrisposta per accedere a tutte le attività previste nel programma. È comunque dovuta qualora l'iscritto decida di non frequentare più il corso precedentemente prenotato. Il pagamento avviene a mezzo MAV (bollettino c.c.) inviato a domicilio oppure, se richiesto, a mezzo addebito su c/c bancario. Tutti i corsi, ad eccezione di quelli recanti diversa indicazione, saranno attivati solamente con la partecipazione minima di 10 iscritti. La partecipazione ad almeno 2 lezioni in corsi di 6 o più lezioni comporta comunque il pagamento dell'intero corso.

L'Università Libera, quale contributo alla crescita culturale della Città, organizza anche eventi unici aperti alla cittadinanza. Le uscite ed i viaggi sono organizzati direttamente dalla Università Libera e l'adesione comporta il pagamento di una quota a parte. L'eventuale rinuncia deve essere tassativamente comunicata almeno 5 giorni prima della data fissata, salvo imprevisti.

Qualora si renda necessario, l'Università libera può avvalersi di un Tour Operator. Il presente opuscolo è disponibile presso l'Ufficio Cultura del Comune di Bastia Umbra ed è pubblicato sul sito web istituzionale (www.comune.bastia.gov.it) nella sezione "Cultura e società" - Università Libera

**Inaugurazione Anno Accademico:
Venerdì 14 Ottobre ore 21.00
presso Auditorium S. Angelo
Festa di chiusura: 10 Giugno 2023**

Per informazioni ed iscrizioni:

UFFICIO CULTURA del COMUNE
Resp. settore Capezzali Lorella
Tel. 0758018243
cultura@comune.bastia.pg.it

Funz. Inc. Timi Maria Clara
Tel. 0758018221
Mariani Manuela
Tel. 0758018250

Presidente Rosella Aristei tel. 392 51 62 882

sentiero del ben-essere

PAG. 8

1. YOGA – REGALATI LA FORZA DI STAR BENE
2. PILATES: GINNASTICA POSTURALE PER IL PROPRIO BENESSERE
3. LA FISIOTERAPIA PER IL NOSTRO BENESSERE
4. AUMENTARE L'AUTOEFFICACIA CON IL METODO FELDENKRAIS
5. STILI DI VITA PER IL BENESSERE
6. GINNASTICA ANTALGICA
7. GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

sentiero delle arti

PAG. 12

1. PERCORSI D'ARTE
2. SPATOLANDO
3. ACQUERELLO
4. TEATRO: SI VA IN SCENA

sentiero dell'anima

PAG. 15

1. IL SENSO DELLA SPIRITUALITÀ
2. SENTIRE LA MUSICA. ASCOLTO ATTIVO MUSICALE
3. ARTETERAPIA

sentiero della scoperta

PAG. 17

1. ALLA SCOPERTA DELL'ARCHEOLOGIA TRA ASSISI E SPELLO
2. L'ARTE DELL'INTRECCIO
3. LA RISCOPERTA DELL'AGO E FILO: STRUMENTI MAGICI
4. UNCINETTO CREATIVO
5. ALLA SCOPERTA DELLA VALNERINA
6. PASSEGGIANDO IMMERSI NEL FOLIAGE
7. L'INSULA ROMANA E IL SUO TERRITORIO

sentiero del gioco

PAG. 21

1. BALLI DI GRUPPO
2. SCACCHI PER TUTTI. UN GIOCO PER ALLENARE LA MENTE

sentiero della comunicazione

PAG. 23

1. LINGUE
2. COMPUTER BASE CON APPROCCIO AD INTERNET
3. ECONOMIA IN PILLOLE CON LEGGEREZZA E CONSAPEVOLEZZA
4. AL DI LA' DEL MURO. CORSO BASE DI COMUNICAZIONE EFFICACE

sentiero del ben-essere



1. YOGA – Regalati la forza di star bene

costo € 50,00 a modulo

Docente: **Dott.ssa Azzurra Corsi**

☐ Dal 9 novembre al 15 febbraio 2023 / dal 22 febbraio al 31 maggio 2023

N. 2 moduli da 15 Incontri

Mercoledì ore 15.00/16.00

* sede Palestra "AREA 4" - Bastia Umbra

2. PILATES: ginnastica posturale per il proprio benessere

costo € 50,00 a corso

Docente: **Giulia Brozzetti**

☐ Dal 7 novembre al 13 febbraio 2023
dal 20 febbraio al 29 maggio 2023
Lunedì ore 9.30/10.20

☐ Dal 10 novembre al 9 febbraio 2023
dal 16 febbraio all'11 maggio 2023
Giovedì ore 9.30/10.20

N. 4 corsi da 13 Incontri

* Centro Sociale Borgo 1° maggio

3. LA FISIOTERAPIA PER IL NOSTRO BENESSERE

costo € 15,00

Docente: **Dott.ssa Lara Degli Esposti Alunni**

Ho la cervicale! Falsi miti, credenze e come comportarsi

☐ 20 gennaio 2023 – Venerdì ore 18.00/19.00

Mal di schiena, quando preoccuparsi

☐ 17 febbraio 2023 – Venerdì ore 18.00/19.00 (lezione con dimostrazione pratica)

N. 2 Incontri

*sede Unilib

4. AUMENTARE L'AUTOEFFICACIA CON IL METODO FELDENKRAIS

costo € 25,00

Docente: **Dott.ssa A. Maria Stangoni**

📅 Dal 7 febbraio al 28 marzo 2023

N. 8 Incontri

Martedì ore 10.00/11.00

*sede Unilib

5. STILI DI VITA PER IL BENESSERE

costo € 25,00

Docente: **Dott. M. Balzana**, gastroenterologo

Conoscere la celiachia

📅 13 aprile 2023 - 21.00/22.30

Docente: **Dott. A. Artegiani**, endocrinologo

Microbiota, illustre sconosciuto

📅 20 aprile 2023 - 21.00/22.30

Ormoni: l'equilibrio perfetto

📅 27 aprile 2023 - 21.00/22.30

Le emozioni contano più dei geni

📅 4 maggio 2023 - 21.00/22.30

Docente: **Dott. M. Bonomo**, psicologo

Salute psicologica dopo la pandemia

📅 11 maggio 2023 - 21.00/22.30

Docente: **Dott.ssa F. Alessandretti**, nutrizionista

Stile di vita a tavola

📅 18 maggio 2023 - 21.00/22.30

* Sede Unilib

6. GINNASTICA ANTALGICA

costo € 50,00 a modulo

Docente: Dott.ssa Azzurra Corsi

☐ Dal 7 novembre al 20 febbraio 2023

☐ Dal 27 febbraio al 12 giugno 2023

N. 2 moduli da 14 Incontri

Lunedì ore 16.00/17.00

*sede Palestra "AREA 4" - Bastia Umbra

7. GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

costo € 40,00

In convenzione con AZZURRA Soc. Coop. S.D.

(abbonamento
di 8 ingressi)

☐ Dall'8 novembre al 30 maggio 2023

Martedì e venerdì ore 10.30/11.15

Abbonamento validità di due mesi da effettuare direttamente in piscina

*sede Piscina Comunale "Azzurra" - Bastia Umbra

sentiero delle arti



1. PERCORSI D'ARTE

costo € 25,00

Docente: Dott.ssa E. Cesaretti

IL ROMANICO

Architettura, tecniche di costruzione, simbologia

📅 Martedì 6 Dicembre 2022 ore 16.00/18.00

La scultura romanica in Italia. Il Romanico in Umbria

📅 Martedì 13 Dicembre 2022 ore 16.00/18.00

USCITA IN UMBRIA

📅 Martedì 20 dicembre 2022 ore 15.00/18.00

L'ARTE COME NON L'AVETE MAI VISTA: SFONDI, PARTICOLARI, COLORI, PERCEZIONI

📅 Giovedì 20 e 27 Aprile 2023, 2 incontri - ore 16.00/18.00

* Sala della Consulta – Comune Bastia Umbra

USCITA GALLERIA NAZIONALE DELL'UMBRIA

📅 Giovedì 4 maggio 2023 - ore 15.30/17.30

2. SPATOLANDO

costo € 30,00

Docente: Dott.ssa Rosella Aristei

📅 Dal 10 gennaio al 28 marzo 2023

(Max 10 partecipanti)

N. 12 incontri

Martedì ore 15.00/16.30

* La Casa di Jonathan - XXV Aprile

3. ACQUERELLO: magia di acqua e colori

costo € 25,00

Docente: Maestro Palini Altavilla

☒ Dal 14 aprile al 26 maggio 2023

(Max 10 partecipanti)

N. 7 incontri

Venerdì ore 15.30/17.30

* La Casa di Jonathan - XXV Aprile

4. TEATRO: si va in scena

costo € 50,00

Docente e attore: Dott. Carlo Dalla Costa

☒ Dal 12 gennaio a 25 maggio 2023

N. 20 incontri

Giovedì ore 17.00/18.30

Laboratorio di costruzione della maschera: ad ognuno la sua (da definire)

* Sede Unilib

sentiero dell'anima



1. IL SENSO DELLA SPIRITUALITÀ

costo € 20,00

Docente: **Prof. Gaetano Mollo**

N. 3 incontri

Giovedì ore 17.00/18.30

2 marzo 2023

La vita come evoluzione

9 marzo 2023

Il nostro sé da scoprire

16 marzo 2023

Vivere teosoficamente

* Sala della Consulta - Comune di Bastia Umbra

2. SENTIRE LA MUSICA: ascolto attivo musicale

costo da definire

Docente: **Elisa Tonelli**

📅 Gennaio 2023

RIGOLETTO, G. Verdi

Teatro di San Carlo, Napoli

📅 Marzo 2023

LA BOHEME, G. Puccini

Teatro alla Scala, Milano

PERUGIA MUSICA CLASSICA

📅 Convenzione per il programma 2022/2023

3. ARTETERAPIA: un percorso per ricaricarsi

costo € 30,00

Docente: **Natascia Bucarini**

📅 Dal 10 novembre al 19 gennaio 2023

N. 10 incontri

Giovedì ore 16.30/18.30

* La Casa di Jonathan - XXV Aprile

sentiero della scoperta



1. ALLA SCOPERTA DELL'ARCHEOLOGIA TRA ASSISI E SPELLO

costo da definire

- 24 marzo 2023 ore 15.00-18.00, Assisi
■ A cura di Francesco Fiorelli, Presidente UNPLI Umbria
USCITA DOMUS ASSISI
- 21 aprile 2023 ore 15.00-16.30, Spello
■ **USCITA VILLA DEI MOSAICI SPELLO**

2. L'ARTE DELL'INTRECCIO

costo € 25,00

Docenti: Ivana Pantaleoni, Alessandra Rugini

(a modulo)

☐ I° modulo: dal 7 novembre al 19 dicembre 2022

☐ II° modulo: dal 6 marzo al 24 aprile 2023

N. 7 + 7 Incontri

Lunedì ore 15.30/17.30

* La Casa di Jonathan - XXV Aprile

3. LA RISCOPERTA DELL'AGO E FILO: strumenti magici

costo € 25,00

Docente: Meschini Lidia

☐ Dal 7 marzo all'11 aprile 2023

N 6 Incontri

Martedì ore 17.00/18.30

* Sede Unilib

4. UNCINETTO CREATIVO

costo € 25,00

Docenti: Roscini Mirella, Calisti Rosanna

☐ Dal 2 febbraio al 23 marzo 2023

N 8 Incontri

Giovedì ore 15.00/17.00

* Sede Unilib

5. ALLA SCOPERTA DELLA VALNERINA

costi da definire

-  **1** 10 maggio 2023
Sant'Eutizio. Tra storia e natura, alla scoperta della valle Campiana

-  **1** 27 Maggio 2023
Forca Canapine - S. Marco - Nottoria, un viaggio tra tre regioni

-  **1** 5 giugno 2023
Piani di Castelluccio, alla ricerca della fiorita spontanea tra prati e mergani

-  **1** 16 giugno 2023
Preci, Triponzo con terme, passeggiando lungo il fiume Nera

6. PASSEGGIANDO IMMERSI NEL FOLIAGE

costi da definire

1 27 ottobre 2022 - intera giornata

Visita ad Elcito, passeggiata nella Faggeta di Canfaieto, (S. Severino Marche) con esperienze plurisensoriali, immersi in uno splendido foliage!

7. L'INSULA ROMANA E IL SUO TERRITORIO

costo 20 euro

Docente: C. Bizzarri

☒ Il 18 e 25 novembre 2022 - il 2 e 9 dicembre 2022

N 4 Incontri

Venerdì ore 15.30/17.30

* Sala della Consulta – Comune Bastia Umbra

sentiero del gioco



1. BALLI DI GRUPPO

costo € 50,00 (a modulo)

Docente: **Teresa Brufani**

1 I° modulo: dall'8 novembre al 14 febbraio 2023 (15+15 lezioni)
Martedì ore 15,00/15,50 (primo livello) • ore 16.00/16.50 (livello avanzato)

1 II° modulo: dal 21 febbraio al 6 giugno 2023 (15+15 lezioni)
Martedì ore 15,00/15,50 (primo livello) • ore 16.00/16.50 (livello avanzato)

*Centro Sociale Borgo I Maggio

2. SCACCHI PER TUTTI: un gioco per allenare la mente

costo € 30,00

Docente: **Danilo Antonini** (Istruttore Federale)

1 Dall'11 gennaio al 29 marzo 2023

- Corso per bambini
- Corso per adulti principianti

N 12 Incontri
Mercoledì ore 16.00/17.00

*Sede Unilib

sentiero della comunicazione



1. LINGUE

AVVIO ALLA COMUNICAZIONE IN LINGUA INGLESE

costo € 50,00

Docente: Dott.ssa Athina Kazaki

☐ Dall'11 gennaio al 26 aprile 2023
I Livello, 16 incontri. Mercoledì ore 17.00/18.30

☐ Dal 16 gennaio al 15 maggio 2023
II Livello Avanzato, 16 incontri. Lunedì ore 17.00/18.30

AVVIO ALLA COMUNICAZIONE IN LINGUA TEDESCA

costo € 50,00

Docente: Dott.ssa Isabella Bellucci

☐ Dal 10 gennaio al 28 marzo 2023

N 12 Incontri
Martedì ore 21.00/22.30

AVVIO ALLA COMUNICAZIONE IN LINGUA SPAGNOLA

costo € 50,00

Docente: Dott.ssa Nuncha Polo

☐ Dal 10 gennaio al 6 giugno 2023

N 20 Incontri
Martedì ore 16.30/18.00

LINGUA ITALIANA PER STRANIERI

costo € 30,00

Docenti Accademia lingua italiana Assisi

☐ Dal 15 febbraio al 26 aprile 2023

N 11 Incontri
Mercoledì ore 17.00/18.40

*Sede Unilib

2. COMPUTER BASE CON APPROCCIO AD INTERNET

costo € 20,00

Docente: Ing. Daniele Verocchio

☐ Dal 3 al 24 marzo 2023

4 incontri
Venerdì ore 17.00/19.00

*Digipass Assisi - Santa Maria degli Angeli

3. ECONOMIA IN PILLOLE CON LEGGEREZZA E CONSAPEVOLEZZA

costo € 20,00

Docente: Prof.ssa Amico Marinella

📅 Dal 6 febbraio al 6 marzo 2023

N 5 Incontri

Lunedì ore 16.00/17.00

*Sede Unilib

4. AL DI LA' DEL MURO:

costo € 20,00

Corso base di comunicazione efficace

Docente: Dott.ssa Marina Scardazza

📅 Dal 3 marzo al 24 marzo 2023

N 4 Incontri

Venerdì ore 16.30/18.30

*Sede Unilib

EVENTI IN COLLABORAZIONE CON UFFICIO CULTURA

SAPORI D'AUTUNNO, BENESSERE ALL'APERTO

Docente: Prof. Luciano Loschi, *Pres. Accademia It. Piante Spontanee*

- **ERBE SPONTANEE** - lezione teorica
sede Casa di Jonathan, 10 novembre 2022 ore 16.00/18.00
- **IL BOSCO** - lezione teorica
sede Casa di Jonathan, 11 novembre 2022 ore 16.00/18.00
- **RACCOLTA ERBE SPONTANEE**
uscita sabato 12 novembre 2022 dalle ore 10.00
- **IL BOSCO E LE SUE MERAVIGLIE**
uscita con merenda/pranzo (facoltativa) con prodotti della natura
sabato 19 novembre 2022 dalle ore 10.00

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA DONNA

Donne, il peso degli stereotipi

Conferenza con Dott.ssa Rosella De Leonibus
Auditorium Sant'Angelo di Bastia Umbra, 7 marzo 2023 ore 17.30

GIORNATA INTERNAZIONALE DEL BULLISMO E DEL CYBER BULLISMO

Come riconoscerli, come uscirne.

Conferenza con Dott.ssa Rosella De Leonibus
Auditorium Sant'Angelo di Bastia Umbra, 7 febbraio 2023 ore 17.30

EVENTI APERTI ALLA CITTADINANZA

**STIPULA “PATTO D’AMICIZIA” tra UNILIB di Bastia Umbra
e Università della Terza Età di S. Vito al Tagliamento**

26/27 novembre 2022

**SPETTACOLO “L’ULTIMO DEI TEMPLARI” PROF. G. MOLLO,
sede Auditorium S. Angelo, sabato 20 maggio 2023 - ore 17,00**

**GIOVANNI DI BERNARDONE (S. FRANCESCO):
Il pensiero filosofico ed esoterico**

Dott. M. Balzana

sede Unilib, giovedì 26 gennaio 2023 - ore 21,00

**RASIGLIA. Tradizione ed innovazione
maggio 2023 (da definire)**

**ARCHIVIO DI STATO CIVILE TRA STORIA E TRANSIZIONE DIGITALE
LORELLA CAPEZZALI**

Sala della Consulta - Bastia Umbra, giovedì 23 marzo 2023 - ore 17,00

CONCERTO CORO DEGLI ALPINI “Vous dal Tilimint”

S. Vito al Tagliamento - Pordenone (da definire)

LA SIMBOLOGIA DEL PUNTO ASSISI

Prof.ssa Raffaella Bartolucci

Sede Unilib, martedì 18 aprile 2023 ore 16.30/18.00

GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA TERRA

Visita al sito archeologico del Bottaccione con esperti di geologia e paleontologia

Sede Auditorium Sant'Angelo, sabato 22 aprile 2023 ore 17.00

CHIUSURA UNILIB

sabato 10 giugno 2023 ore 21.00



UNIVERSITÀ LIBERA

Nuova sede: Via Cesare Battisti 11, 06038 Bastia Umbra
(*ex ufficio demografico*)

Pagina Facebook
UNIVERSITÀ LIBERA DI BASTIA UMBRA

Presidente Rosella Aristei
tel. 392 51 62 882
mail: rosella.aristei@libero.it