



# LA PIAZZETTA DELL'UTE

FOGLIO INFORMATIVO: SEGNALAZIONI AVVISI NOTIZIE ARTICOLI



## LA GRANDE VOGLIA DI ANDARE AVANTI

L'estate è finita e l'UTE si prepara a riaprire le porte agli affezionati e volenterosi "scolari" che animano ogni anno aule e corridoi. Vogliamo lasciarci tutti alle spalle il lungo periodo di limitazioni e di disagio e riallacciare con un nuovo entusiasmo i rapporti interrotti, le amicizie coltivate solo al telefono, gli incontri rimandati.

Sappiamo che le norme per la sicurezza nostra e degli altri andranno rispettate, che la mascherina ci accompagnerà per ancora molto tempo, ormai è diventata parte integrante del guardaroba e non solo, è diventata motivo di divertimento quando incontrando qualcuno non ne riconosciamo subito i lineamenti e poi, scherzandoci sopra, individuiamo le persone amiche.

Un nuovo inizio, una nuova ripartenza con un bagaglio di esperienza in più di cui forse avremo fatto volentieri a meno, ma le sorprese della vita sono sempre dietro l'angolo e a volte ci spiazzano. L'esperienza che stiamo vivendo ha evidenziato quanto sia importante ritrovarsi, parlarsi, condividere con gli amici pensieri ed emozioni. Nelle aule dell'UTE possiamo ritrovare il piacere di parlare assieme, di riempire in modo utile e costruttivo le ore di tempo che abbiamo a disposizione arricchendo le nostre conoscenze e ampliando i confini della nostra mente, di ridare al nostro corpo il tono e l'elasticità che durante i mesi di lockdown avevamo trascurato.

Con grande piacere vi portiamo a conoscenza dei **nuovi corsi** organizzati dopo la pubblicazione del libretto di cui, insieme ad alcune variazioni e correzioni, trovate ogni informazione nelle pagine interne; è noto, è usuale che ci siano ogni anno novità extra libretto, ma quest'anno assumono un valore particolare: quello della grande voglia di continuare, di progettare, di fare, di andare avanti, ed è con questo spirito che ve li presentiamo.

A tutti coloro che torneranno "a scuola" l'augurio di un buon anno in compagnia, con la certezza che se ognuno farà la propria parte con diligenza e rispetto, tutto andrà bene. Torneremo a riappropriarci della quotidianità che darà alle nostre giornate il sapore della normalità ritrovata.

Bentornati!

**F. B.**



# VARIAZIONI, CORREZIONI, NOVITA'



## CORSI SOPPRESSI

- **CE937) CREIAMO INSIEME IL NOSTRO MODELLO** a cura della doc. L. Prataviera
- **TA727) INGLESE PER DIALOGARE** a cura della doc. A. Barbina
- **PO601) COMPUTER BASE** **PO676) INTERNET E POSTA ELETTRONICA** **PO677) SERVIZI INTERNET ONLINE** (D. Tonetti)

## CORSI POSTICIPATI AL SECONDO SEMESTRE

- **CE353) LA NOTTE DI USTICA - IL SACRIFICIO DI ILARIA ALPI E MIRAN HROVATIN** a cura del doc. E. Buratti
- **CE708) LINGUA FRANCESE** a cura della doc. L. Zandanel
- **PO602) WORD BASE** **PO626) SMARTPHONE** a cura del doc. D. Tonetti

## VARIAZIONI E CORREZIONI

- **CE357) IL DIVENIRE DELLA REPUBBLICA ITALIANA: DAL DOMINIO DEI PARTITI AL TRAMONTO DELLE IDEOLOGIE** mercoledì ore 10.00 - 10.50 a cura del doc. C. Tincani

Ripartiremo ancora una volta da alcuni punti chiave della nostra Costituzione, che è frutto di straordinari compromessi, oggi certo più chiari e penalizzanti di quanto non lo fossero o non apparissero un tempo; ripercorreremo le tappe salienti di 75 anni di storia nazionale, fatta di scelte progressiste e tentazioni reazionarie, di crescita e di consolidamento del sistema dei partiti e dei sindacati, di ricostruzioni e restaurazioni, di poteri forti e tentativi spesso falliti di opporsi al malaffare, di democrazia dichiarata ma non compiutamente attuata, di incapacità di alternare governi progressisti ad altri conservatori, nell'accezione anglosassone dei due termini.

## NOVITÀ ED EXTRA LIBRETTO

- **CE059) GINNASTICA VERTEBRALE/ANTALGICA corso 3** a cura della doc. M. T. Balestra  
Esercizi per prevenire e/o migliorare i dolori muscolari e aiutare la muscolatura a distendersi. Tonificazione dei muscoli addominali e vertebrali. **Venerdì ore 15.00 - 15.50** **16/10/2020 - 14/05/2021**

- **CE063) BALLI DI GRUPPO FRA AMICI corso 2** a cura del doc. R. Rigo  
Insegnamento e ripasso dei balli di gruppo, coreografie di musiche attuali e non, balli country singoli e in coppia. E' richiesto il senso del ritmo. **Venerdì ore 17.00 - 18.50** **16/10/2020 - 14/05/2021**

- **CE064) FUSION FITNESS** a cura della doc. L. Olivieri  
**Lu e gi ore 9.00 - 9.50** **12/10/2020 - 13/05/2021**  
Il corso propone un allenamento ibrido che mixa diverse discipline: dal fitness leggero e classico, al pilates matwork, oltre a elementi di ginnastica dolce, posturale e danza contemporanea, senza tralasciare lo stretching e il rilassamento. L'obiettivo è quello di sviluppare un corpo armonico nelle forme e nei volumi, flessibile, forte, efficiente nella gestione dei movimenti e delle progressioni, oltre a correggere vizi e posture errate.

- **CE740) LINGUA RUSSA PER PRINCIPIANTI** a cura della doc. L. Barone **Martedì 17.00 - 18.30** **09/02 - 11/05/2021**  
Il corso intende fornire le basi fonetiche, grammaticali e lessicali della lingua russa. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di esprimersi in modo semplice e avranno scoperto alcuni aspetti interessanti della lingua e della cultura russa.

**CE411) FARE TEATRO - principianti**  
**CE412) FARE TEATRO - perfezionamento**  
**VEDI RIQUADRO**





UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ "PAOLO NALIATO" - UDINE

## AVVICINAMENTO AL TEATRO

Corsi di recitazione tenuti dal dott. Antonio Morinelli, regista e sceneggiatore  
Oratorio della Parrocchia del Cristo - via Montebello 9, Udine

**PRINCIPIANTI:**

il giovedì ore 15.00 - 17.00

Breve storia del teatro. Cenni sull'organizzazione del teatro in Italia. Avvicinamento all'arte della recitazione.

Spettacolo teatrale di fine corso.





**PERFEZIONAMENTO:**

il giovedì ore 17.00 - 19.00

Adattamento e messa in scena di uno spettacolo teatrale da tenere a fine corso.  
(per già esperti)

**DAL 15 OTTOBRE 2020 AL 13 MAGGIO 2021**

## NUOVO CE906) L'ABC DEL DISEGNO E DELLA PITTURA

il mercoledì ore 15.00 - 17.00, dal 14 ottobre al 12 maggio

Annunciamo il cambiamento alla conduzione del corso L'ABC DEL DISEGNO E DELLA PITTURA a seguito della rinuncia da parte del nostro apprezzato docente Piero Snidero, pittore nato e residente a Udine, che ha cominciato il proprio percorso artistico al raggiungimento della pensione per dare spazio alla propria creatività, ottenendo risultati così buoni da esporre in diverse mostre collettive e personali su tutto il territorio regionale. A Piero Snidero va il nostro sentito ringraziamento e un affettuoso saluto. Al suo posto entra "in punta di piedi", come lei stessa ha precisato, la professoressa Annamaria Pittino, insegnante di Arte e Immagine nella scuola media che ora, al raggiungimento della pensione, desidera mettersi in gioco con un'altra tipologia di allievi: coetanei che hanno scelto la materia da apprendere e approfondire e in ragione di questo sono curiosi, interessati, motivati, attenti.

Queste le sue intenzioni: *"Il corso di Disegno e Pittura è per tutti, anche per coloro che non hanno mai disegnato o dipinto. Saper disegnare, dipingere e conoscere la meccanica dell'intelligenza creativa è a portata di tutti. L'uso dell'intelligenza creativa presuppone far uso pieno dell'emisfero destro e sinistro: l'emisfero sinistro potenzia la logica, il razio, il giudizio, e dà nome e significato al mondo manifesto, mentre nelle varie discipline delle arti si sviluppa prevalentemente l'emisfero destro, dando voce allo spazio, all'intuito, ai simboli e al silenzio intenzionale. Quando i due emisferi sono in armonia e senza conflitto, l'intelligenza creativa di ogni individuo può manifestarsi liberamente e con il giusto spirito critico. Così ci inoltriamo nell'arte di vedere passando da uno sguardo distratto del mondo alla scoperta di un mondo pieno di simboli, segni, colori e sfumature infinite. Il disegno viene appreso anche per creare l'anima (ossatura) della pittura. Nessun dipinto si sostiene e si conforma se non ha un buon disegno al suo interno. Si disegna con la matita, il carboncino, la sanguigna. Si disegna dal vero, si scarabocchia, e si impara a disegnare in modo pulito e disinvolto, senza perdere il proprio segno individuale. La pittura viene fatta con i pigmenti e con dei leganti acrilici o vinilici. Impariamo a conoscere la natura dei colori, la loro storia e biografia, la chimica che li compone per poi addentrarci nello studio della cromatica come disciplina della pittura stessa."*

### PROGRAMMA PER IL DISEGNO

I materiali: conoscenza dei materiali utili per disegnare con la loro storia e le caratteristiche operative. Perché vediamo: la visione, caratteristiche della percezione visiva, struttura delle immagini, e loro riproduzione; la composizione dell'immagine e sua lettura.

Tecniche grafiche: il tratto - esercitazioni di tratteggio - esercitazioni di sfumato per il chiaroscuro; il linguaggio visivo: elementi quali la linea, la forma, il colore; la copia dal vero; il paesaggio urbano e naturale; il disegno fantasioso e quello fantastico; il ritratto; il corpo umano: elementi e proporzioni.

### PROGRAMMA PER LA PITTURA

I materiali: conoscenza dei materiali utili per dipingere con la loro storia e le caratteristiche operative; il colore e la luce: teoria dei colori e loro caratteristiche percettive; preparazione di un supporto per dipingere e scelta dei materiali opportuni per realizzare un dipinto; tecniche: tempera - acquarello - olio - acrilico - tecniche miste.

Per entrambe le discipline saranno fatti riferimenti a pittori e correnti pittoriche che possano esemplificare le scelte tecniche più consone alle modalità espressive dei partecipanti, e si eseguiranno copie di opere famose come esercizio di composizione e tecnica.

### CE749) TEATRO IN SPAGNOLO

a cura del doc. Marcos Pignataro (madrelingua)

Venerdì ore 9.00 - 10.30      16/10/2020 - 14/05/2021

Pensato per chi ha già una conoscenza elementare dello spagnolo e si trova nella cosiddetta transizione tra il comprendere e il cominciare ad esprimersi. Faremo teatro e lezioni frontali. Il testo scelto è "Jettatore" di Gregorio de Laferrère. Partendo dalla semplice lettura cercheremo di arrivare ad un'interpretazione teatrale capace di sintetizzare questi nostri obiettivi: 1) aver superato la suddetta transizione, 2) vincere la timidezza di non saper come usare lo spagnolo e 3) scoprire nell'esperienza teatrale l'unità psicologica necessaria per dare corpo al parlato.



*E a proposito di pittura, nella copertina del libretto abbiamo fatto nascere Raffaele Sanzio nel 1843: si tratta naturalmente di un errore di battitura, il pittore è nato nel 1483. Ce ne scusiamo con tutti voi... e con l'interessato!*

## I NOSTRI DOCENTI CI SCRIVONO



### Le spezie amiche della nostra salute

In questo spazio vi suggerisco alcune spezie che potete usare in cucina o per preparare una bevanda calda, che in questo periodo possono aiutarci ad affrontare il cambio di stagione e i suoi effetti sul nostro umore e sul nostro fisico.

**Per rafforzare il sistema nervoso e migliorare il nostro umore:** cannella, cardamomo, basilico, rosmarino, zafferano, salvia.

**Per migliorare la digestione:** zenzero, peperoncino, pepe, noce moscata, cumino, salvia, dragoncello, alloro, coriandolo.

**Per purificare internamente il nostro corpo:** origano, pepe di Cayenna, prezzemolo, aglio, dragoncello.

**Per rafforzare il sistema immunitario:** curcuma, chiodo di garofano, anice stellato, timo, coriandolo, zenzero, rosmarino (sono anche antibatterici e antivirali).

Tutte queste spezie hanno varie proprietà e benefici ed è sempre consigliato informarsi con un valido esperto sulle loro caratteristiche e controindicazioni, che possono essere diverse per ognuno di noi, dopodiché divertitevi a sperimentare in cucina una grande varietà di piatti, affidandovi alla vostra creatività nell'uso di queste spezie profumate e straordinarie.

**Csilla Elektra Horvat**

## LA LUMINOSITÀ DELLE STELLE

di Paolo Sudaro

In una notte serena, quando si osservano le stelle si nota subito che, come splendore, esse non sono tutte uguali, ma ci sono quelle più luminose e quelle meno luminose.

Circa 2000 anni fa l'astronomo greco Ipparco ideò una scala di misura dello splendore apparente degli astri, suddividendo le stelle visibili in sei classi di grandezza. Alla prima classe assegnò le venti stelle più luminose del cielo; quelle immediatamente seguenti, un po' meno brillanti, furono dette di seconda magnitudine e così via, sino alle stelle così deboli da essere appena percepibili ad occhio nudo, che appartengono alla sesta magnitudine.

Ne risulta una suddivisione tale che tra due classi adiacenti vi è una differenza di splendore di circa 2,511 volte: ciò significa che tra le stelle più brillanti e quelle più deboli il rapporto di luminosità è di circa 100, secondo una relazione di tipo logaritmico.

Si è misurata l'intensità di alcune stelle di splendore costante e quindi la magnitudine di tutte le altre stelle è indicata riferendosi a queste; ne risulta che la magnitudine apparente del Sole è addirittura -26,86, quella del pianeta Venere, in genere luminosissimo, varia tra -3 e -4,5, mentre le più deboli stelle osservabili con telescopi terrestri sono di magnitudine + 24.

Bisogna però ricordare che la luminosità apparente degli oggetti celesti, oltre che dalla quantità di energia irradiata, dipende anche dalla distanza a cui si trovano dalla Terra.



**La cintura di Orione**

Per esempio il Sole, che ai nostri occhi appare così accecante, se si trovasse alla distanza delle stelle più vicine non ci apparirebbe come un astro particolarmente luminoso. Per eliminare l'effetto della distanza gli astronomi hanno quindi introdotto la magnitudine assoluta, abbreviata con la lettera **M**, ovvero la luminosità con cui ci apparirebbe una stella posta ad una distanza standard di 10 Parsec, equivalente a 32,616 anni luce: a questa distanza la magnitudine apparente equivale a quella assoluta.

Non solo le stelle non sono tutte uguali come splendore ma anche, se si nota per esempio nella costellazione di Orione, si nota che Betelgeuse ( $\alpha$  Orione) è di colore rossastro perché ha temperatura superficiale relativamente bassa, mentre Rigel ( $\beta$  Orione) è di colore azzurro poiché ha temperatura superficiale relativamente alta.

Avete notizie, segnalazioni, suggerimenti, riflessioni, oppure volete raccontare un'esperienza legata alla vita associativa? Scrivete a **ute@utepaolonalciato.org** indicando come oggetto "**Articolo per La Piazzetta**": saremo lieti di pubblicare i vostri contributi. E non scordate qualche foto!

Questo bollettino è stato chiuso alle ore 11.00 di mercoledì 23/09/2020

E' stato composto in proprio e stampato in n. 700 copie

Redazione: Università della Terza Età "Paolo Naliato"

Viale Ungheria n. 18—33100 UDINE

tel. 04321721619 cell. 3392393492 3404226938

www.utepaolonalciato.org e-mail: ute@utepaolonalciato.org

Iscrizione al Registro Periodici n. 9 con decreto del 13/05/2011

Direttore responsabile: Amos D'Antoni