



UNIVERSITÀ DELLA
TERZA ETÀ

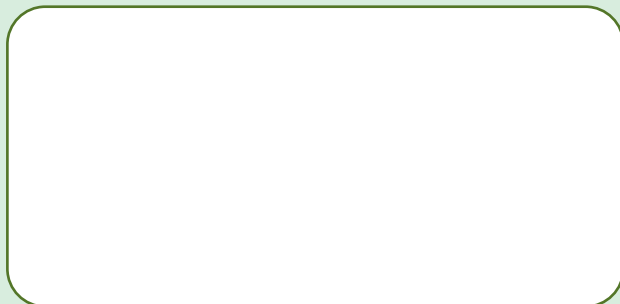
ANNO ACCADEMICO
2024-2025

PERIODICO N. 264 - 3° TRIMESTRE
APRILE/GIUGNO 2025

PIÙ VITA AGLI ANNI

PROGRAMMA DEI CORSI
DA PAG. 6 A PAG. 24
INFORMATICA ALLE PAGG. 25-26

APPUNTAMENTI CULTURALI
APERTI A TUTTA
LA CITTADINANZA
DA PAG. 27 A PAG. 34



Saluto del Presidente

Care socie e cari soci,

l'impetuoso incremento del numero degli associati, passati dai 441 del 2022, post covid, agli attuali 870, se da un lato ci riempie di soddisfazione per il crescente favore riservatoci dalla comunità mantovana, dall'altro ci induce ad adottare alcuni provvedimenti concreti, idonei a corrispondere al meglio, in tempi brevi, alle conseguenti emergenze strutturali.

In primo luogo la necessità di reperire altre aule, al di fuori di quelle storiche della sede, in grado di dare una risposta efficace alla domanda di ulteriori corsi dell'Università. Allo scopo, abbiamo preso contatto con alcuni enti, pubblici e privati, per acquisire in locazione spazi adeguati alle nostre odierne esigenze. Confido che già dal prossimo mese di ottobre riusciremo ad allestire nuovi locali, in linea coi nostri abituali standard qualitativi, ubicati in zone prossime a via Mazzini.

In parallelo, abbiamo pensato di por mano all'ampliamento e al rifacimento dei servizi igienici, per parere unanime ampiamente obsoleti.

L' Istituto Diocesano per il Sostentamento del Clero (IDSC), di cui siamo locatari, si è dichiarato disponibile ad assecondare questa ipotesi, chiedendo tuttavia all'Associazione di concorrere alle spese di progettazione ed esecuzione delle opere. Abbiamo aderito in linea di massima alla richiesta, sulla base del parere favorevole espresso a suo tempo dal Consiglio Direttivo. L'intervento dovrà terminare entro l'estate. Per parte nostra i lavori saranno seguiti dal socio ing. Sergio Gorni a titolo gratuito, per quanto di sua competenza. A lui un doveroso ringraziamento.

In merito allo sviluppo delle consuete attività istituzionali, desidero porre in evidenza lo sforzo compiuto per dilatare i tempi di fruizione dei nostri servizi, prolungati a tutto il mese di giugno e di settembre.

Quest'anno poi abbiamo promosso una nuova iniziativa: un soggiorno estivo al mare dal 29 giugno al 6 luglio, a Marispica nella Sicilia sud-orientale. Mi auguro che l'esperienza possa essere ripetuta ogni anno. Concludo queste poche righe rivolgendo a Voi tutti e alle Vostre famiglie i più affettuosi auguri di buona Pasqua.

Il Presidente
Antonio Badolato



Università della Terza Età

CARATTERE DELL'ATTIVITA'

L'Università della Terza Età propone un'opportunità di aggiornamento e approfondimento culturale. Non conferisce alcun riconoscimento con valore legale.

L'Università della Terza Età non persegue fini di lucro e si regge su prestazioni di volontari, sia a livello didattico che organizzativo.

ORGANICO ANNO ACCADEMICO 2024-2025

PRESIDENTE: Antonio Badolato

VICEPRESIDENTE: Giulia Ricci

RETTORE: Ledo Stefanini

EVENTI CULTURALI: Anna Tosi

SEGRETERIA: Marcella Lodi

ASSISTENTE : Luciana Morra

Docenti: Patrizia Aldrigo, Emma Ballestriero, Gianpaolo Bassoli, Lorenzo Biroli, Franco Boceda, Gabriela Bodini, Gianni Bonato, Marco Calzoni, Francesca Camerati, Giovanni Cappellazzi, Marina Caretta, Anna Carnevali, Maria Luisa Cefaratti, Carlo Alberto Costa, Laura Cozzi, Pietro Danese, Sergio Farina, Gaetano Feliciello, Francesco Foroni, Carlo Galgani, Donatella Gazzoni, Rosaria Gigi, Giancarlo Gozzi, Aldo Guernieri, Andrea Luppi, Artura Luppi, Giulia Malavasi, Maria Malavasi, Rossana Mantovani, Renato Marocchi, Bruno Merlotti, Gianna Mistrorigo, Elena Montanari, Ettore Muti, Alberto Ovi, Shiva Roohi, Laura Savazzi, Laura Tonelli, Maria Vasconi, Rosaria Venturi, Vanna Vigna.

“Più vita agli anni” – Periodico dell'Università della Terza Età

Via G. Mazzini, 28 – 46100 Mantova - tel. 0376 362654 – 220392 - 1410452

C.F.: 80030910204 - e-mail: info@universitaterzaetamn.it

Direttore Responsabile: Antonio Badolato

Autorizzazione del Tribunale di Mantova numero 18/81 del 19 dicembre 1981

Stampa: Arti Grafiche Grassi - via A. Pitentino 38 – Levata - tel. 0376 323154

sito: www.universitaterzaetamn.it

Iban: IT39Y050341150100000020229



Norme generali

Per iscriversi ai corsi dell'Università della Terza Età occorre rivolgersi all'Ufficio Segreteria o al tavolo dell'accoglienza. Non sono richiesti titoli di studio.

Le lezioni si tengono presso la sede in via G. Mazzini 28, Mantova
0376 220392 - 0376 362654 - 0376 1410452 e-mail:

info@universitaterzaetamn.it;

L'Università si riserva la possibilità di modificare o annullare, per causa di forza maggiore, lezioni o corsi.

Gli iscritti saranno tempestivamente informati sugli eventuali cambiamenti.

**La segreteria è aperta tutti i giorni - escluso il sabato -
dalle 9.00 alle 12.00**

**Le iscrizioni sono aperte al tavolo dell'accoglienza
dal lunedì al venerdì
dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 17.30**

QUOTA ASSOCIATIVA

Socio ordinario € 25,00



La biblioteca è a disposizione di tutti i Soci, sia per il prestito che per la libera consultazione in sede.



I programmi dei corsi, le iniziative e i viaggi sono pubblicati anche sul nostro sito:

<https://www.universitaterzaetamn.it/>

**L'Università della Terza Età resterà chiusa per le festività pasquali
dal 18.4.2025 al 22.4.2025 compreso. I corsi riprenderanno
regolarmente mercoledì 23.4.2025**

Tutti i corsi termineranno entro il 15.6.2025



Laboratori e attività ludiche



Ricamo (livello avanzato)

Docente: Rosaria Gigi

Lezioni: ogni martedì di aprile ore 15.00



Ricamo (livello principianti)

Docente: Rosaria Gigi

Lezioni: ogni mercoledì di aprile ore 15.00



Pittura autogestita

Lezioni: da venerdì 11 aprile ore 9.30



Tecnica fotografica

Docente: Giovanni Cappellazzi

Lezioni: da venerdì 11 aprile ore 15.30

Costo corso 3° trimestre: € 30,00



Scacchi (livello base)

Docente: Francesco Foroni

Lezioni: da lunedì 7 aprile ore 15.30

Costo corso 3° trimestre : € 30,00



Scacchi (livello avanzato)

Docente: Francesco Foroni

Lezioni: da lunedì 7 aprile ore 17.30

Costo corso 3° trimestre: € 30,00



BURRACO, CHE PASSIONE!

E' attivo il salotto del burraco nei pomeriggi di

lunedì, mercoledì, giovedì dalle ore 15.00



Corsi annuali di lingua straniera costo annuale € 100,00

Da Lunedì 7 aprile	Inglese	9.00	Maria Vasconi	Elementary	
	Spagnolo	9.15	Gabriela Bodini	Principiantes	
	Francese	10.15	Francesca Camerati	Débutants	
		11.15		Français 2	
		10.15	Rossana Mantovani	Littérature et actualité	
Da Martedì 8 aprile	Spagnolo	9.15	Gabriela Bodini	A 2	
		10.30		A 2	
	Inglese	9.15	Vanna Vigna	English for life	
		10.30			
		9.15	Rosaria Venturi	Basic 2	
		10.30		Inglese per viaggiare	
Da Mercoledì 9 aprile	Inglese	9.00	Gianna Mistrorigo	Elementary 2	
		10.30	Rosaria Venturi	Inglese per viaggiare	
		11.30		Avanzato	
	Tedesco	9.00	Laura Tonelli	DAF 2	
Francese	10.15	Laura Cozzi	Intermédiaire 2		
Da Giovedì 10 aprile	Inglese	9.00	Carlo Galgani	Letteratura e conversazione	
		10.30		Leggere e capire	
		9.00	Artura Luppi	Attualità e Letteratura	
		10.00		Revision and practice	
		10.15		Maria Malavasi	Enjoy English classes
		16.30		Giulia Malavasi	Base
Da Venerdì 11 aprile	Inglese	10.30	Shiva Roohi	Conversazione in madrelingua	



Ginnastiche dolci



Obiettivo degli incontri è quello di avvicinarsi al movimento, con la finalità di acquisire una maggiore consapevolezza del corpo e della nostra postura. Vogliamo migliorare la concentrazione, la mobilità e il tono muscolare, la respirazione e la fluidità nell'esecuzione dei movimenti. Sono previste 6 lezioni nel corso delle quali, in piccoli gruppi, esploreremo tecniche diverse, utili allo scopo.

Si consiglia di indossare un abbigliamento comodo e di portare, se possibile, un materassino.

Docente: Elena Montanari – Docente di Scienze Motorie

Lezioni: lunedì ore 9.00

Costo corso € 30,00

7 aprile

14 aprile

28 aprile

5 maggio

12 maggio

19 maggio



Il Taiji Bang



Il TAIJI BANG è una disciplina fisico-energetica che si pratica attraverso l'ausilio di un bastone corto chiamato "bang", con il quale si eseguono molteplici movimenti lenti e armonici. I suoi benefici si estendono all'intero organismo in quanto:

- fortifica i muscoli
- scioglie le articolazioni
- riequilibra il sistema nervoso ed endocrino
- favorisce una migliore circolazione sanguigna
- aiuta il drenaggio delle tossine
- attenua lo stress e la fatica
- migliora l'umore e la qualità del sonno.

I partecipanti saranno suddivisi in gruppi, in giorni e orari diversi.

L'iscrizione è riservata a coloro che hanno frequentato i corsi precedenti..

Docente: Gianpaolo Bassoli - Esperto di Taiji Bang

Lezioni: lunedì ore 10.30 e giovedì ore 9.00

Costo corso € 30,00

LUNEDI' ore 10.30

GIOVEDI' ore 9.00

7 aprile

10 aprile

14 aprile

17 aprile

28 aprile

24 aprile

5 maggio

8 maggio

12 maggio

15 maggio

19 maggio

22 maggio



Storiografia latina: Tacito



Continua nell'ultimo trimestre la lettura selettiva delle opere di Cornelio Tacito: dopo *Agricola* e *Germania*, e la presentazione degli *Annales*, si incontreranno i grandi protagonisti della Roma imperiale attraverso i loro ritratti, la lettura e l'analisi di alcuni passi in traduzione ma anche in lingua, il ricorso a collegamenti con altre fonti letterarie e all'inserimento nel contesto storico.

Questa frequentazione con il testo e con altri testi aiuta a proseguire la riflessione sulla storia romana, un complesso teatro dove le scene e i personaggi si alternano, fino a scomparire uno ad uno necessariamente, ma lasciandoci spettatori quasi inchiodati al testo, in cui emerge con chiarezza come i meccanismi che li muovono restano anche oggi gli stessi.

Docente: Donatella Gazzoni - Docente di Lingua e Lett. italiana e

Lezioni: lunedì ore 11.15 latina

Costo corso € 35,00

24 marzo

31 marzo

7 aprile

14 aprile

28 aprile

5 maggio

12 maggio

19 maggio



Il linguaggio muto dell'arte



Più il tempo ci allontana dalle opere d'arte prodotte nel passato, più è difficile capire quello che esse ci vogliono comunicare, perché sono ricchissime di espressioni corporee, gesti e atteggiamenti che costituiscono un vero e proprio linguaggio non verbale, ben comprensibile ai contemporanei, ma del quale noi moderni abbiamo ormai perso la chiave di lettura.

In un museo o in una chiesa, davanti a un quadro del passato possiamo ammirare i colori, la perfezione delle forme, la bellezza di un volto, ma molto spesso non riusciamo a capire ciò che veramente voleva dire il pittore, atteggiando un corpo o una mano in un certo modo; e poiché l'arte è prima di tutto comunicazione, rischiamo di perdere una parte importante del messaggio artistico.

Negli incontri si cercherà di illustrare una sorta di repertorio di gesti e di situazioni che ci permetta di capire meglio l'eloquenza muta dei quadri.

Docente: Sergio Farina - Docente di Lingua e Lett. italiana e Storia

Lezioni: lunedì ore 15.30

Costo corso € 30,00

7 aprile

14 aprile

28 aprile

5 maggio

12 maggio

19 maggio



La terra, la gente e le tradizioni



Non possiamo perdere la memoria delle tradizioni, perché esprimono al meglio il sapere antico della nostra terra.

Le tradizioni popolari raccontate da uno studioso di folklore e di demologia.

Docente: Giancarlo Gozzi – Docente di Scienze, Chimica e Matematica

Lezioni: lunedì ore 16.45

Costo corso € 30,00

- 7 aprile** La necessità di conservare le tradizioni popolari
- 14 aprile** Il valore dei canti popolari
- 28 aprile** L'indovinello nella tradizione popolare
- 5 maggio** L'origine dei proverbi
- 12 maggio** La medicina popolare
- 19 maggio** I principi di meteorologia popolare



Il Romanzo Latino



Ancora il Romanzo Latino, per ampliare la conoscenza di due opere, il "Satyricon" di Petronio e "L'asino d'oro" di Apuleio, di rottura con la tradizione classica, tra le più suggestive e stimolanti della letteratura latina. L'originalità e la varietà di stravaganti avventure di personaggi improbabili e fantasiosi sono narrate in un registro linguistico familiare e popolare, che ci porta le voci vive di duemila anni fa.

Saranno tradotti passi dal "Satyricon" e dalla famosa " Favola di Amore e Psiche" da "L'Asino d'oro".

Docente: Maria Luisa Cefaratti - Docente di Lingua e Lett. latina e greca

Lezioni: martedì ore 10.00

Costo corso € 20,00

8 aprile

15 aprile

29 aprile

6 maggio



Il dramma di Socrate



Nella scrittura concettualmente intensa e ricca di pathos del suo discepolo Platone, ripercorreremo i momenti più drammatici della fine di Socrate, dalla condanna alla pena capitale, al rifiuto di salvarsi con l'esilio, alle ultime ore della sua esistenza umana in carcere con gli amici. Una esecuzione che rimarrà come una macchia incancellabile nella storia della democrazia di Atene.

L'analisi sintattica e lessicale del testo platonico sarà un buon ripasso del Greco antico.

Docente: Maria Luisa Cefaratti - Docente di Lingua e Lett. latina e greca

Lezioni: martedì ore 11.00

Costo corso € 20,00

8 aprile

15 aprile

29 aprile

6 maggio



Amori e matrimoni (storici)



Il titolo esprime sinteticamente lo scopo del corso: presentare vicende che, lungi dal ridursi a fatti privati, hanno avuto importanti conseguenze a livello storico, talvolta con effetti di lunga durata.

Docente: Gianni Bonato - Docente di Lingua e Lett. italiana e Storia

Lezioni: martedì ore 15.30 (in presenza e online)

Costo corso € 30,00

- 8 aprile** Cleopatra fra Giulio Cesare e Marco Antonio
- 15 aprile** Mogli dei Gonzaga: Agnese, Barbara, Margherita
- 29 aprile** Isabella di Castiglia e Ferdinando d'Aragona
- 6 maggio** Enrico VIII e le 6 mogli
- 13 maggio** Napoleone tra Giuseppina e Maria Luisa
- 20 maggio** Tragedie diverse: Mayerling e Sarajevo



Letteratura inglese



Un percorso basato su lettura, spiegazione e contenuto dei testi tratti dalle Short Stories di "Dubliners" di J. Joyce e da "Mrs Dalloway" e "To the lighthouse" di V. Woolf.

Docente: Rosaria Venturi - Docente di Lingua e Letteratura inglese

Lezioni: martedì ore 16.00

Costo corso € 30,00

8 aprile

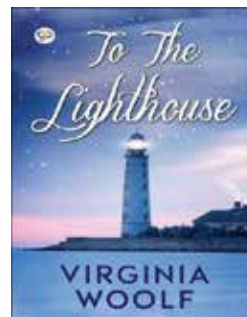
15 aprile

29 aprile

6 maggio

13 maggio

20 maggio



Plutarco (I-II sec. d.C.): Vite parallele



Delle “Vite parallele”, in sintonia con quanto svolto nel 2^a trimestre, verrà proposta, sempre in traduzione, la lettura di passi della vita del leggendario legislatore spartano Licurgo e di Alcibiade, controversa figura della fase finale della guerra del Peloponneso. Tale lettura consentirà di effettuare anche approfondimenti sul piano storico-letterario.

Docente: Anna Carnevali- Docente di Lingua e Letteratura latina e greca

Lezioni: mercoledì ore 10.30

Costo corso € 30,00

9 aprile

16 aprile

30 aprile

7 maggio

14 maggio

21 maggio



Il nostro è... un lessico familiare?



La suggestione del titolo del famoso libro di Natalia Ginzburg ci suggerisce di “indagare” su quali parole usiamo abbastanza frequentemente, senza pensare troppo al profondo significato che possono avere. La parola è anche alla base della psicoterapia. A partire proprio dall'importanza che assume il parlare, cercheremo di capire che senso hanno parole come bellezza, spiritualità, volontà, invecchiamento... Che immagini ci evocano?

Le psicologie umanistiche hanno senz'altro dato un grande contributo nell'approfondire questo aspetto.

Docente: Marina Caretta - Psicologa e Psicoterapeuta

Lezioni: mercoledì ore 10.30

Costo corso € 25,00

9 aprile

16 aprile

23 aprile

7 maggio

14 maggio



© Michele Leone
<http://www.feltriniana.it>



L'Arteterapia come cura di sé



L'Arteterapia è una terapia espressiva, che è adatta a tutti e non necessita di competenze particolari. Lo scopo principale è sollecitare la libera espressione, utilizzando tecniche e materiali diversi. In questo modo ci si connette con le proprie emozioni, anche quelle pesanti, e si dà loro una forma, raggiungendo un'intuitiva consapevolezza e accettazione dei vissuti. L'Arteterapia promuove benessere emotivo e aiuta a vincere la timidezza. Attraverso la condivisione riguardante i propri elaborati, si crea un clima di fiducia e sostegno reciproco.

Docente: Patrizia Aldrigo - Arteterapeuta

Lezioni: mercoledì ore 15.30 - Corso base

Costo € 20,00

7 maggio Paesaggio interiore

14 maggio La poesia nascosta

21 maggio Con queste carte

28 maggio Insieme



Salute e benessere



Carattere distintivo del corso è quello di fornire informazioni utili alla scoperta dell'equilibrio e del benessere della persona, per "rimanere in salute in un mondo che cambia".

Docenti vari

Lezioni: mercoledì ore 16.45

Costo: € 30,00

9 aprile

Franco Boceda - Reumatologo
Artrosi e artrite

16 aprile

Bruno Merlotti - Preside Ist. Tecn. Agrario, Esperto agro-alimentare
Additivi alimentari, questi sconosciuti

23 aprile

Marco Calzoni - Specialista in terapia del dolore
Ozonoterapia e terapia del dolore

7 maggio

Andrea Luppi - Specialista in Medicina Omeopatica
Fisioterapia e osteopatia

14 maggio

Ettore Muti - Geriatra
Cognitività e invecchiamento cerebrale

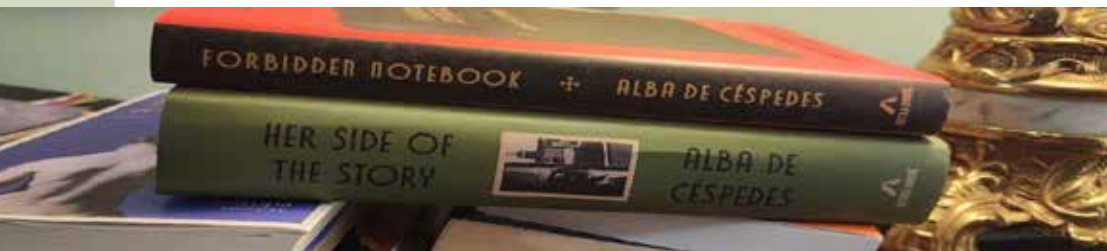
21 maggio ore 15.00

Pietro Danese - Specialista in Dermatologia, Venereologia, Allergologia
Effetti indesiderati da trattamenti estetici



Più vita agli anni

...per non dimenticarla...



Alba de Céspedes è stata una delle protagoniste della letteratura del Novecento e un'autrice e intellettuale a tutto tondo. Donna tenace e scrittrice riluttante a farsi incasellare in schemi prefissati, ha improntato il proprio percorso creativo su due binari: quello dello stile - nei termini della qualità letteraria - e soprattutto quello dell'insopprimibile esigenza di libertà e giustizia personale e sociale. Per lei scrittura e vita coincidevano. Così annotava nel suo diario: "Bisogna viverla o scriverla la vita"; e in un'intervista ribadiva: "Non so immaginare la mia vita senza la scrittura". In poesia, così come nei suoi romanzi, racconta vicende di donne che incontrano la vita.

Docente: Laura Savazzi - Docente di Italiano, Latino, Storia e Geografia

Lezioni: giovedì ore 15.00

Costo: € 30,00

10 aprile Biografia e presentazione

17 aprile Nessuno torna indietro

24 aprile Dalla parte di lei

8 maggio Quaderno proibito

22 maggio L'anima degli altri

data da definire M. Monferrini, Dalla parte di Alba
M. Vichi, Nulla si distrugge



Toponomastica antica di Mantova



Come sappiamo, la toponomastica, ovvero il nome delle vie, ci aiuta a ricostruire la storia delle città. Questo vale anche per la nostra, così ricca di storia. Cercheremo di confrontare gli attuali nomi delle strade e delle piazze con la toponomastica ufficiale assegnata nel 1787 e rimasta più o meno in vigore fino all'annessione di Mantova al Regno d'Italia.

In questo percorso ci faremo accompagnare da Vincenzo Paolo Bottoni con la sua opera, pubblicata nel 1840.

Un altro fondamentale sussidio per la nostra "visita" alla città è costituito dalla cartografia; in particolare ci avvarremo della carta del Mortier (1704), di quella disegnata dal Raineri nel 1831 e delle mappe delle parrocchie del catasto teresiano.

Docente: Renato Marocchi - Docente di Chimica

Lezioni: giovedì ore 15.30

Costo corso € 30,00

10 aprile La parte antica di Mantova: S. Pietro

17 aprile La contrada del Corno: S. Leonardo e S. Gervasio

24 aprile Leopardi e Serpe: S. Simone e Sant'Ambrogio

8 maggio Sant'Andrea e dintorni

15 maggio La contrada del Grifone, parrocchia di S. Zenone

22 maggio Lungo il Rio: S. Martino e Santa Carità

27 maggio (martedì) Nel centro di Mantova: S. Silvestro e S. Giacomo



Africa



L’Africa è la Madre dell’uomo, là hanno avuto origine la nostra capacità di camminare speditamente, la fantasia di dare corpo alle arti e l’abilità di tessere con la ragione le idee. L’Africa è la nostra prima patria e a lei siamo debitori, nonostante oggi venga identificata unicamente come la terra della povertà o dei terribili drammi. Eppure le sue innumerevoli lingue e le sue genti sono una ricchezza sorprendente e la varietà genetica dei suoi uomini, unica al mondo, è una risorsa per il futuro. Seguendo un percorso dove la storia va ad intrecciarsi alla geografia, affronteremo l’Africa seguendo le scie degli europei che ne esplorarono le coste e l’interno e che ne sfruttarono drammaticamente risorse e genti. Parleremo poi della fase dell’indipendenza e della nascita degli attuali Stati. Il tutto con fugaci sguardi alla geopolitica, all’etnologia e a qualche curiosità sparsa.

Docente: Alberto Ovi – Docente di Geografia

Lezioni: giovedì ore 16,45

Costo corso € 30,00

10 aprile La Grande Madre Africa, culla dell’uomo

17 aprile Popoli e lingue dell’Africa

24 aprile L’Europa di fronte all’Africa: le prime esplorazioni e lo schiavismo.

8 maggio La conquista europea e l’Africa degli africani: colonizzazione e indipendenza.

15 maggio L’Africa bianca e l’Africa doppiamente nera: i casi del Sudafrica e della Liberia.

22 maggio Sguardo dell’Africa a volo d’uccello, tra natura selvaggia e paesaggi umani.



TCI - Traiettorie Cinetiche Interiori



«Avevo il controllo assoluto della macchina; mi sentivo come se fossi entrato in un'altra dimensione in cui la pista è diventata come un tunnel ed io dovevo continuare ad andare avanti, andare avanti sempre più veloce, sempre più veloce; era come se non fossi in me; ero in uno stato in cui non vi era traccia di paura, di esitazione o di dubbio...c'era solo velocità, forza e bellezza; poi il capo-scuderia mi ha parlato alla radio e sono tornato in me".

È così che il pilota di F1 Ayrton Senna descrisse lo stato di flusso sperimentato durante una gara nel 1988 ed è così che potrai sentirti praticando le TCI, una serie di movimenti ritmici atti a sviluppare, attraverso l'attenzione, lo stato di presenza.

La pratica regolare di questa meditazione dinamica favorisce questo stato di "mente aperta" contribuendo al totale rilassamento psico-fisico.

Docente: Lorenzo Biroli - Esperto in traiettorie cinetiche

Lezioni: venerdì ore 9.30

Costo: € 30,00

11 aprile

18 aprile

9 maggio

16 maggio

23 maggio

30 maggio



L'arteterapia come cura di sé



Cos'è l'Arteterapia? Lascio la parola a chi ha partecipato ai laboratori:

- Scoprendo il piacere di creare, mi sono sentita più viva e libera
- È un modo per essere meno severo con me stesso
- È diventato il momento della settimana in cui mi ricarico
- Per me è stato un momento di benessere e tranquillità
- Mi ha permesso di lasciare fuori il mondo e fare un viaggio nella mia interiorità
- Svincolare l'espressività grafica dall'estetica è liberante
- Stare nel gruppo è piacevole e interessante: una finestra sul mondo

Docente: Patrizia Aldrigo - Arteterapeuta

Lezioni: venerdì ore 15.30 corso avanzato

Costo € 20,00

9 maggio Territori dell'anima

16 maggio Oltre il dovere

23 maggio La mia guida

30 maggio Il cerchio



Informatica



Docenti: Emma Ballestriero, Carlo Alberto Costa, Gaetano Feliciello, Aldo Guernieri, Shiva Roohi

Informazioni generali

L'UTE si avvale di una confortevole aula didattica polifunzionale, idonea alla conduzione di corsi sia su pc tradizionali, sia con dispositivi tipici delle nuove tecnologie (tablet, smart-phone). Sono disponibili 13 postazioni collegate in rete locale e verso Internet, con connessione in banda larga, WiFi e ausili audio-visivi. I pc sono configurati per operare in versione Windows 10, con pacchetto Microsoft Office e programmi specialistici "open source" per la elaborazione di files multimediali.

Il rapporto postazione – frequentatore è uno a uno. I frequentatori, che ne facciano espressa richiesta, potranno utilizzare pc portatili personali, collegabili in rete.

Corso base

Nozioni di base di informatica (hardware – software – struttura di un PC), utilizzo delle funzioni essenziali del sistema operativo Windows, utilizzo del mouse e della tastiera, esercizi elementari di videoscrittura (con Microsoft Word o Writer di Libre Office), gestione cartelle e files.

Nozioni fondamentali su struttura e funzionamento della rete Internet, esercizi elementari di utilizzo di Internet: navigazione, motori di ricerca e posta elettronica (e-mail).

Introduzione del Foglio di Calcolo (Microsoft Excel o Calc di Libre Office) e del programma per la creazione delle presentazioni (Microsoft Power Point o Impress di Libre Office)

Docente: Emma Ballestriero - Docente di Informatica

Lezioni: 1° corso da mercoledì 9 aprile ore 9.00-10.30
2° corso da mercoledì 9 aprile ore 10.30-12.00
3° corso da giovedì 10 aprile ore 9.30-10.30

Costo del corso trimestrale € 35,00



Informatica



Corso intermedio

In questo corso, rivolto a persone che sono già in possesso delle conoscenze acquisite nel Corso Base, si riprendono e approfondiscono gli argomenti trattati nelle precedenti lezioni, con particolare riferimento a Microsoft Word e alla navigazione Internet (accesso a siti istituzionali e di interesse generale con utilizzo dello SPID).

Ci si appropria poi agli altri due Software maggiormente utilizzati in ambiente Office: il Foglio di Calcolo (Microsoft, Excel o Calc di Libre Office) e il programma per la creazione delle presentazioni (Microsoft, Power Point o Impress di Libre Office).

Docente: Carlo Alberto Costa - Ingegnere informatico

Lezioni: da martedì 8 aprile ore 9.00-10.30 e 10.30-12.00

Costo corso trimestrale € 35,00

Corsi personalizzati

I corsisti potranno effettuare lezioni private sui programmi Office Microsoft, che potranno essere sviluppati su richiesta, previo accordo diretto con i docenti.

Docenti: Aldo Guernieri e Gaetano Feliciello - Tecnici informatici

Lezioni: giorno e ora da stabilire con le persone interessate

Corsi sulle nuove tecnologie

In base all'esperienza maturata nel recente passato, l'UTE promuove la conduzione di corsi ad hoc sui dispositivi mobili (SmartPhones e Tablets), con esercizi pratici di configurazione, navigazione sulla rete, telefonia, condivisione files, scaricamento-istallazione – utilizzazione di APP, etc.

Massimo n. 4 partecipanti

Ai frequentatori è richiesto di portare il dispositivo mobile personale.

Docente: Shiva Roohi - Ingegnere informatico

Lezioni: da lunedì 7 aprile ore 9.00-10.30

Costo del corso trimestrale € 35,00



Appuntamenti culturali 2025

**Eventi aperti a tutta la cittadinanza, visite e viaggi riservati ai Soci.
A cura di Anna Tosi, Angela Barbi e Antonella Traldi**

APRILE

MERCOLEDÌ 2 aprile ore 16.00



Pomeriggio in salotto. **Federica Pradella** presenta il suo ultimo romanzo **Di coraggio e di virtù. Vite raccontate, di madri, figlie, spose alla corte dei Gonzaga**. Il libro intende restituire la dignità delle figure femminili di casa Gonzaga, che hanno avuto un ruolo chiave nelle sorti di Mantova.

Dialoga con l'autrice **Federica Tommasini**

VENERDÌ 4 aprile ore 16.00

80° anniversario della Liberazione



Pomeriggio in salotto. Conferenza sul tema **"Aprile 1945: il passaggio del fronte nei territori mantovani del fiume Po"**.

Relatore: **Simone Guidorzi**

Inaugurazione della **Mostra Storico Modellistica "Fronte di guerra sul Destra Po Mantovano"**.

a cura di **Giorgio Breviglieri** e **Lauro Bonfà**

La mostra resterà aperta nei giorni 4-5-6 aprile

VENERDÌ 11 aprile



Visita al **Museo Virgilio**. Un percorso attraverso otto sale su due livelli all'interno del **Palazzo del Podestà**, recentemente riaperto al pubblico, per conoscere meglio il grande poeta Virgilio.

Iscrizioni e pagamento al tavolo dell'accoglienza (max 25 persone).

Quota di partecipazione: **€ 10,00** Incontro: **ore 15.20** Piazza delle Erbe, 3

Accompagna **Stefano Scansani**



Appuntamenti culturali 2025

MARTEDI' 15 aprile



Visita guidata:
alla **cupola di Sant'Andrea** recentemente aperta al pubblico,
e alla **Cripta**, dove è custodita la reliquia del Preziosissimo Sangue di Gesù.

Iscrizioni e pagamento al tavolo dell'accoglienza (max 18 persone).

Quota di partecipazione: **€ 10,00**

Incontro: **ore 15.20** davanti alla basilica di Sant'Andrea.

N.B.: si segnala che la cupola si erge a 40 metri di altezza ed è raggiungibile mediante 178 gradini.

MARTEDI' 29 aprile

Viaggio sul lago Maggiore alla scoperta delle isole Borromeo



Intera giornata dedicata alla scoperta delle tre principali isole Borromeo, conosciute in tutto il mondo per la bellezza dei palazzi, dei giardini e della fauna.

Al mattino arrivo a **Stresa** e imbarco sul motoscafo privato per raggiungere **l'Isola Madre**. Visita a **Villa Borromeo** e al suo

grande e scenografico giardino botanico.

Trasferimento all'**Isola dei Pescatori**, l'unica stabilmente abitata, se pur da un esiguo numero di persone. E' un borgo pittoresco dove il tempo sembra essersi fermato.

Tempo a disposizione per il **pranzo libero**.



Nel primo pomeriggio partenza per **l'Isola Bella**, uno scrigno di arte barocca sospeso sull'acqua. Visita del maestoso **Palazzo Borromeo** e breve passeggiata nel giardino, un insieme di terrazzamenti caratterizzati da fioriture e piante rare.

Partenza da Piazza Cavallotti (o zone limitrofe) alle **ore 6.20**, da Piazzale Vittorio Veneto alle **ore 6.30**. Rientro previsto per le ore **21.00**

La **quota di partecipazione è di € 125,00**.

Programma dettagliato al tavolo dell'accoglienza.



Appuntamenti culturali 2025

MAGGIO

VENERDÌ 9 maggio ore 16.00



Pomeriggio in salotto. Conferenza sul tema
"L'infedeltà sentimentale nel rapporto di coppia".
Aspetti investigativi, economici e legali.
Relatore: **Marco Corvino**

SABATO 10 maggio ore 12.30 (Riservato ai soci)



In prossimità della **Festa della Mamma** tradizionale momento conviviale per gustare insieme risotto alla mantovana, formaggi e dolci.
Chefs per l'occasione **Daniela e Sergio.**
Iscrizioni al tavolo dell'accoglienza **entro il 2 maggio** (massimo 40 persone).

Saranno graditi eventuali vostri dolci.

VENERDÌ 16 maggio ore 16.00



Pomeriggio in salotto. Conferenza sul tema
«L'evoluzione del sistema del credito italiano: le nuove aggregazioni bancarie».
Dalla prima banca italiana ai giorni nostri. La mutazione degli assetti bancari connessa al progresso economico e dei commerci, alla crisi finanziaria, alla tecnologia e alle relazioni con la clientela. Relatore: **Daniele Pirondini**



Appuntamenti culturali 2025

MERCOLEDÌ 21 – GIOVEDÌ 22 – VENERDÌ 23 maggio

Tour delle Marche

Interessante itinerario in una regione ricca di arte, storia, cultura e paesaggi affascinanti. Si visiteranno:



- **Gradara**, pittoresco borgo medievale, in posizione panoramica sopra un colle, al confine tra Marche e Romagna



- **Urbino**, importante centro artistico e turistico, che conserva testimonianze tra le più alte e significative della cultura umanistico-rinascimentale italiana. Il suo più illustre personaggio fu il duca Federico da Montefeltro, che presso la sua corte ospitò tra gli altri Andrea Mantegna,

Leon Battista Alberti, Torquato Tasso, Piero della Francesca, Giovanni Santi (padre di Raffaello). La visita di Palazzo Ducale consentirà di ammirare il massimo monumento della città, prima dimora principesca rinascimentale



- **Ascoli Piceno**, notevole centro artistico per resti romani e monumenti medievali e rinascimentali

- **Fermo**, che sorge in posizione dominante su un colle affacciato sul mar Adriatico

- **Sirolo**, antico borgo medievale incastonato nel verde del Parco del Conero, a picco sulle belle spiagge della Riviera

- **Recanati**, dove tutto evoca Leopardi: dalle strade alle piazze e ai monumenti, dalle insegne dei locali alle botteghe artigiane



Loreto, una delle principali mete di pellegrinaggio di tutto il mondo. Una città, un santuario, una storia da scoprire

- **Osimo**, città dalla storia millenaria.



Appuntamenti culturali 2025

Partenza da Piazza Cavallotti (o zone limitrofe) alle **ore 6.30**, da Piazzale Vittorio Veneto alle **ore 6.40**.

Rientro a Mantova alle ore 21.00 circa.

Quota di partecipazione: € 450.00 - **Supplemento** camera singola, se disponibile: **€ 50.00**.

La quota comprende:

- Viaggio in pullman GTL
- Sistemazione presso il *Raffaello* hotel 4 stelle di Senigallia con trattamento di mezza pensione. Il *Raffaello* hotel si trova nel cuore di Senigallia a breve distanza dalla spiaggia e dal porto turistico
- Cene a base di pesce presso il ristorante *Mooka* interno all'hotel,
- Ingressi e visite guidate
- Guida culturale per l'intera durata del tour
- Sistema di microfonaggio
- Assicurazione

Programma dettagliato al tavolo dell'accoglienza.

GIOVEDÌ 29 maggio ore 16.00



Salotto musicale. Una piacevole occasione per stare in compagnia, ascoltando il **Concerto** degli allievi di canto lirico del Maestro **Maurizio Comencini** - Conservatorio "Lucio Campiani" di Mantova.

VENERDÌ 30 maggio ore 16.00



Pomeriggio in salotto. Conferenza sul tema **Strade, autostrade e ferrovie sulla direttrice Mantova-Milano**. Progetti, cantieri, problemi e tempi di realizzazione.
Relatore: **Giulio Biroli**



Appuntamenti culturali 2025

GIUGNO

GIOVEDÌ 5 giugno

Un itinerario tra terra e acqua: le valli di Comacchio e il delta del Po



Suggestiva escursione tra lingue di terra e specchi d'acqua alla scoperta di un ecosistema unico.

In mattinata passeggiata lungo le vie più caratteristiche del centro storico di Comacchio, anche oggi attraversate da canali. Visita guidata ai principali monumenti della cittadina lagunare.

Pranzo libero.



Nel pomeriggio, scivolando lungo i canali, si raggiungerà una delle maggiori aree salmastre d'Italia. Accompagnati da una guida ambientale, si navigherà nell'antico alveo del fiume Po, costeggiando le ex-saline di Comacchio, sito di nidificazione del fenicottero.

Il percorso comprende la visita al Parco Archeologico Open Air, che ospita la ricostruzione di due abitazioni dell'antica città etrusca di Spina.

Guida culturale in loco.

In caso di forte vento e pioggia, la navigazione sarà annullata e sostituita da una visita alternativa in un ambiente al coperto.

Partenza da Piazza Cavallotti (o zone limitrofe) alle ore **7.20**, da P.le Vittorio Veneto alle ore **7.30**. Rientro previsto per le ore **19.30 circa**

Quota di partecipazione **€ 70.00**

La quota comprende: viaggio in pullman, navigazione pomeridiana, ingressi e visita guidata per l'intera giornata.

Iscrizioni al tavolo dell'accoglienza con un **acconto di € 30.00**.

Saldo entro il **15 maggio**

MARTEDÌ 10 giugno

Viaggio sul lago Maggiore alla scoperta delle isole Borromeo

Per rispondere al gran numero di richieste pervenute, la gita viene riproposta seguendo il medesimo itinerario previsto per il 29 aprile.

Quota di partecipazione **€ 125,00**. **Saldo** entro il **15 maggio**.

Programma e iscrizione al tavolo dell'accoglienza.



Appuntamenti culturali 2025

VENERDI' 13 giugno ore 16.00

Pomeriggio in salotto. La **Compagnia Teatrale Campogalliani** presenta:



«**Matrimonio: istruzioni per l'uso**», escursioni teatrali sul tema. Oh, il matrimonio! Croce e delizia, passione, bisticci, affetto e irritanti compromessi...

Un carosello di scene classiche e moderne in cui autori diversissimi ridono e sorridono sull'annosa questione: ma insomma, come funziona il matrimonio?

Regia di:

Maria Grazia Bettini, Chiara Prezzavento, Mario Zolin

GIOVEDI' 19 giugno ore 20.30



Serata musicale, preludio d'estate.

Concerto del Coro «Armonia segreta» del Maestro **Michelangelo Rossi**

IN DATA DA DEFINIRE



Pomeriggio in salotto. Conferenza di **Graziano Mangoni** e **Massimo Rossi** sulla collezione di **monete e medaglie dei Gonzaga** raccolte dal conte Alessandro Magnaguti e successivamente acquistate da Banca Agricola Mantovana. Parte della collezione è esposta oggi nell'Appartamento della Rustica di Palazzo Ducale.



Soggiorno estivo

DOMENICA 29 giugno – DOMENICA 6 luglio

Soggiorno in Sicilia a Marispica, nella parte sud-orientale dell'isola.



Il resort, inserito tra i colori della macchia mediterranea, si trova a poca distanza dalle meraviglie del barocco siciliano e si affaccia su una lunga distesa di sabbia fine, bagnata da un mare cristallino, che degrada dolcemente. La posizione strategica permette interessanti escursioni nelle famose località di Siracusa, Ragusa Ibla e Noto.

Possibili mete nel prossimo anno accademico

- Monza
- Genova
- Arezzo
- Firenze
- Bologna
- ... e altre ancora.

Appena saranno stati definiti data e programma di ogni viaggio, sarà cura della segreteria:

- informare tutti i soci mediante mail,
 - esporre la locandina in bacheca,
 - predisporre i moduli per le iscrizioni al tavolo dell'accoglienza.
- Le iniziative saranno poi pubblicate sul periodico.



Momenti insieme



Convenzioni con esercizi commerciali per i soci

ECOSTORE -Cartucce e stampanti. Mantova, Via Principe Amedeo 25.Tel. 0376 220569 - Sconto 10%

**CARTOLIBRERIA RIO - Materiale di cancelleria e realistica (esclusi libri di testo).
Mantova, Via Frattini 14. Tel. 0376 368948 - Sconto 10%**

**IMMAGINE GLOBALE OTTICA -Mantova, Via XX Settembre 22.
Tel.0376 363313 - Sconto 20%**

**ASPeF - Presidio ambulatoriale di recupero e riabilitazione funzionale. -
Mantova, Piazzale Michelangelo 1.Tel. 0376 357840 - Sconto 5%**

**ANGOLO DEL PESCE- Mantova, viale Risorgimento 57.
Tel. 0376 220469- Sconto 10% su una spesa minima di € 15.00**

**AZZALI GIOIELLERIA 1881 -Oreficeria e gioielleria.
(Orologeria, esclusi orologi Swatch). Mantova, P.zza Marconi 4.
Tel. 0376 324287- Sconto 15%-20%**

LAVANDERIA VIRNA - "Il tuo bucato direttamente a domicilio!!!" (solo servizio a domicilio) - Cell. 3488887248 - Sconto 20%

**UDIRE SAS. Trattamenti alternativi all'apparecchio -
Mantova, Via Bonomi n. 19 - Tel. 0376 382654 / Ronni Bottazzi
Cell. 329 1350870 - Sconto 20%**

**LA CASA DELLE ERBE della Dott.ssa Manuela Alberici -
San Silvestro di Curtatone, via Molino n. 35/A - Tel. 0376 47017 e cell.340 9851311. Prodotti curativi: sconto 5% - Cosmetici naturali: sconto 10%**

In copertina:

Profilo di Mantova al crepuscolo, immagine digitale, Wikimedia Commons

Barche nel lungorìo a Mantova, immagine digitale, mincioedintorni.com/2016/02/12 mantova-torna-il-rio-navigabile

La scuola di Atene, immagine digitale, Wikimedia Commons

