



LA PIAZZETTA DELL'UTE

FOGLIO INFORMATIVO: SEGNALAZIONI AVVISI NOTIZIE ARTICOLI

VERSO IL 2026

Carissimi soci,

eccoci arrivati alla conclusione della prima parte dell'anno accademico, e con il Natale alle porte: quest'anno più che mai i nostri auguri sono di pace, serenità, benevolenza, amore per il prossimo, salute, a tutti voi e alle vostre famiglie.

Facendo un breve riassunto di quanto è successo dall'inizio dell'anno, dobbiamo necessariamente parlare di Erasmus. Siamo finalmente partiti con ben tre mobilità: il Job Shadowing a Malta dedicato allo staff, che ha previsto la frequenza di corsi intensivi di lingua inglese; la mobilità a Palma di Maiorca, a cui hanno aderito una ventina di partecipanti accompagnati dalle nostre docenti maderlingua spagnola Claudia Cabrera e Paula Pelizzaro; la mobilità a Lubiana, più green rispetto alle altre perché ci si è arrivati in treno (e la componente ecologica è un requisito preferenziale da parte dell'Europa), dedicata a dodici discenti accompagnati dalla nostra Presidente Maria Letizia Burtulo e dalla collaboratrice Rosalba Perini. Pur avendo caratteristiche differenti, tutte tre le mobilità sono state apprezzatissime sia in termini di qualità delle attività frequentate in collaborazione con le UTE locali sia per l'affiatamento che si è creato tra i partecipanti che, ricordiamo, provengono dalle diverse UTE consorziate con la Naliato. Riportiamo integralmente l'email pervenutaci da Diego Navarria, un partecipante, che riassume in pieno lo spirito e il fine dell'Erasmus dedicato agli adulti:

L'Erasmus che si è svolto a Lubiana dal 2 al 5 dicembre 2025 è stato per me un'esperienza davvero positiva. Sono partito con una certa titubanza, sia perché ero influenzato dallo stereotipo (UTE = passatempo per anziani), sia per essere casualmente l'unico maschio dei 12 partecipanti. Al termine dell'esperienza posso invece affermare di aver raggiunto, a livello personale, degli importanti obiettivi che sono anche quelli del progetto e su cui mi sono già espresso assieme al gruppo al momento della valutazione finale. Desidero evidenziare in particolare le riuscite attività di condivisione con le classi di studenti sloveni che studiano lingua italiana, mediante la partecipazione alle loro lezioni, interagendo in modo attivo. Molto arricchente è stato poi l'approfondimento della conoscenza della storia e della cultura del luogo mediante gli itinerari (sia quelli organizzati sia quelli in autonomia) di visita della città di Lubiana. Infine ritengo che sia stato raggiunto l'obiettivo generale di rafforzamento della cittadinanza europea. Su quest'ultimo punto ho avuto piacere che la mia relazione "Il Patriarcato di Aquileia - una storia nascosta", nel ripercorrere la storia del Patriarcato di Aquileia e le profonde radici comuni del Friuli e della Slovenia, abbia rimarcato il valore delle differenze, da vedere come ricchezza comune e non come elemento di divisione. Ne ho avuto prova di consapevolezza sia da parte dei partecipanti sloveni (la sera stessa uno studente mi ha scritto due email per inviarmi documenti antichi e domande), sia dalle partecipanti friulane. Più di qualcuna mi ha infatti confidato di aver riscoperto la "braùre" l'orgoglio di essere friulana ma senza contrapposizione nei confronti delle altre lingue regionali. Va citata anche la sistemazione nell'ottimo hotel e le cene tipicamente slovene. Ma credo che sia importante soprattutto sottolineare che questa esperienza sia davvero riuscita a rimuovere da me quello stereotipo negativo sull'attività delle UTE. Ho potuto infatti toccare con mano il desiderio di conoscenza e la grande volontà di apprendimento degli studenti di età matura, spesso con motivazioni più forti degli studenti di età giovanile. Tutto questo è stato possibile grazie ad gruppo di partecipanti molto collaborativo, aperto, rispettoso, perché formato da persone ricche di esperienza e molto motivate. Posso affermare che i contenuti dell'Erasmus siano stati ampiamente raggiunti sia per l'organizzazione eccellente, sia proprio per i componenti del gruppo che hanno stabilito relazioni interpersonali efficaci. Sintesi finale: "Mi soi cjatât une vore ben!" E trovarsi bene nel gruppo è il prerequisito necessario per ogni altro obiettivo. Di tutto sono molto grato all'UTE di Codroipo e di Udine, che mi hanno permesso di partecipare come studente e per la fiducia accordatami come relatore.

SONO APERTE LE ISCRIZIONI AI CORSI DEL SECONDO SEMESTRE 2025/26

L'iscrizione ai corsi del secondo semestre è gratuita per chi è già socio (salvo i consueti supplementi per l'informatica, i laboratori artistici e l'attività fisica); chi invece si iscrive solo ora all'UTE ha diritto di frequentare **tutti i corsi scelti** versando la quota di associazione che rimane fissata in € 25 e il contributo generale di € 60,00, ridotto rispetto all'iscrizione annuale. Di seguito una tabella riepilogativa dei supplementi:

Rimborso spese e manutenzione impianti informatica semestrale	€ 15,00
Rimborso spese e manutenzione impianti laboratori vari sede di Udine	€ 5,00
Supplemento Aquagym	€ 65,00
Supplemento ginnastica semestrale (2 x settimana)	€ 70,00
Supplemento ginnastica semestrale (1 x settimana)	€ 40,00
Supplemento ginnastica pelvica	€ 70,00
Supplemento informatica semestrale sede di Udine	€ 15,00
Supplemento informatica semestrale sede di Povoletto	€ 5,00
Supplemento corsi cucina	€ 30,00
Supplemento yoga semestrale sede di Pavia di Udine	€ 40,00
Supplemento corso ginnastica semestrale (2 x settimana) sede di Pavia di Udine	€ 40,00



**L'UTE RESTA
CHIUSA**

DAL 22/12 AL 06/01

COMPRESI.

BUONE FESTE A

TUTTI VOI



CORSI DEL SECONDO SEMESTRE 2025/26

PROGETTO STARE BENE: MEDICINA, FARMACOLOGIA, FITOTERAPIA

CE004) IL FUNZIONAMENTO DELL'OCCHIO E LE SUE MALATTIE

Mercoledì: ora 11:00-11:50 (7 gen-28 gen) - DOCENTE: dott. Paolo **BRUSINI**

PROGRAMMA: 1- Come è fatto e come funziona l'occhio

2- Le malattie delle palpebre, della congiuntiva, dell'apparato lacrimale e della sclera

3- Il glaucoma, le malattie dell'uvea, la cataratta

4- Le malattie del vitreo, del nervo ottico e della retina. I difetti di vista.

CE005) ALIMENTAZIONE E RISCHIO DI CANCRO

Giovedì: ora 17:00-17:50 (12 feb-12 mar) - DOCENTE: dott. Valentino **ADINOLFI**

PROGRAMMA: Rapporto tra alimenti, malattie in generale e tumori. Alimenti e insidie per la salute. Il ruolo dell'alcol. Meccanismi d'azione di alcuni cancerogeni. Prevenzione e alcuni utili consigli sugli stili di vita.

CE009) DAL DOLORE MUSCOLO-SCHELETICO AL TRATTAMENTO RIABILITATIVO

Martedì: ora 16:00-16:50 (10 feb-12 mag)

DOCENTE: ft. Luigina **CORTOLEZZIS**

PROGRAMMA: Durante questo corso verranno illustrate alcune tra le più frequenti patologie muscolo-scheletriche che possono interessare la colonna vertebrale e il bacino. Dopo un breve cenno anatomico, verranno descritte le sintomatologie e le opportune indagini clinico-strumentali necessarie per effettuare un trattamento riabilitativo specifico e personalizzato.

CE013) NOZIONI DI GINECOLOGIA - L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

Mercoledì: ora 11:00-11:50 (11 feb-25 feb)

DOCENTE: dott. Vincenzo **BIONDI**

PROGRAMMA: Nelle tre lezioni saranno trattati i seguenti argomenti:

- cenni di anatomia dell'apparato genitale femminile;
- cenni di anatomia della mammella;
- accertamenti diagnostici utili per la prevenzione.



PROGETTO STARE BENE: PSICOLOGIA

CE021) LA FELICITA' SI FA, PAROLA DOPO PAROLA

Martedì: ora 15:00-15:50 (10 feb-12 mag) - DOCENTE: avv. Ylenia **FORTE**

PROGRAMMA: La felicità dipende dalle parole che usiamo e dal significato che hanno per noi. Le parole sono messaggi che, attraverso il nostro cervello, determinano come ci sentiamo e i nostri comportamenti. Siamo le parole che usiamo e diventiamo le parole che scegliamo. Le parole creano la realtà in cui viviamo: se vogliamo cambiarla, dobbiamo cambiare le parole.

CE024) PILOLE DI MINDFULNESS

Mercoledì: ora 09:00-09:50 (18 mar-15 apr)

DOCENTE: dott.ssa Arianna **MARCHI**

PROGRAMMA: La mindfulness si propone come riadattamento delle antiche tecniche di meditazione e incontro con le recenti scoperte neuroscientifiche e teorie psicologiche. E' una pratica di consapevolezza e presenza a se stessi, che aiuta ad avere su di sè e sul mondo uno sguardo aperto, non giudicante e paziente, che ha ricevuto numerosi riscontri di efficacia contro ansia, stress, dolore cronico e molto altro ancora. Questo corso propone un'introduzione ai concetti basi e ad alcune delle pratiche più diffuse, ispirandosi al programma MBSR ideato a Jon Kabat-Sinn. Si consiglia: abbigliamento comodo, tappetino da yoga, cuscino sottile.

CE025) LO STRESS FRA CORPO E PSICHE

Mercoledì: ora 10:00-10:50 (18 mar-15 apr)

DOCENTE: dott.ssa Arianna **MARCHI**

PROGRAMMA: "Stress" è un termine ormai di uso quotidiano... ma cosa significa in realtà? In questo corso esploreremo i processi fisiologici alla base della reazione di stress e come essi siano collegati alla nostra psiche, per comprendere come corpo e mente funzionano in sinergia e cosa succede quando il meccanismo si inceppa. Partendo dall'invenzione del concetto da parte di H. Selye, parleremo di psicosomatica (R.M. Sapolsky), reazioni di allerta e senso di sicurezza (Teoria Polivagale di S. Porges), e introdurremo alcune modalità per spezzare il circolo vizioso dello stress.

PROGETTO STARE BENE: DISCIPLINE OLISTICHE

CE023) VIVERE MINDFULNESS

Venerdì: ora 11:00-11:50 (6 mar-17 apr) - DOCENTE: dott.ssa Maria **CIPOLLARO**

PROGRAMMA: La Mindfulness ci consente di riconnetterci alla fonte della nostra energia vitale, che è un'energia di gioia profonda. Lo faremo insieme attraverso quattro tappe: Mindfull Eating: relazione con gli alimenti di cui ci nutriamo; Respirazione Consapevole-R.C.T. ®: osserviamo il respiro, impariamo a conoscere le potenzialità della R.C.T. per il benessere del corpo, cuore e mente, pratichiamo; meditazioni guidate sugli organi e sui chakra; movimento consapevole.

CE080) AYURVEDA E STILI DI VITA (corso teorico)

Martedì: ora 11:00-11:50 (14 apr-5 mag) - DOCENTE: Csilla Elektra **HORVATH**

PROGRAMMA: Nata in India migliaia di anni fa, l'Ayurveda non è solo una scienza per il benessere fisico: è anche filosofia, psicologia, scienza dello spirito e - come dice il suo nome - una "scienza di vita" proiettata al completo benessere fisico e mentale. L'antica medicina indiana dell'Ayurveda si basa sulla profonda conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente e con lo spirito. Considera quindi la salute come uno stato di equilibrio, nel quale i fattori psicologici ed ambientali hanno la stessa importanza di quelli fisici.



CE081) FILOSOFIA DELLO YOGA (corso teorico)

Martedì: ora 11:00-11:50 (3 mar-24 mar)

DOCENTE: Csilla Elektra **HORVATH**

PROGRAMMA: La traduzione letterale della parola yoga è "giogo", inteso come laccio, come legame o unione del Tutto: unione quindi del corpo, della mente e dello spirito ai regni della natura e agli elementi. Il significato profondo di questa antica disciplina è di condurre l'uomo in un lungo percorso di autoconoscenza consapevole, affinché il microcosmo umano si possa fondere col macrocosmo universale.

CE072) YOGA PILATES FLOU corso 2

Giovedì: ora 11:00-11:50 (12 feb-14 mag)

DOCENTE: prof.ssa Rossana **MATTIUSI**

PROGRAMMA:

Mantenere l'elasticità e la salute del corpo e della mente, la prontezza dei riflessi e l'equilibrio psico-fisico.



CO002) RIGENERAZIONE SONORA CON LE CAMPANE TIBETANE corso 2

Lunedì: ora 15:00-15:50 (23 feb-30 mar) - DOCENTE: Andrea **ZANATTA** e dr.ssa Giuseppina **CACCAVALE**

PROGRAMMA: Questi incontri nascono per dare l'opportunità di ri-portare l'attenzione verso il bene più prezioso che possediamo: noi stessi! Attraverso i suoni, le vibrazioni, delle campane tibetane e accompagnati da una voce guida, i partecipanti comodamente sdraiati sul proprio tappetino, verranno condotti in un rilassamento profondo, rigenerante, il corpo abbandonerà tutte le tensioni, la mente si rassurerà riscoprendo il piacere dello star bene.



CO004) BAGNI DI GONG 2

Giovedì: ora 14:30-15:30 (5 feb-26 mar)

DOCENTE: Maria Pia **CEDOLINI**

PROGRAMMA: Il Gong è uno strumento molto antico, il cui suono è estremamente potente, molto particolare, unico: le sue capacità vibratorie e l'ampia gamma di frequenze hanno un notevole impatto sulla mente, sulle strutture energetiche, sul corpo, determinando una sorta di massaggio sonoro rivitalizzante. Il suono del gong ha la capacità di offrire a chi lo riceve la capacità di rilassarsi e sciogliere le tensioni, favorendo uno stato di benessere psicofisico. Per usufruire delle sessioni in modo ottimale si consiglia di dotarsi di tappetino, piccolo cuscino e una coperta leggera.

PROGETTO STARE BENE: FITNESS

CE049) GINNASTICA DI MANTENIMENTO E PREVENTIVA 2

Martedì e Venerdì: ora 18:00-18:50 (3 feb-15 mag) - DOCENTE: Ft. Giulia **NALI**

PROGRAMMA: Programma di esercizi utile a promuovere e mantenere le capacità motorie anche con finalità di prevenzione, migliorando la qualità della vita attraverso il movimento. Gli esercizi, progressivi e adattabili alle capacità di ognuno, sono indirizzati a tutti i distretti corporei e vengono proposti a corpo libero o con l'ausilio di piccoli e grandi attrezzi. Si eseguono attività per il miglioramento del tono muscolare, della capacità respiratoria, della postura, della coordinazione e della flessibilità.

CE057) GINNASTICA PELVICA 2

Mercoledì: ora 09:00-09:50 (4 feb-13 mag) - DOCENTE: Corina **MARULEA**

PROGRAMMA: Serie di esercizi e presa di coscienza del pavimento pelvico, abbinati alla respirazione e ad una attività fisica volta a tonificare la zona di interesse della muscolatura pelvica.

CE075) BACK SCHOOL SECONDA SESSIONE turno A

Martedì e Giovedì: ora 09:00-09:30 (3 feb-14 mag)

CE076) BACK SCHOOL SECONDA SESSIONE turno B

Martedì e Giovedì: ora 09:00-09:30 (3 feb-14 mag)

Sede: Auditorium Paderno - DOCENTE: prof. Matteo **MANSI**

PROGRAMMA: Una persona su tre soffre di mal di schiena: questo corso si propone di prevenirlo e combatterlo utilizzando le seguenti tecniche: esercizi di allungamento assiale, esercizi cranio/sacrali, esercizi di tonificazione muscolare.

CE084) APPROCCIO AL TAIJI QUAN - corso 2

Giovedì: ora 17:00-17:50 (5 feb-14 mag) - DOCENTE: Liana **RAMPOGNA**

PROGRAMMA: La pratica del Taiji muove dalla conoscenza ed acquisizione delle posizioni e dei passi fondamentali, procede collegando i fondamentali sino a formare delle sequenze più o meno lunghe: le FORME (tao lu); il passo successivo è l'esecuzione fluida e continua dei movimenti e, quindi, la coordinazione con la respirazione. Tra i vari stili presenti in questa disciplina, proporrò lo stile YANG sia moderno che tradizionale. Cercherò di mettere in evidenza i vari aspetti che questa disciplina racchiude in sé: tradizionali, marziali, culturali, salutistici.



PROGETTO STARE BENE: PISCINA

CE063) ACQUAGYM 4 - Lunedì: ora 10:40-11:30 (12 gen-16 mar)

CE064) ACQUAGYM 5 - Mercoledì: ora 10:40-11:30 (7 gen-11 mar)

CE065) ACQUAGYM 6 - Venerdì: ora 10:40-11:30 (9 gen-13 mar)

CE066) ACQUAGYM 7 - Lunedì: ora 10:40-11:30 (23 mar-1 giu)

CE067) ACQUAGYM 8 - Mercoledì: ora 10:40-11:30 (18 mar-20 mag)

CE068) ACQUAGYM 9 - Venerdì: ora 10:40-11:30 (20 mar-5 giu)

PROGRAMMA: Esercizi in vasca per la tonificazione muscolare

PROGRAMMA: Esercizi in vasca per la tonificazione muscolare e il mantenimento di una postura corretta. **E' obbligatorio il certificato medico.**

PROGETTO STARE BENE: ALIMENTAZIONE

CEO12) SCIENZA DEGLI ALIMENTI

Mercoledì: ora 15:00-15:50 (11 feb-13 mag) - DOCENTE: prof.ssa Paola **VATTOLO**

PROGRAMMA: Richiami di chimica. Nutrienti: carboidrati: monosaccaridi, disaccaridi, polisaccaridi, fibra alimentare, funzioni biologiche e destino metabolico dei glucidi; proteine e amminoacidi: amminoacidi proteici, amminoacidi essenziali, legame peptidico, struttura e classificazione delle proteine, enzimi, funzioni biologiche e destino metabolico delle proteine; lipidi: acidi grassi, lipidi semplici, lipidi complessi, funzioni biologiche e destino metabolico dei lipidi; vitamine e composti bioattivi: liposolubili, idrosolubili, destino metabolico delle vitamine; acqua: l'acqua in biologia, acqua e nutrizione; sali minerali: macroelementi e microelementi.



Università della Terza Età
"Paolo Naliato"

In collaborazione con



L'Università della Terza Età "P. Naliato" APS presenta

LE GIORNATE DELLA SALUTE 2026

PROGRAMMA:

- ⇒ **Martedì 24/02** Patologie del cavo orale e attività di screening da porre in essere per prevenirle e curarle diagnosi precoce delle patologie della bocca potenzialmente maligne
Dott.ssa Lara Measso ZetaClinic
- ⇒ **Martedì 03/03** La menopausa di oggi: Prof.ssa Lorenza Driul
- ⇒ **Martedì 10/03** Come funziona il Servizio Sanitario Regionale: organizzazione, responsabilità, servizi e ruolo dei cittadini: Dott. Ezio Beltrame
- ⇒ **Martedì 17/03** Il segreto della longevità. Dieta mediterranea.
Tutti ne parlano, pochi la seguono: Dott.ssa Meri Bernardis
- ⇒ **Martedì 24/03** Il tocco, il tempo, l'ascolto, il rispetto...
e l'acqua nell'epoca della medicina della fretta
Dott. Ferdinando Schiavo e Dott.ssa Chiara Baradello
- ⇒ **Martedì 31/03** L'aderenza terapeutica:
alleanza fra Medico e Paziente: Dott. Romano Paduano
- ⇒ **Martedì 14/04** Mai smettere di ascoltare –
Conoscere l'udito per ascoltare meglio
Matto Maccagnan e Dott.ssa Ornella Nardon
- ⇒ **Martedì 21/04** L'Inferno di Dante. Spunti di Medicina
Antica e Moderna. La Clinica Medica Infernale
Dott. Paolo Monte
- ⇒ **Venerdì 08/05** Osteoporosi: prevenzione,
diagnosi e nuove prospettive terapeutiche
Dott. Antonio Stefano Salcuni
- ⇒ **Martedì 12/05** Il Diabete Mellito
è una malattia che si può evitare?: Dott. Maurizio Sancandi

ORE 17.00 - AULA MAGNA "Bruno Lontero"

Via Piemonte 82/9 – 33100 UDINE ▶ 0432 1721619 - 339 2393492 □ ute@utepaolonalaito.org

ENOASTRONOMIA

CE205) LA PRIMAVERA IN PASTICCERIA

Martedì: ora 10:00-12:00 (10 mar-24 mar) - DOCENTE: Danilo **D'OLIVO**

PROGRAMMA: Dolci di primavera e Pasqua.



CE207) IN CUCINA CON PAOLA corso 2

Mercoledì: ora 10:00-12:00 (8 apr-29 apr) - DOCENTE: Paola **GREATTI**

PROGRAMMA: Realizziamo gustosi primi piatti con le primizie che ci offre la primavera; abbiniamo un dolcetto veloce e goloso.

AREA SCIENTIFICA E TECNOLOGICA: SCIENZE NATURALI

CE103) ORTICOLTURA FAMILIARE

Venerdì: ora 17:00-18:30 (6 mar-27 mar) - DOCENTE: Enos **COSTANTINI**

PROGRAMMA: In questo breve corso verranno presentate in modo semplice alcune conoscenze di base, soprattutto agronomiche, che potranno essere di aiuto a chi vuole intraprendere o continuare una attività salutare come l'orticoltura familiare. Le lezioni si articolano sui seguenti argomenti: **Il terreno.** Caratteristiche fisiche, chimiche e biologiche. La sostanza organica alla base di tutto. Lavorazioni. **I fertilizzanti.** Come mantenere e migliorare la fertilità. Ammendanti e concimi. Che cosa c'è nel sacco. **La salute delle piante.** Le rotazioni. Besteuteis e parassiti vari. Controllo delle infestanti. **Scelta varietale.** Sementi e piantine da trapianto. Di tutto un po'. Miscellanea e discussioni.

AREA SCIENTIFICA E TECNOLOGICA: MATEMATICA E FISICA

CE114) QUEL CHE ICARO NON POTEVA SAPERE

Venerdì: ora 17:00-18:30 (13 feb-15 mag) - DOCENTE: ing. Ennio **LIGUTTI**

PROGRAMMA: L'aria come gas; l'ala; il velivolo; meccanica del volo; la propulsione; l'elica; evoluzione tecnologica; impianti di bordo; la navigazione; il traffico aereo.

CE115) FISICA E VITA QUOTIDIANA (LA FISICA NEL CORPO UMANO)

Giovedì: ora 10:00-12:00 (9 apr-30 apr) - DOCENTE: prof. Francesco **de STEFANO**

PROGRAMMA: Il corso si occuperà delle leggi fisiche coinvolte nell'anatomia e nella fisiologia del corpo umano.

CE117) UNO, DUE, TRE... TENIAMO LA MENTE ALLENATA

Venerdì: ora 11:00-11:50 (13 feb-15 mag)

DOCENTE: prof.ssa Alba **DE MICHELE**

PROGRAMMA: La matematica che passione!!! La matematica che paura!! Noi utilizziamo la matematica, nel corso della nostra vita, per molte cose. Riscopriamo la voglia di conoscerla e utilizziamola in pieno relax per tenere la nostra mente attiva.



CE118) LOGICA PER PRINCIPIANTI

Mercoledì: ora 11:00-11:50 (7 gen-4 feb)

DOCENTE: prof.ssa Silvyane **BELTRAME**

PROGRAMMA: Obiettivo del corso è insegnare a ragionare, dedurre, dimostrare grazie alla sicurezza data dal linguaggio specifico della logica. È articolato in 4 lezioni: proposizioni logiche, paradossi; connettivi logici, tavole di verità; quantificatori, negazione di proposizioni; risoluzione di problemi con logica e insiemistica.

AREA SCIENTIFICA E TECNOLOGICA: MATEMATICA E FISICA

CE119) INTRODUZIONE ALLE PROBABILITÀ... PER CHI NON NE SA PROPRIO NIENTE

Mercoledì: ora 11:00-11:50 (25 feb-25 mar) - DOCENTE: prof.ssa Silvyane **BELTRAME**

PROGRAMMA: Origini dello studio della Probabilità e curiosità. Approccio giocoso alla Legge empirica del caso. Risoluzione di semplici problemi sui giochi d'azzardo.

CE120) GIOCHI MATEMATICI E GIOCHI LETTERARI

Venerdì: ora 16:00-18:00 (16 gen-6 feb) DOCENTE: prof. Furio **HONSELL**

PROGRAMMA: Si intende tessere un filo ispirato dalla matematica che attraversi varie opere letterarie, più in generale artistiche, per agganciare strutture ludico-letterarie latenti. Giochi ed enigmi logico linguistici accompagneranno le lezioni. Saranno stimolate le vocazioni ludico letterarie dei partecipanti.

AREA UMANISTICA: LINGUA E LETTERATURA ITALIANA

CE310) SCRITTURA CREATIVA

Martedì: ora 17:00-17:50 (10 feb-12 mag) - DOCENTE: prof.ssa Marialisa **PATINI**

PROGRAMMA: Se viaggiare fa piacere raccontare le esperienze, i ricordi, gli incontri fatti durante il viaggio con lo strumento della scrittura è proprio una cosa entusiasmante. Molte persone quando viaggiano fanno video o foto, che trasformano in diapositive, però l'esperienza della scrittura è più intimista e profonda: permette di indagare quanto ciò che è avvenuto durante il viaggio ci abbia cambiato interiormente, facendoci scoprire risorse fino a quel momento sconosciute.

CE315) LA SICILIA DI GIOVANNI VERGA

Lunedì: ora 15:00-15:50 (9 feb-11 mag) - DOCENTE: prof.ssa Carla **SIMONITTO**

PROGRAMMA: Senza farsi mai giudice degli avvenimenti narrati l'autore, attraverso le sue opere, ci offre un quadro realistico di una Sicilia tanto problematica quanto profondamente amata. La lettura commentata di alcune novelle ci introdurrà nella vita quotidiana di una classe sociale in continua lotta non per la vita, ma per la sopravvivenza.



CE319) ARTE E FOLLIA

Mercoledì: ora 11:00-11:50 (11 feb-13 mag) - DOCENTE: prof.ssa Marialisa **PATINI**

PROGRAMMA: Verranno analizzate la biografia e le opere di scrittori che hanno avuto nella loro vita delle problematiche psichiatriche. Ma ciò non ha per nulla offuscato, anzi in qualche caso ha esaltato, il loro talento artistico. Si analizzeranno la vita e le opere di Virginia Wolff, Paulo Coelho, Silvia Plath, Alda Merini, Susanna Tamaro.

CE321) SCENOGRAFIE DANTESCHE

Mercoledì: ora 18:00-18:50 (14 gen-11 mar) - DOCENTE: prof. Pietro **MASTROMONACO**

PROGRAMMA: Dante scende e percorre l'Inferno attraverso una molteplicità di scenari orribili e raccapriccianti. Rasserenanti le scenografie del Purgatorio nell'ascesa delle espiazioni, fino a giungere agli Incanti del Paradiso Terrestre ove canta e danza la soave Matelda, con sullo sfondo lo spettacolo della suggestiva mistica processione. Nel Paradiso, una dimensione estatica di luce che Dante magistralmente rappresenta in una continua varietà dalle luminose tonalità.

AREA UMANISTICA: STORIA

CE314) 1944, I COSACCHI IN FRIULI

Lunedì: ora 11:00-11:50 (9 feb-11 mag) - DOCENTE: prof.ssa Carla **SIMONITTO**

PROGRAMMA: Un'essenziale rassegna di testimonianze storiche ci condurrà alla scoperta delle ragioni per cui la presenza in Friuli delle popolazioni cosacco caucasiche, collaborazioniste dei nazisti, fu definita <<flagello di Dio>>.



CE337) LA NASCITA DELLA CLASSE OPERAIA

Martedì: ora 10:00-10:50 (10 feb-12 mag)

DOCENTE: dott. Giampiero **FACCA**

PROGRAMMA: Il corso, introdotto da cenni di metodo storico, vuole spiegare la nascita e la formazione della classe operaia.

CE340) TIRANNIA, AUTORITARISMO, DITTATURA

Giovedì: ora 16:00-16:50 (26 feb-14 mag) - DOCENTE: dott. Enrico **ASTORINA**

PROGRAMMA: L'evoluzione della Tirannia dalle sue origini nell'antica Grecia e a Roma fino ai tempi moderni. Esame delle tirannie totalitarie, iniziata con il terrore giacobino del 1793, proseguite con i bolscevichi, i nazisti, fino ai giorni nostri.

CE343) PROCESSARE IL NEMICO: LA GIUSTIZIA PENALE INTERNAZIONALE DA NORIMBERGA A OGGI

Mercoledì: ora 15:00-15:50 (11 feb-18 mar) - DOCENTE: prof. Fulvio **LUZZI CONTI**

PROGRAMMA: Processare il nemico: Norimberga e Tokyo. La "mancata Norimberga" italiana. Chiudere i conti: il processo Eichmann. Il sistema alla prova: i processi per i crimini nella ex-Jugoslavia e in Ruanda. Una giustizia dei vincitori? La Corte penale internazionale: fare giustizia, riparare torti; i conti con il passato.

CE347) STORIA DELLA STREGONERIA E DELLE DONNE "CRIMINALI" - parte 2^

Venerdì: ora 11:00-11:50 (13 feb-24 apr) - DOCENTE: prof.ssa Monia **MONTECHIARINI**

PROGRAMMA: Proseguimento del corso che illustra le indagini sui verbali di veri processi contro le donne accusate di stregoneria e quelle ritenute criminali, attraverso l'esame di antichi manoscritti. Scopriremo le origini del fenomeno, le intellettuali del medioevo come Ildegarda di Bingen fino al Malleus Maleficarum che tracciò l'identikit delle donne pericolose perché in possesso di certe abilità di guaritrici, erboriste ecc. Approfondiremo i segreti di erbe magico-terapeutiche e rimedi cercando i veri motivi delle denunce.

CE353) IL MITO DELLA GRANDE GUERRA: UN'AMBIGUA LEGGENDA

Lunedì: ora 15:00-17:00 (9 feb-9 mar) - DOCENTE: prof.ssa Maria **GIANFERRARA**

PROGRAMMA: Durante il corso, attraverso la lettura di brani, la visione del documentario "L'albero tra le trincee" e di sequenze tratte da film, saranno oggetto di riflessione i seguenti temi: la guerra come industria dell'assassinio di massa; scrittori e trincee: la Grande Guerra degli intellettuali italiani; l'immagine della guerra: giornali e canti; il cinema e la Grande Guerra: Stanley Kubrick, Orizzonti di gloria, 1956; Mario Monicelli, La grande guerra, 1959; Francesco Rosi, Uomini contro, 1970.

CE359) GEOPOLITICA PARTE 3^

Lunedì: ora 10:00-10:50 (12 gen-2 feb)

DOCENTE: col. Livio **CIANCARELLA**

PROGRAMMA: Analisi delle situazioni geopolitiche in aree di crisi famose: Somalia, Iraq, Afghanistan, India-Pakistan.



CE363) BATTAGLIE STORICHE IN FRIULI 3

Lunedì: ora 10:00-10:50 (2 mar-23 mar) - DOCENTE: col. Livio **CIANCARELLA**

PROGRAMMA: Analisi di alcuni importanti fatti d'arme in regione in siti per lo più visitabili. La battaglia di Caporetto (1917), la capitolazione italiana (1943), OVAZ e OZAK, i tedeschi in Italia (1943), la II liberazione (1947-1954).

CE364) LA RICERCA GENEALOGICA: IL DESIDERIO DI CREARE L'ALBERO GENEALOGICO DELLA PROPRIA FAMIGLIA

Venerdì: ora 17:00-18:30 (6 feb-6 mar) - DOCENTE: ing. Eddi **BAZZARO**



PROGRAMMA: La genealogia è uno strumento potente che ci porta a scoprire la nostra storia familiare e la nostra identità, un'avventura emozionante e appagante, con un valore culturale quando ci svela i contesti sociali in cui vivevano i nostri antenati e preserva la memoria delle nostre origini. Il corso si articola in 5 lezioni durante le quali si tratteranno i seguenti argomenti: Introduzione alla genealogia; i legami genealogici di parentela ed il loro calcolo; i cognomi; come iniziare una ricerca genealogica; fonti documentali; tipologia di alberi genealogici ed esempi di compilazione; siti Internet dedicati; esempi di lettura dei documenti antichi; curiosità scoperte nei documenti.

AREA UMANISTICA: FILOSOFIA

CE365) L'ESPERIENZA DEL DOLORE. FILOSOFIA E RICERCA DELLA SAGGEZZA

Martedì: ora 15:00-15:50 (10 feb-12 mag) - DOCENTE: dott. Luca **DALLA COSTA**

PROGRAMMA: Si esplorerà uno sguardo non terapeutico sulla sofferenza, percorrendo il pensiero di alcuni grandi filosofi, mistici e psicanalisti, lasciando così emergere, insieme all'enigma del dolore, anche quello dell'uomo.

CE366) LA FILOSOFIA È UNA RIFLESSIONE DI SECONDO GRADO: STIMOLA LO SPIRITO CRITICO

Giovedì: ora 15:00-15:50 (12 feb-23 apr) - DOCENTE: prof.ssa Maria **MITTIGA**

PROGRAMMA: Le filosofie nella Grecia antica, i sofisti, Socrate, le filosofie ellenistiche: epicureismo, stoicismo scetticismo.

AREA UMANISTICA: RELIGIONI

CE380) ECUMENISMO, DIALOGO INTERRELIGIOSO E SETTE

Mercoledì: ora 15:00-15:50 (11 feb-13 mag) - DOCENTE: arch. Marco **SORANZO**

PROGRAMMA: Il corso sarà strutturato in due parti: nella prima, in collaborazione con il Gris (Gruppo Ricerca e Informazione Socio-religiosa) e confrontandoci con esperti del settore, verrà affrontato il tema delle sette: cosa sono, come operano, dove si trovano; apriremo una finestra sul satanismo e l'esorcismo.

Nella seconda ci si propone di approfondire la conoscenza e il dialogo con le diverse fedi cristiane: cattolica, riformata e ortodossa, incontrando i padri e i pastori che operano sul territorio per una conoscenza diretta delle diverse prassi religiose e con le altre religioni monoteiste abramitiche, ebraismo ed islamismo con la possibilità di uscite per conoscere i loro luoghi di culto.

CE381) MONACHESIMI CRISTIANI DELLE ORIGINI

Martedì: ora 16:00-16:50 (10 feb-12 mag)

DOCENTE: prof. Massimo **PERSIC**

PROGRAMMA: Sequela di Cristo e vita separata e solitaria: una compatibilità discussa e discutibile, che richiese (come poi sempre) la sperimentazione appassionata di una varietà perfino contrastante di modelli. La spiritualità monastica cresce dal basso, con effetti determinanti sulla letteratura cristiana, sulla nascente teologia speculativa e sulla disciplina ecclesiale fra III e V secolo: ma traccia permanente ne mostrano ancora le culture contemporanee.



AREA ARTISTICA: STORIA DELL'ARTE E ARCHITETTURA

CE385) IL FASCINO DEL MEDIOEVO, EPOCA DI LUCE

Mercoledì: ora 16:00-16:50 (11 feb-13 mag) - DOCENTE: Prof.ssa Mariapia **CIANCETTI**

PROGRAMMA: Introduzione al corso, simbolismo dell'arte medievale. Per cominciare...un passo indietro: arte bizantina a Ravenna. L'anima del medioevo: la cattedrale. Quando lo spirito soffia nella pietra: esempi di scultura romanica. Uno sguardo ad alcuni (rari) esempi di pittura romanica. Scriptoria e codici miniati. Lungo i percorsi dei pellegrini. Una regola per rinascere: le abbazie medievali. Dalle stelle alle erbe, innamorarsi del creato: cosmogonie, erbari e bestiari. Festa e lavoro secondo natura: i cicli dei mesi.

CE386) I MOMENTI MAGICI DELL'ARTE

Venerdì: ora 15:00-15:50 (9 gen-15 mag) - DOCENTE: prof.ssa Alma **MARAGHINI BERNI**

PROGRAMMA: I momenti magici dell'arte, anche quest'anno continueranno con la ricerca di artisti, famosi o meno, che ci hanno regalato le loro opere raccontandoci il loro amore per l'arte e il vero sentimento della ricerca. Passeremo in analisi i vari periodi storici e scopriremo mondi che saranno una vera sorpresa e riusciranno ad entusiasmarci con la loro bellezza.

CE389) LO SPLENDORE DELL'ORO: IL DUOMO DI MONREALE

Giovedì: ora 16:00-16:50 (12 feb-23 apr) - DOCENTE: prof.ssa Susi **DEL PIN**

PROGRAMMA: Lettura iconologica e iconografica dei magnifici mosaici che rappresentano un condensato di fede e politica del periodo normanno in Sicilia.

CE394) LA RAPPRESENTAZIONE DEL PAESAGGIO nuove date

Martedì: ora 11:00-11:50 (17 feb-24 mar) - DOCENTE: prof.ssa Chiara **PECILE**

PROGRAMMA: La natura è sempre stata oggetto di rappresentazione da parte degli artisti, a partire dalle antiche civiltà fino ai nostri giorni. Cammineremo immersi in una natura mutevole nel tempo e nello spazio per scoprire quanto essa sia stata imprescindibile soggetto della creatività e della sensibilità degli artisti di ogni epoca.

CE391) SCULTURA GRECA

Venerdì: ora 15:00-15:50 (13 feb-20 mar) - DOCENTE: arch. Adriana **BARBINA**

PROGRAMMA: Verranno considerate le opere monumentali più significative dall'epoca arcaica all'Ellenismo.

Temi specifici: le sculture del Partenone e i frontoni del tempio di Zeus ad Olimpia.

CE397) CASE RURALI E CASE ALPESTRI IN FRIULI

Venerdì: ora 11:00-11:50 (13 feb-15 mag) - DOCENTE: arch. Arturo **CAMPANELLA**

PROGRAMMA: Il corso esplora l'evoluzione storica, architettonica e culturale delle case rurali e alpestri del Friuli, con particolare attenzione ai materiali, alle tecniche costruttive e ai contesti insediativi. Nel corso degli incontri si analizzeranno le diverse tipologie abitative tradizionali, dalla pianura alle montagne, promuovendo la valorizzazione del patrimonio edilizio locale come espressione di identità e cultura.



JOB SHADOWING A MALTA, novembre 2025





UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ “PAOLO NALIATO” - UDINE

L'UTE "Naljato" è lieta di invitarvi al ciclo di incontri

IL PASSATO CHE VIVE

a cura dell'ing. Claudio Nappo

15 dicembre 2025

TAKLAMAKAN: MONASTERI RUPESTRI

19 gennaio 2026

RIO DELLA PLATA

2 febbraio 2026

PAESI EFFIMERI

dalle ore 16:00
Aula Magna “Bruno Lontero”

AREA ARTISTICA: CINEMA E TEATRO

CE413) CORSO DI COMUNICAZIONE E FORMAZIONE TEATRALE

Venerdì: ora 11:00-11:50 (13 feb-15 mag) - DOCENTE: Eligio **ZANIER**

PROGRAMMA: Il corso si propone di insegnare la comunicazione interpersonale fra le persone attraverso una serie di argomenti: L'analisi e la conoscenza del proprio corpo. La ricerca dell'autostima e il superamento della timidezza. L'uso della parola e della respirazione. La comunicazione corporea e verbale. L'assunzione di personalità diverse dalla propria. Improvvisazione teatrale. Tecniche di memorizzazione.

AREA ARTISTICA: FOTOGRAFIA E VIDEOAMATORIALITÀ

CE414) COMPOSIZIONE FOTOGRAFICA

Venerdì: ora 10:00-10:50 (30 gen-20 feb)- DOCENTE: Laura **LOIOTILE**

PROGRAMMA: La regola dei terzi. Elementi compositivi: linee, sagome, forme, trame, texture, motivi. Comporre immagini efficaci: riempire il fotogramma, la linea dell'orizzonte, inquadrature orizzontali e verticali, modificare il punto di ripresa, incorniciare l'immagine, trasformare il soggetto in una silhouette, infrangere le regole. Esposizione e opzioni creative. Obiettivi, tempo di scatto, diaframma. Esempi e discussione con immagini del docente.

AREA GIURIDICA ED ECONOMICA



CE503) BIOETICA E DIRITTO

Mercoledì: ora 16:00-16:50 (11 feb-13 mag)

DOCENTE: dott. Gianfranco **PELLIZZONI**

PROGRAMMA: I modi in cui il diritto disciplina le questioni di bioetica. La definizione dei criteri etici, deontologici e giuridici in materia di salute, tutela della vita e della riservatezza. Inizio e fine vita, sperimentazione, consenso al trattamento medico.

CE506) LA LEGGE E LA SUA INTERPRETAZIONE NEL PROCESSO PENALE: PERCHE LE 75 COLTELLATE INFERTE ALLA POVERA VITTIMA NON SONO ESPRESSIONE DI CRUDELTA?

Lunedì: ora 18:00-18:50 (2 feb-2 mar) - DOCENTE: dott. Luigi **LEGHISSA**

PROGRAMMA: Esiste una norma di legge ed esiste sua interpretazione oggettiva e certa? Ovvero sono i giudici che decidono loro cosa dice la legge e tradiscono la volontà popolare che si esprime nella legge promulgata dagli eletti, qualora vengano a proporre decisioni che paiono andare controcorrente, ossia non si adeguano a quella che è l'idea dominante? E... il processo penale assomiglia a una ordalia ove la decisione pare essere determinata dal caso? Prima una condanna magari all'ergastolo poi una assoluzione perché il fatto non sussiste? Lo stesso caso valutato in parti diverse del territorio nazionale è diversamente valutato e deciso. E... la certezza del diritto? La norma di legge deve corrispondere al buon senso comune dell'uomo della strada? Perchè le 75 coltellate inferite dall'assassino alla povera vittima non sono espressione di crudeltà e tali da integrare la aggravante prevista per il reato di omicidio? Verranno svolte delle riflessioni sulla interpretazione della norma di legge tra buon senso comune e tecnicismi del diritto, ambiti in realtà non necessariamente incompatibili.

CE507) MORIRE D'AMIANTO E IL PROCESSO PENALE: TUTTI INNOCENTI?

Lunedì: ora 18:00-18:50 (9 mar-20 apr) - DOCENTE: dott. Luigi **LEGHISSA**

PROGRAMMA: I lavoratori delle industrie ove veniva usato l'amianto continuano a morire. Ma ormai non vi sono quasi più sentenze di condanna per i vari responsabili. Il processo penale è morto per affrontare queste tragedie di massa? È colpa della legge? È colpa dei giudici? Ovvero queste tragedie non sono attribuibili a nessuna persona che dirigeva quella società?... che non sapeva... non conosceva i rischi delle fibre di amianto di cui conosceva solo le grandi proprietà che le rendevano utili nelle costruzioni? E il prezzo da pagare alla produzione? È colpa di qualcuno oppure questa è la strada che dobbiamo percorrere per queste tragedie rimettendo le parti innanzi al giudice civile per ottenere almeno il risarcimento del danno in quella sede? Verrà presentata la tragedia dell'uso dell'amianto materiale dai mille vantaggi ma che provoca la morte: i settori di utilizzo; le patologie; le responsabilità e le difficoltà del processo penale ad affrontare tali tragedie sul lavoro.

CE508) TUTELA DEI CONSUMATORI



Martedì: ora 17:00-18:30 (10 feb-11 mar)

DOCENTE: in collaborazione con l'Associazione **CONSUMATORI ATTIVI**

PROGRAMMA:

1. Il codice del consumo, le pratiche commerciali scorrette e i contratti con i consumatori - avv. Barbara **Puschiasis**
2. Il mercato dell'energia ed il telemarketing - Barbara **Venuti**
3. Tutele in ambito bancario e finanziario - L'arbitro bancario e finanziario e l'arbitro per le controversie finanziarie. i casi più interessanti - avv. Barbara **Puschiasis**
4. Come difendersi dalle truffe tra prevenzione e tutele - avv. Lina **Sguassero**
5. Il diritto alla salute - Avv. Lina **Sguassero** e avv. Barbara **Puschiasis**

CE511) QUALI STRUMENTI GIURIDICI PER DIFENDERE I RISPARMI?

Mercoledì: ora 15:00-15:50 (14 gen-28 gen) - DOCENTE: avv. Fulvio **LUZZI CONTI**

PROGRAMMA: Il quadro normativo di riferimento in materia di investimenti finanziari: il Testo Unico Bancario, il Testo Unico della Finanza, il Regolamenti CONSOB. Alcuni casi eclatanti: le obbligazioni argentine, i "bond" Cirio e Parmalat, il "default" Lehman, la crisi delle Banche venete; che strumenti di tutela ha il risparmiatore? Regole di diritto (e di buonsenso) quando si investono i propri soldi.

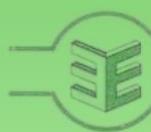
TEMPO LIBERO: ESCURSIONI

CE811) CAMMINIAMO PER CONOSCERE: corso 2

Giovedì: ora 08:30-15:30 (5 feb-30 lug) - DOCENTE: Romano **PALUDGNACH**

PROGRAMMA: Escursioni su sentieri e strade forestali del FVG impostate per garantire una attività motoria ai partecipanti in considerazione dell'età, ovvero con dislivelli non superiori ai 450 m t. e diffondere dal lato culturale- storico la conoscenza del territorio.





UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ "PAOLO NALIATO" - UDINE

CATINE

*Autobiografia semiseria di una cabarista friulicana
di Caterina Tomasulo, in arte 'Catine'*

(Morganti Editori)



Quando un'attrice scrive l'autobiografia è lei a indicare al lettore ciò che troverà nel libro:

"Sono una creatura ibrida: una cabarista friulicana, ovvero una donna di origini lucane rinata una seconda volta in Friuli. Anche la mia storia personale è ibrida, a metà tra una fiaba e una barzelletta: una fiabarzelletta".

Stefano Menis dialogherà con l'autrice

Giovedì 8 gennaio 2026
alle ore 17:00
in Aula Magna "Bruno Lontero"

AREA INFORMATICA

CE604) ABILITA' INFORMATICHE E TELEMATICHE DELLO SMARTPHONE - base 2

Lunedì: ora 09:00-10:30 (2 feb-11 mag) - DOCENTE: Lorenzo **PITTIA**

PROGRAMMA: Imparare l'informatica nel suo lessico e funzioni essenziali delle principali applicazioni dello smartphone, con l'accenno alle applicazioni più famose e utilizzate.

CE605) ABILITÀ INFORMATICHE E TELEMATICHE DELLO SMARTPHONE approfondimento 2

Mercoledì: ora 15:00-16:30 (4 feb-13 mag)

DOCENTE: Lorenzo **PITTIA**

PROGRAMMA: Corso di approfondimento su nozioni apprese nell'ambito del corso base.

CE606) ABILITA' INFORMATICHE E TELEMATICHE DEL COMPUTER livello principianti 2

Giovedì: ora 09:00-10:30 (5 feb-14 mag) - DOCENTE: Lorenzo **PITTIA**

PROGRAMMA: Imparare l'informatica nel suo lessico e le funzioni basilari per l'essenziale funzionamento di un computer, con accenni all'utilizzo dell'internet e dei servizi connessi.

CE639) IL TELEFONO SMARTPHONE E LE SUE APP corso di approfondimento 1

Martedì: ora 09:00-10:30 (3 feb-12 mag) - DOCENTE: dott. Gianni **TOFFOLETTI**

PROGRAMMA: Uso del Telefono, Principali impostazioni del telefono, Internet, Posta elettronica, Agenda, Traduzioni, Maps, Gps, Intelligenza artificiale. Panoramica su Facebook, Twitter e Instagram. Il corso tratterà i telefonini che utilizzano il sistema operativo Android.

CE640) IL TELEFONO SMARTPHONE E LE SUE APP. corso di approfondimento 2

Venerdì: ora 09:00-10:30 (6 feb-15 mag) - DOCENTE: dott. Gianni **TOFFOLETTI**

PROGRAMMA: Gli argomenti sono gli stessi del corso di approfondimento 1.



NEL NOSTRO ATRIO I PRESEPI DI CARMELA MIANO



CORSO NUOVO

CE324) DI STORIE E DI CAMMINI QUANDO I LIBRI APRONO STRADE NUOVE



il **giovedì** dalle 17.00 alle 18:30 dal 5 al 26 febbraio 2026

a cura della docente Silvia **ZANELLO**

PROGRAMMA: Un laboratorio di libroterapia per chi ama viaggiare con la mente e con il cuore. Attraverso la lettura condivisa esploreremo come i libri possono diventare strumenti preziosi per rileggere il percorso fatto e le strade che si aprono davanti a noi. Cosa portiamo, cosa lasciamo andare, come affrontiamo i cambi di rotta? Un percorso leggero e profondo, fatto di parole, racconti e sguardi nuovi.

Il corso sarà introdotto da un **incontro introduttivo** aperto a tutti programmato per
giovedì 22 gennaio 2026 alle ore 17:00
in Aula Magna “Bruno Lontero”

MOBILITÀ A PALMA DE MAIORCA, novembre 2025





UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ "PAOLO NALIATO" - UDINE

L'UTE "Naliato" è lieta di invitarvi alla presentazione del libro

STRATI DI POLVERE

UN'INDAGINE DI FABIO VENIER,
INVESTIGATORE PRIVATO

di Federico Cepile

Il protagonista, dopo aver concluso gli studi che avrebbero dovuto portarlo a svolgere il lavoro dei propri sogni, ovvero l'archeologo, decide – mosso dal fascino che la ricerca della verità esercita da sempre su di lui – di rimettersi in gioco e diventare così un investigatore privato, assecondando la sua innata voglia di scoperta, ma applicandola a un diverso ambito di indagine.

La vicenda, che pare affondare le proprie radici in attività illecite fatte di furti, violenza e spaccio di droga, nasconde però una verità inaspettata.



ABRA BOOKS NARRATIVA

Maria Antonietta De Caro dialogherà con l'autore

**mercoledì 25 febbraio 2026
ore 17.00
Aula Magna "Bruno Londero"**

AREA DELLE LINGUE STRANIERE: ARABO

CE701) LINGUA ARABA - livello A1

Martedì: ora 15:00-15:50 (10 feb-12 mag)

DOCENTE: Safa H Abdelrahim **ALI**

PROGRAMMA: Il corso, rivolto ai principianti, mira a fornire le basi fonetiche lessicali e grammaticali tali da permettere la comprensione di semplici frasi.



AREA DELLE LINGUE STRANIERE: FRANCESE

CE717) LE VOYAGE DE GIAN LORENZO BERNINI À LA COUR DE LOUIS XIV, LE ROI SOLEIL - Livello A2

Venerdì: ora 16:00-16:50 (10 feb-12 mag)- DOCENTE: prof.ssa Chantal **QUARRE**

PROGRAMMA: In un esercizio di comprensione scritta e orale della lingua francese (A2), racconteremo il viaggio che farà nel 1665, tra successi e delusioni, l'illustre artista Gian Lorenzo Bernini, chiamato a Parigi dal re Louis XIV.

AREA DELLE LINGUE STRANIERE: SPAGNOLO



CE748) IN VIAGGIO CON LO SPAGNOLO - livello A1

Martedì: ora 17:00-18:30 (10 feb-12 mag) - DOCENTE: Claudia **Cabrera**

PROGRAMMA: Spagnolo per Viaggiare: Avventura e Conversazione! Stai sognando un viaggio in Spagna, Messico, Argentina le Baleari o in qualsiasi altro angolo ispanofono del mondo? Non lasciare che la barriera linguistica limiti le tue esperienze! Il nostro corso "In viaggio con lo Spagnolo" è la chiave per trasformare ogni tuo viaggio in un'avventura autentica, facendoti sentire un vero local.



ERASMUS + A LUBJANA
dicembre 2025



LABORATORI ARTISTICI

CE956) TECNICHE DI STAMPA CALCOGRAFICA: ACQUAFORTE, PUNTASECCA, CERAMOLLE

Mercoledì: ora 15:00-17:00 (11 feb-13 mag)

DOCENTE: Valeria **VARAGONA**

PROGRAMMA: Tecniche di stampa calcografica, con l'ausilio del torchio: acquaforte, puntasecca e ceramolle. Utilizzando matrici di zinco, alluminio e plexiglas si imparerà l'antica tecnica dell'incisione per realizzare preziose stampe artistiche. In occasione della prima lezione verranno date le indicazioni per l'acquisto dei materiali necessari.



SEDE DIDATTICA DI POVOLETTO

PO951) SCULTURA SU LEGNO

Giovedì: ora 16:00-18:00 (8 gen-14 mag) - DOCENTE: Tarcisio **PIPUTTO**

Sede: SCUOLA ELEMENTARE MAGREDIS

PROGRAMMA: Conoscenza dei materiali, degli utensili e delle attrezzature per realizzare opere di incisione, bassorilievo e tuttotondo. Si richiede ai corsisti il possesso delle basi del disegno tecnico e/o figurativo. Livello intermedio.

SEDE DIDATTICA DI PAVIA DI UDINE

PA003) CORSO DI YOGA 2

Giovedì: ora 18:00-18:50 (12 feb-28 mag) - DOCENTE: Alessia **FRAGALI**

Sede: Palestra Scuola elementare di Percoto

PROGRAMMA: Il corso ha questi obiettivi: riduzione dello stress, sblocco delle articolazioni, presa di coscienza della respirazione, tecniche respiratorie (pranayama), tecniche di concentrazione, lavoro sul corpo con posture yogiche (asana), aumentare energia.

PA007) GINNASTICA DOLCE 2

Lunedì e Giovedì : ora 16:00-16:50 (2 feb-14 mag) - DOCENTE: Ketty **CESCHIA** e Csilla Elektra **HORVAT**

Sede: Palestra Scuola elementare di Percoto

PROGRAMMA: L'esercizio fisico corretto, privilegiando la mobilizzazione delle piccole e grandi articolazioni, tenderà a migliorare il movimento, la postura e a favorire la coordinazione e l'equilibrio, con conseguente senso di benessere e di sicurezza.

*La pratica regolare dell'attività motoria
aiuta a ridurre gli effetti del cambiamento fisiologico,
dona più forza e salute, migliora la qualità della vita.*

Il Calendario in Arte e Poesia 2026

come augurio per un anno migliore

Giovedì 8 gennaio alle ore 15.30, nell'Aula Magna dell'UTE

“Naliato” di Udine verrà presentato il ***Calendario in Arte e Poesia 2026***, con la partecipazione di alcuni degli artisti e dei poeti che hanno collaborato all’iniziativa. Le dimensioni del prodotto editoriale (cm 60 x 40) consentono una puntuale fruizione delle immagini che in ogni pagina aprono idealmente l’orizzonte sul mondo poetico di un autore; subito dopo l’opera d’arte, la pagina relativa al singolo mese fa fluire i versi di un poeta sopra lo spazio dedicato alla scansione dei giorni.

Giunto alla ventunesima edizione, il Calendario in Arte e Poesia è una bella occasione per mettere in luce talenti diversi nell'ambito creativo delle immagini e delle parole. Sfilano così in successione personalità molto differenti per appartenenza generazionale, formazione, carattere e stile, dando così il segno di una vivacità permanente del mondo dove, nonostante alcune brutture della storia contemporanea, ci si "ostina" a perseguire il bello e ad auspicare per l'anno a venire nuove rigeneranti armonie.

Gli artisti invitati alla realizzazione dell'opera sono *Pippo Altomare, Nadia Blarasin, Luigi Brolese, Paolo Cremonesini, Lorella Fermo, Oscar Vanni Geretti, Rossella Ghigliotti, Gaetano Grillo, Cvetka Hojnik, Paola Martinella, Zdravko Milić, Alexandra Mitakidis, Bruno Paladin, Federica Ricca*; I Poeti: *Antonella Barina, Giancarlo Baroni, Maurizio Benedetti, Emanuela Dalla Libera, Sabrina De Canio, Antonio Fiorito, Giuliana Luciano, Guido Oldani, Francesco Sainato, Enzo Santese, Giacomo Scotti, Emir Sokolović*.

Nel Dialogo di un venditore di almanacchi e di un passeggiere, che Giacomo Leopardi scrive a Firenze nel 1832, c'è tutta l'attesa per un anno nuovo molto migliore di quello precedente: "Quella vita ch'è una cosa bella, non è la vita che si conosce, ma quella che non si conosce; non la vita passata, ma la futura. Coll'anno nuovo, il caso incomincerà a trattar bene voi e me e tutti gli altri, e si principierà la vita felice." Questo è anche l'augurio che Artisti (con dipinti di intonazione naturalistica, di tensione figurale oppure astratta in formulazioni varie) e Poeti (con versi che rivelano una gamma ricca di umori, dal lirico all'intimistico, a quello ironico al provocatorio) propongono affidando alla loro opera pittorica e lirica il compito di trasmetterlo a tutte le persone che chiedono pace e serenità per ogni parte del mondo.

Enzo Santese





UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ "PAOLO NALIATO" - UDINE

L'UTE "Naliato" è lieta di invitarvi

CARNEVALE A COLORI

Mostra artistica

a cura degli iscritti al corso

"Rassereniamoci con la magia dell'acquerello"

condotto da Catia Mazzon



Gli artisti sono:

Loredana Basso, Manuela Candolini,
Lucia Caponetto, Ilaria Castello,
Daniela Cavallini, Adriana Cherubini,
Gina Cracigna, Barbara Giacometti,
Stefania Giatti, Simonetta Pagani,
Francesca Parussini, Sandra Placereani,
Alfia Torrisi, Roberto Zagato,
Alida Zamaro, Fiammetta Zolfanelli



**visitabile dal 8 al 30 gennaio 2026
da lunedì a venerdì ore 9-12 e 15-19**

DALLE NOSTRE AULE

Nel corso di questo anno accademico abbiamo avuto il piacere di avere con noi una giovanissima docente finlandese, **Amalie Höfer**: trovandosi per qualche mese in Italia in qualità di ragazza alla pari presso la famiglia di una nostra associata, Amalie - che non parla italiano - è venuta a proporsi per tenere un corso di inglese della durata di alcune settimane, questo il suo programma: *"Hi, I'm Amalie a Finnish student (19 years old) in Udine for couple of months. I would love to meet Italian people to talk about various topics: sight seeing in Helsinki or/and other places in Europe, Finland... We will be using only English because I can't speak Italian. During my talks you will have the opportunity to practise English for useful needs like: traveling (by plane, by train..); cooking, shopping...etc"* (Ciao, sono Amalie, una studentessa finlandese (19 anni) a Udine per un paio di mesi. Mi piacerebbe incontrare persone italiane per parlare di vari argomenti: visite turistiche a Helsinki e/o in altri posti in Europa, Finlandia... Useremo solo l'inglese perché non parlo italiano. Durante le mie conversazioni avrai l'opportunità di praticare l'inglese per esigenze utili come: viaggiare (in aereo, in treno...), cucinare, fare shopping... ecc.).

Inutile dire che Amalie ha conquistato subito il suo posto in seno alla nostra UTE e ha condotto con dolcezza, simpatia e padronanza il suo corso, culminato con una lezione di cucina tradizionale: la produzione e la degustazione della famosa **Karjalanpiirakat**, un piatto tradizionale finlandese originario della regione della Carelia riconosciuto come Specialità tradizionale garantita dall'Unione Europea e costituito da una sottile sfoglia di segale con ripieno di riso, sopra il quale viene spalmato del burro. Ecco le foto della lavorazione, a cui hanno collaborato tutte le allieve di Amalie, e del prodotto finito: grazie Amalie, sei stata deliziosa e rimarrai per sempre nel nostro cuore!



Effetti positivi della socialità

- ⇒ **Salute mentale:** Aumenta il senso di appartenenza, valore e significato, riduce depressione e ansia, aiuta a gestire lo stress e migliora le capacità emotive (intelligenza emotiva).
- ⇒ **Salute fisica:** Le persone con forti legami sociali tendono a vivere più a lungo, hanno minor rischio di malattie croniche (cardiopatie, diabete) e un sistema immunitario più forte.
- ⇒ **Sviluppo cognitivo:** Mantiene attive le capacità cognitive, soprattutto con l'avanzare dell'età, contrastando il declino.
- ⇒ **Sostegno:** Fornisce aiuto materiale, pratico ed emotivo nei momenti difficili.

Questo bollettino è stato chiuso alle ore 18.00 di lunedì 14/15/2025

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

Redazione: Università della Terza Età "Paolo Nalaito"

Via Piemonte n. 82/9—33100 UDINE

tel. 0432 1721619 cell. 3392393492—3404226938

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

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

Direttore responsabile: Amos D'Antoni

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