



ISTITUTO DI SERVIZIO ED ASSISTENZA SOCIALE  
Società Cooperativa Sociale



**REGIONE CALABRIA**



## **INVECCHIARE ATTIVAMENTE**

**PAC CALABRIA 2007/2013 Dipartimento “Lavoro e Welfare”  
Settore n.2 “Welfare: immigrazione, nuove marginalit  e inclusione sociale,  
centro antidiscriminazione, contrasto alla povert , famiglia e servizi educativi,  
terzo settore, volontariato e servizio civile”  
Implementazione misure FSE Programmazione 21/27**

## **PROGRAMMA ATTIVIT **



# ***LABORATORI***

*I laboratori coniugano il lato pratico creativo e le informazioni teoriche più complesse e approfondite. L'adulto ha necessità di nutrire l'anima e la mente e risvegliare la sua creatività potendo esprimere il suo vissuto. La cultura è per l'adulto una lente che gli permette di guardarsi dentro, uno specchio per riflettersi. Ogni laboratorio è composto da 11 lezioni di 2 ore ciascuna. Prima dell'inizio dei laboratori/corsi verrà fornito agli iscritti un calendario specifico con luoghi e date.*

## ➤ **LABORATORIO ARTISTICO DI CANTO CORALE E SOLISTICO**

Attività di laboratorio:

- Acquisizione graduale del suono di sezione all'unisono
- Percezione del respiro e del suono corale
- L'orecchio, l'ascolto e la percezione del suono
- La voce liberata e l'apertura della gola
- Approccio allo studio di semplici canti ad una voce

Repertorio artistico:

- Canoni a 2 e 3 voci
- Canti di Natale

Il laboratorio artistico di canto produrrà non solo un percorso formativo e socializzante utilizzando il canto e la voce come mezzo, ma permetterà ad un gruppo di massimo quaranta cantanti provenienti da comuni diversi del territorio dell'hinterland di Cosenza di fondersi in un unico coro di giovani e di anziani.

Tra le varie verifiche di percorso la più importante di tutte è la manifestazione finale che si configura come un concerto.

Docente: M° Luigi De Francesco  
Giovedì 10.00/12.00  
Comune di Castrolibero

## ➤ **LABORATORIO DI PITTURA**

### **Veduta dei Borghi di Calabria**

Il corso di pittura è per chi vuole cimentarsi a 360° nel mondo dell'arte per arricchimento personale. Si struttura in differenti moduli ognuno orientato all'approfondimento di aspetti sia tecnici che artistici: iniziando da concetti quali la prospettiva si arriverà a dipingere in stile realistico, impressionista, naif e molto altro.

Nel corso non è presente nessun iter didattico particolare, ma gli allievi sono seguiti in forma personalizzata in base alle specifiche esigenze. Il corso parte da un'introduzione alle basi generali del disegno, in particolare come rappresentare paesaggi e figure umane, per poi passare al mondo del colore. Gli allievi possono sperimentare le varie tecniche di rappresentazioni, oli, inchiostri, acrilici o qualsiasi altro materiale idoneo alla creazione di opere. Il corso di pittura tenendo conto del pluralismo dei linguaggi e delle innovazioni tecniche è in grado di sviluppare la propria ricerca individuale nell'ambito della pittura legata alle tecniche della tradizione e alla sua elaborazione nel contesto della sperimentazione di nuovi linguaggi espressivi.

Si affronteranno i seguenti argomenti: gli elementi base dell'immagine; il punto, la linea, il segno.

- Tecniche del disegno;
- Proporzioni e inquadratura chiaro scuro, composizione prospettica, disegno dal vero;
- Luce e percezione visiva;
- Teorie del colore, variazioni tonali e cromatiche, il chiaro scuro, colori primari, secondari e complementari.
- Spazio, prospettiva centrale, angolare e aerea
- Cenni di storia dell'arte e psicologia dell'arte.

Di recente è stato scoperto che la pittura permette il rilascio di dopamina, l'ormone che favorisce una sensazione di ricompensa, e di endorfine, gli ormoni a cui è attribuita la sensazione di benessere.

D'altra parte, quando si termina un'opera d'arte si viene avvolti da una sensazione di felicità. Tra i benefici principali ricordiamo:

- Sviluppo di abilità sociali.
- Liberazione di stress e ansia.
- Benessere psicologico

Come diceva Pessoa, "l'arte ci libera illusoriamente dalla sordidezza di essere".

Docente: Prof.ssa Mariapia Ponti  
Lunedì ore 10.00/12.00  
Comune di Marano Marchesato

## ➤ **LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA**

### **Scrivo e mi diverto**

Per ogni incontro è prevista una parte teorica ed una pratica di scrittura

- Presentazione del corso

Per conoscerci meglio: esercizio di scrittura

Perché scrivere

Leggere prima di scrivere

La magia della scrittura: Da un'idea a una storia

- Giochiamo con le parole

Tautogramma

Lipogramma

Esercizi di scrittura

- Spunto e Riscrittura

Da una storia esistente (Pinocchio, Romeo e Giulietta, Moby Dick) scriverne un'altra sullo stesso argomento. Riscrivere, per esempio il finale, storie famose già raccontate.

Esercizi di scrittura

- L'argomento e la trama

Schemi narrativi

Il viaggio dell'eroe

Vogler

Vladimir Jakovlevič Propp e le fiabe russe,

Carl Gustav Jung sugli archetipi e l'inconscio collettivo.

Esercizi di scrittura

- Incipit: la chiave per entrare

L'inizio giusto per catturare l'interesse

Incipit famosi (Anna Karenina – La metamorfosi – Il birraio di Preston – Canto di Natale)

Esercizi di scrittura

- I punti di vista narrativi

Narrazione in prima persona

In terza persona

Il narratore esterno onnisciente

- Creazione di un personaggio

Caratteristiche fisiche e morali

Esercizi di scrittura

- Luoghi – Descrizione

Una stanza

Una strada

Un panorama

Esercizi di scrittura

- Dialoghi a cosa servono

Esposizione

Caratterizzazione

Azione (supporto)

Esercizi di scrittura

- Generi di scrittura più comuni

Giallo (Camilleri – De Giovanni – Manzini – Carofiglio)

Avventura (Dan Brown – Ian Fleming)

Fantasy (J.R.R. Tolkien – J.K. Rowling – George R.R. Martin)

Romanzo di formazione (J.D.Salinger – Jack London -William Golding)

Esercizi di scrittura

- Stile e registri narrativi

Il modo personale di raccontare

Esercizi di stile (Raymond Queneau)

Registro aulico e solenne

Formale – Medio – Colloquiale

Esercizi di scrittura

- Letteratura per bambini

Fiabe. Favole e filastrocche (Calvino- Fratelli Grimm – Gianni Rodari)

Esercizi di scrittura

- Un articolo di cronaca

Who (chi), What (cosa), Where (dove), When (quando) e Why(perché).

Esercizi di scrittura

- Scrivere per il Teatro I

Unità di tempo, luogo e azione

Esercizi di scrittura

- Scrivere per il Teatro II

I dialoghi e le didascalie

Esercizi di scrittura

Docente: Prof. Raffaele Galiero

Mercoledì ore 10.00/12.00

Comune di San Fili

## ➤ **LABORATORIO DI TEATRO**

### **Diversamente giovani**

Il laboratorio è diviso in 4 macro aree: la presentazione, il laboratorio di per sé, allestimento della performance e messa in scena ed il confronto.

Il corpo principale su cui bisogna puntare l'attenzione è rappresentato dalla fase di laboratorio in cui ci saranno sotto forma di giochi esercitazioni pratiche su corpo, sull'espressione, sulla voce, sul ritmo, esercizi di fiducia ed intenzione.

### **STRUTTURA DEL LABORATORIO**

Il laboratorio sarà diviso in quattro fasi

- 1) **INTRODUZIONE AL LABORATORIO:** presentazione del conduttore: presentazione del tema; presentazione del gruppo; esercizi di conoscenza.
- 2) **LABORATORIO:** esercizi di conoscenza; esercizi laboratoriali; esercizi di fiducia; esercizi di caratterizzazione; drammatizzazione; esercizi sull'espressività vocale; analisi del materiale prodotto.
- 3) **ALLESTIMENTO PERFORMANCE FINALE:** stesura dello spettacolo: assegnazione ruoli; montaggio scene; preparazione scenografia; preparazione costumi; spettacolo

Docente: Dott.ssa Francesca Manna  
Mercoledì ore 10.00/12.00  
Comune di Marano Principato

***CORSI***

## **CORSO COMUNITARIO**

*Si articola in un incontro che riunisce e mette in relazione tutti gli iscritti al progetto sviluppando un percorso tematico volto ad affrontare i problemi emergenti nelle diverse aree del sapere, personali e sociali.*

*Di volta in volta, professionisti del settore vengono invitati a tenere una relazione sull'argomento scelto; l'incontro termina lasciando la libertà ai partecipanti di confrontarsi con il relatore.*

*Il corso si terrà nei vari comuni aderenti al progetto.*

## **CORSI MONOGRAFICI**

*I corsi monografici permettono di approfondire materie specifiche. Ogni corso, è composto da n. 10 lezioni di 2 ore ciascuna. Le lezioni si tengono una volta a settimana. La direzione si riserva di apportare variazioni relative alle sedi ed agli orari, anche a corsi iniziati, qualora si rendesse necessario per motivi tecnici e organizzativi.*

## ➤ ATTIVITÀ LUDICO-MOTORIA

L'attività ludico-motoria è prevalentemente praticata al fine di mantenere uno stato ottimale di salute ponendo come obiettivo, non solo il rallentamento della fisiologica involuzione dell'apparato musco-scheletrico, ma anche un aumento del benessere psico-fisico nella persona anziana.

Verranno proposti una serie di esercizi volti a favorire l'apprendimento motorio e l'inclusione sociale dei beneficiari, con notevoli benefici sia per la dimensione socio-relazionale che per quella individuale.

Saranno praticate, altresì, discipline sportive come il gioco delle bocce e delle freccette, giochi da tavolo come scacchi, dama, freccette e laboratori a carattere ludico.

Per partecipare a questo corso, occorre possedere un certificato di sana e robusta costituzione fornito dal medico curante.

Docente: Dott. Daniele Lenti  
Lunedì ore 16.00/18.00  
Marano Principato

## ➤ INFORMATICA

### A) CORSO BASE

Acquisizione di una conoscenza di base riguardante la tecnologia informatica: cos'è un computer, qual è il suo linguaggio, come funziona, quali sono le modalità di scambio con le unità periferiche (disco rigido, lettore cd-dvd, scanner, stampante).

Conoscenza e capacità nell'uso della dotazione hardware in proprio possesso: unità centrale e principali periferiche ad essa connesse (monitor, stampante, lettore cd-dvd, pen-drive).

Conoscenza delle modalità di dialogo col pc ovvero conoscenza ed uso del sistema operativo Windows (organizzazione del proprio desktop, trasferimento, cancellazione, copia e rinominazione di files ed oggetti, modalità di protezione e condivisione dei propri dati).

Capacità di elaborare e formattare file elementari di testo comprendenti tabelle ed immagini.

Capacità di generare files grafici.

Capacità di impacchettare insieme di file per successivi trasferimenti e/o trasmissioni.

Capacità di consultare prodotti multimediali presenti su supporto cd-dvd (suoni, immagini, dati, filmati).

## B) CORSO ITC (Tecnologia dell'informazione e della comunicazione)

Acquisizione della conoscenza di base riguardante la tecnologia dell'informazione e della comunicazione, il mondo delle reti e Internet.

Internet per informarsi da PC e Smartphone (Motori di ricerca, cosa sono e come si usano)

Internet per comunicare da PC e Smartphone (inviare messaggi tramite il servizio di posta elettronica [Email]; comunicare con messaggistica istantanea [SMS e WhatsApp])

Internet per operare da PC e Smartphone, come: ricevere ricette mediche, ritirare analisi di laboratorio, effettuare acquisti, consultare il proprio conto corrente bancario, accedere a servizi erogati dalla

Pubblica Amministrazione.

Il cittadino e le istituzioni: SPID, utilità e uso; PEC, utilità e uso; rassegna di alcuni portali istituzionali e loro potenzialità: Agenzia delle Entrate; INPS; Amministrazione comunale; Amministrazione Regionale.

Docente: Ing. Francesco Gelsomino

09.00/11.00 Informatica base

11.00/13.00 Corso ITC

Comune di San Vincenzo La Costa

## ➤ **LA MEMORIA E LE SUE POTENZIALITÀ**

1. La memoria e le sue potenzialità
2. Come funziona la memoria
3. Tecniche di memorizzazione
4. Come potenziare la memoria
5. La memoria muscolare
6. Tecnica di Chuking per migliorare la memoria

Docente: Dott.ssa Anna Scaglione  
Mercoledì ore 16.00/18.00  
Sede ISAS - Cosenza

## **SERVIZI SPECIALISTICI**

### **➤ AGRICOLTURA SOCIALE**

L'Agricoltura Sociale promuove stili di vita sani ed equilibrati e tende all'innalzamento della qualità della vita locale attraverso la creazione di contesti che favoriscono l'inclusione sociale e lo scambio intergenerazionale tra persone giovani e meno giovani. Le attività legate all'Agricoltura sociale saranno perseguite nel rispetto dell'ambiente, sfruttando unicamente la naturale fertilità del suolo, promuovendo la biodiversità ed escludendo l'utilizzo di prodotti di sintesi o di organismi geneticamente modificati (OGM). Le attività si baseranno sui principali obiettivi dell'agricoltura biologica e sul rispetto dell'ambiente. Saranno previsti, infatti, dei momenti riflessivi-educativi volti a sensibilizzare i beneficiari sulle tematiche afferenti l'agenda 2030.

Nello specifico, verranno proposte attività manuali finalizzate alla coltivazione, in piccola scala, di prodotti agricoli che verranno poi utilizzati nella preparazione di piatti tipici locali secondo le tradizioni culinarie dei Comuni di Castrolibero, Marano Marchesato, Marano Principato, San Fili e San Vincenzo La Costa. A conclusione del progetto, sarà organizzata una manifestazione a tema con una degustazione dei prodotti coltivati, che coinvolgerà non solo i partecipanti al progetto ma tutta la Comunità circostante.

A cura delle Associazioni di volontariato locale  
Marano Principato

### **➤ CONTEST FOTOGRAFICO**

Tutti gli amanti della fotografia potranno cimentarsi in una sfida artistica ritraendo i luoghi più caratteristici dei Comuni che aderiscono al progetto "Invecchiare Attivamente". Attraverso delle "passeggiate rilassanti" e con il supporto delle associazioni locali, tutti i partecipanti saranno guidati presso i borghi di Castrolibero, Marano Marchesato, Marano Principato, San Fili e San Vincenzo La Costa per un totale di n.5 uscite di circa due ore l'una. Non occorre possedere una macchina fotografica professionale ma si può anche partecipare utilizzando un comodo smartphone.

A conclusione del corso, con l'ausilio di una giuria esperta in materia, si terrà un contest fotografico amatoriale. Saranno scelte n. 5 foto (una per ciascun Comune). I criteri di valutazione si baseranno soprattutto sulla creatività, l'originalità e la capacità di cogliere uno scenario che esprime ed evoca sensazioni collettive. Le fotografie vincenti, saranno incorniciate ed esposte presso i Municipi dei Comuni sopracitati. Tutte le altre foto, verranno proiettate durante l'evento finale del progetto che si svolgerà a dicembre c.a.

Docente: Dott. Daniele Lenti  
Il laboratorio sarà itinerante nei vari comuni

## **PER LE ISCRIZIONI RIVOLGERSI A:**

**Lunedì** dalle 9.00 alle 12.00

Comune di Marano Principato (CS)

presso Uffici Sportello Sociale "San Giuseppe Moscati"

via Caduti in Guerra, snc

**Martedì** dalle 9.00 alle 12.00

Comune di San Fili (CS)

presso "Sala Iusi" via XX Settembre

**Mercoledì** dalle 9.00 alle 12.00

Comune di Marano Marchesato (CS)

presso Sede Municipale via Kennedy, 20

**Giovedì** dalle 9.30 alle 12.30

Comune di San Vincenzo La Costa (CS)

presso Sala Consiliare via Municipio, 56

Comune di Castrolibero (CS)

*A luglio: sabato dalle 9.00 alle 12.00*

*Ad agosto: venerdì dalle 9.00 alle 12.00*

presso "Sala delle Associazioni"

via Giovanni XXIII - Delegazione Municipale Andreotta

Sede ISAS via Pietro Colletta, 4 - Cosenza

tel. 0984.35450 cell. 3404900381 e-mail: [info@isascosenza.it](mailto:info@isascosenza.it)

previo appuntamento

## **COS'È L'UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ (UNITER)?**

È una libera istituzione che, pur privilegiando la condizione anziana, è aperta a tutti coloro che - giovani, adulti, anziani - intendono affermare il significato personale e sociale della propria esistenza in ogni fase della vita.

Si propone come luogo di incontro per acquisire, aggiornare, confrontare le conoscenze dei complessi problemi posti dal mondo contemporaneo.

Intende offrire l'opportunità di attrezzarsi per non essere espulsi dalla vita attiva, rivisitata nella dimensione ontologica della persona, che è "progetto attualizzante" in tutte le fasi dell'esistenza.

Tende a risignificare il tempo libero per favorire le relazioni inter-personali, attivando risorse originali e creative nelle aree compatibili - personale, familiare e sociale - del vivere quotidiano.

**Direzione e segreteria:**

**Via Pietro Colletta, 4 – Cosenza**

**Tel. e fax: 0984/35450 - cell. 340.4900381**

**Sito web: [www.isascosenza.it](http://www.isascosenza.it)**

**E-mail: [uniter@isascosenza.it](mailto:uniter@isascosenza.it)**

**Fb: UNIVERSITÀ TERZA ETÀ COSENZA**

**Te: @uniter\_cosenza**