

LIBERA UNIVERSITA' LUPATOTINA

A.A. 2025-2026 - LABORATORI

SCRITTURA BIOGRAFICA: FAR FILO'

Un tempo "far filò" indicava quel discorrere del più e del meno tra vicini di casa, abitanti dello stesso gruppo di case, parenti ed amici. Il corso si propone di creare un percorso di accompagnamento autobiografico ricostruendo la socialità valorizzando la memoria del singolo attraverso la scrittura dei propri ricordi. Il corso ha cadenza a settimane alterne.

Sembenini Elena

Lunedì 10:00 – 11:30 (lezioni di 1,5 ore)

DAL 13 OTTOBRE 2025 AL 13 APRILE 2026

Rustico Inferiore del Centro Culturale

Note: 12 lezioni a settimane alternate, un lunedì ogni 14 giorni

LINGUA DEI SEGNI: TEORIA E PRATICA

Il laboratorio ha come obiettivo l'acquisizione di competenze di base sulla LIS e sulla cultura Sorda Italiana. Gli argomenti di parte teorica sono: storia ed educazione della comunità Sorda italiana; la sordità dal punto di vista antropologico culturale; il bilinguismo bimodale. Gli argomenti di parte pratica sono invece: lessico (presentarsi, parlare di sé, famiglia, colori, cibi, bevande, luoghi); sintassi (le frasi affermative, interrogative e negative); le componenti non manuali; fonologia.

Franco Daniela

Martedì 15:45 – 18:15 (lezioni di 2,5 ore)

DAL 14 OTTOBRE 2025 AL 20 GENNAIO 2026

Rustico Inferiore del Centro Culturale

Nota: 12 lezioni (no lezione 23/12/2025)

ZENTANGLE

Il laboratorio si pone come obiettivo la scoperta dello Zentangle, tecnica artistica e rilassante che unisce disegno e meditazione. Consiste nel creare immagini astratte attraverso la ripetizione di pattern (motivi grafici semplici e strutturati), realizzati dentro spazi delimitati chiamati "Tile". Si tratta di un metodo accessibile a tutti, non serve saper disegnare: basta lasciarsi guidare da linee, curve e intrecci che si sviluppano passo dopo passo. Lo scopo non è il risultato finale, ma il processo creativo, che favorisce concentrazione, calma interiore e benessere.

Guerra Katia

Mercoledì 20:30 – 22:30 (lezioni di 2 ore)

DAL 15 OTTOBRE 2025 AL 17 DICEMBRE 2025

Rustico Superiore del Centro Culturale

Note: 10 lezioni

TEATRO

Il corso, strutturato su un ciclo di 20 lezioni, offre elementi di base della recitazione ed approfondimenti teorici e pratici sull'attività dell'attore con particolare attenzione alla comunicazione efficace. Ci si avvicinerà alla recitazione tramite un percorso il più spontaneo possibile, basato sul gioco e su esercizi pratici. Ci si misurerà con la gestione dell'imprevisto e con i nostri riflessi, il tutto condito dalla fantasia, elemento essenziale di qualsiasi espressione artistica.

Piccinato Fabrizio

Giovedì 17:30 – 19:00

DAL 16 OTTOBRE 2025 AL 12 MARZO 2026

Rustico Inferiore del Centro Culturale

Note: 20 lezioni di 1,5 ore

UNCINETTO (base e intermedio)

Il laboratorio svilupperà i seguenti argomenti: i ferri del mestiere, come scegliere gli uncinetti ed i filati riconoscendone le differenze tra le varie tipologie e leggendo le etichette; saper scegliere il filato giusto per i progetti; i punti base ed esercizi pratici; creare accessori d'abbigliamento (berretti, sciarpe, borse); i punti fantasia; capire i simboli e gli schemi; riciclo creativo grazie all'uncinetto: trasformare una vecchia maglietta in un accessorio alla moda.

Rama Giorgia

Sabato 10:00 – 12:00

DAL 18 OTTOBRE 2025 AL 14 FEBBRAIO 2026

Rustico Inferiore del Centro Culturale

Nota: 16 lezioni di 2 ore

INFORMATICA

Il programma del laboratorio è il seguente: uso del computer e strumenti digitali di base (Office, posta elettronica, cloud); navigazione sicura su Internet: rischi, truffe online, protezione dati; cittadinanza digitale: SPID, servizi online della PA, firme digitali; Intelligenza Artificiale per tutti: cos'è, applicazioni quotidiane, limiti ed etica; laboratori pratici: utilizzo di ChatGPT, motori di ricerca, strumenti collaborativi; Competenze digitali per la vita quotidiana: home banking, prenotazioni, social media consapevoli. Si suggerisce ai partecipanti di munirsi di un proprio PC portatile.

Borrata Mario

Lunedì 19:15 – 20:15 (lezioni di 1 ora)

DAL 13 OTTOBRE 2025 AL 09 FEBBRAIO 2026

Rustico Superiore del Centro Culturale

Nota: 12 lezioni

LABORATORIO TECNICO - PRATICO EDUCAZIONE E TEORIA MUSICALE

Il laboratorio affronta lo studio basilico della teoria musicale e la successiva pratica attraverso l'uso di tastiera e flauto dolce, laddove l'utente ne sia in possesso e qualora voglia provare ad applicare le regole musicali. Si potrà quindi provare ad eseguire durante il percorso brani musicali semplici. La tastiera può essere fornita dall'insegnante.

Gorla Renata

Lunedì 15:00 – 16:00 (lezioni di 1 ora)

DAL 27 OTTOBRE 2025 AL 19 GENNAIO 2026

Rustico Inferiore del Centro Culturale

Nota: 10 lezioni

MANTENIMENTO DELLA SALUTE (pratiche energetiche della tradizione orientale)

Durante il corso verrà trattato il tema delle pratiche energetiche della tradizione orientale per il mantenimento della salute, al fine di prendersi cura di noi stessi e portare benessere nella nostra vita.

Padovani Liliana

Lunedì 15:00 – 16:00 (lezioni di 1 ora)

DAL 26 GENNAIO 2026 AL 30 MARZO 2026

Rustico Inferiore del Centro Culturale

Nota: 8 lezioni

AUTOPRODUZIONE PRODOTTI PER IL VISO

Suddiviso in tre moduli da due ore ciascuno, il laboratorio affronterà i seguenti argomenti: benefici degli ingredienti naturali per la pelle, pulizia, detersione e nutrimento del viso, consapevolezza e ritualità nella cura del viso, ingredienti per realizzare il siero viso seguiti da una parte pratica di realizzazione del siero. Successivamente si parlerà di fondamentali e ingredienti per realizzare una crema, integratori di bellezza, lettura etichette INCI e, a seguire, parte pratica per realizzare la crema viso. L'ultimo modulo, avanzato, affronta il tema delle creme potenziate e del contorno occhi, quindi l'analisi degli ingredienti specifici per queste realizzazioni (oli e burri vegetali, idrolati, tinture madri, attivi funzionali, oli essenziali). Seguirà una parte pratica per la realizzazione della crema viso potenziata e del contorno occhi.

Pasetto Silvia

Mercoledì 15:00 – 17:00 (lezioni di 2 ore)

DAL 15 OTTOBRE 2025 AL 29 OTTOBRE 2025

Rustico Inferiore del Centro Culturale

Nota: 3 lezioni

LABORATORIO ESPERIENZIALE DI TRAINING AUTOGENO

Il laboratorio è volto all'insegnamento di tale pratica di rilassamento, la quale può risultare utile per conoscere sé stessi e il proprio corpo, gestire meglio lo stress e diminuire l'ansia, migliorare il sonno, migliorare la concentrazione, le prestazioni nel lavoro e sentirsi più in forma, aumentare l'autostima, prevenire disturbi psicosomatici di varia natura, diminuire tensioni, nervosismo e debolezza fisica, migliorare l'ascolto delle proprie sensazioni ed emozioni. È consigliato abbigliamento comodo e un tappetino. Numero massimo 15 partecipanti.

Targon Roberto

Sabato 10:00 – 11:00 (lezioni di 1 ora)

DAL 27 GENNAIO 2026 AL 31 MARZO 2026

Rustico Superiore del Centro Culturale

Nota: 10 lezioni