

UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ DI COSENZA

ISTITUITA NEL 1983 - ASSOCIATA ALLA FEDERUNI

PROGRAMMA DEI CORSI XLIV ANNO ACCADEMICO 2026/2027



Laboratori

I laboratori si tengono da ottobre a dicembre 2026

➤ Laboratorio di Letteratura italiana

1. Sfogliare il mondo attraverso:

- a) poesia ed esistenza.
- b) poesia e natura.

2. Fare il punto su:

- a) famiglia.
- b) guerra.
- c) razzismo.
- d) religione.

3. Riflettere sulla condizione di:

- a) i lavoratori.
- b) gli emarginati.

*Docenti: Prof.ssa Giovanna Infusino e
Prof. Mario De Bonis*

da mercoledì 14 ottobre 2026 ore 10:00

➤ Laboratorio *Arte e creatività*

Il laboratorio creativo è rivolto a chiunque abbia voglia di sperimentarsi con nuove modalità espressive, riscoprire affascinanti tecniche artigianali o sviluppare la propria creatività. I laboratori creativi sono pensati per stimolare la creatività, favorire il benessere e rafforzare la socialità, un'occasione per incontrarsi, riscoprire il piacere del fare insieme e costruire nuovi momenti di condivisione.

I laboratori creativi sono spazi di apprendimento ed espressione pratica in cui si svolgono attività manuali, artistiche o artigianali per stimolare la fantasia e il benessere personale.

Obiettivi e Finalità

Benessere mentale: aiutano a staccare la spina dalla routine quotidiana e a ridurre lo stress.

Crescita personale: servono a superare le inibizioni, la paura del giudizio e l'autocritica.

Socializzazione: offrono l'occasione di incontrare altre persone e condividere interessi comuni.

Tipologie di attività

Si terranno corsi di:

*disegno e pittura acrilica su tela,
dipinti su stoffa,
découpage.*

Lavori manuali e artigianato: cucito, ricamo, lavorazione della maglia e fai-da-te,

Creare con i bottoni, collane bracciali e anelli o decorazioni per la casa per esempio quadretti con fiori di bottoni o decorare cornici. Realizzazione di *oggetti utili*: trasformare vecchi scampoli di stoffa o capi dismessi in sacchetti profumati per armadi riempiti di lavanda; riciclare le vecchie cravatte: questo accessorio si presta molto bene al riuso e sono davvero tante le idee su come riutilizzare una vecchia cravatta.

Materiale da usare per dipingere su stoffa

Il corso prevede apprendimenti di nozioni tecniche e pratiche e la realizzazione di manufatti di stoffa, ciò consente di decorare magliette, foulard, cuscini, tovaglie e molte altre cose, ottenendo così capi esclusivi ed originali.

Per la realizzazione del corso serve un kit composto da colori per stoffa: giallo, rosso, blu, viola, bianco e nero; pennelli numeri 18

e 8 piatti e n.4 e 2 tondi, una matita 2B, carta copiativa, scotch e naturalmente il tessuto da dipingere.

Corso di découpage

Materiale occorrente e tecniche:

matita e scotch, carta vetrata da usare per levigare l'oggetto su cui si effettua il découpage, pittura acrilica per dipingere il fondo, pennelli, forbici per ritagliare il disegno, carta (bigliettini, carta regalo o carte realizzai appositamente per il découpage); colla vinilica, flatting vernice che serve a rifinire il lavoro una volta incollate le illustrazioni.

Docente: Prof.ssa Mariapia Ponti
da venerdì 9 ottobre 2026 ore 10:00

➤ **Burraco**

un appuntamento settimanale per imparare le regole, affinare le tecniche e sfidarsi in un'atmosfera conviviale e stimolante.

Riservato sia a principianti sia a giocatori esperti desiderosi di perfezionarsi

da martedì 6 ottobre 2026 ore 10:00

➤ **A spasso con l'intelligenza artificiale**

- a) Benvenuti nell'era dell'IA: concetti base, primi passi e sicurezza
- b) Informazione e difesa: riconoscere fake news e deepfake
- c) Sicurezza e protezione: difendersi da truffe digitali e phishing
- d) Ricerche intelligenti e comunicazione con Google Gemini e Gmail
- e) Documenti e dettatura vocale: scrivere e correggere

- f) Organizzazione personale: promemoria e appuntamenti
- g) Muoversi ed esplorare: orientamento e viaggi
- h) Creatività e scrittura: raccontare i ricordi di famiglia con l'IA
- i) Immagini e fotografia: generare immagini e ritoccare foto
- j) Passioni, hobby e celebrazione (festa) di fine corso

Docente: Ing. Francesco Gelsomino
da giovedì 15 ottobre 2026 ore 10:00

Corsi

CORSO COMUNITARIO

Il corso si articola in un incontro settimanale che riunisce e mette in relazione tutti gli iscritti all'UNITER 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 spazio ai partecipanti, i quali spesso si dimostrano interessati ad approfondire ed esaminare il tema sviluppato dal relatore.

Gli incontri si tengono ogni giovedì alle ore 16:30 presso la sede UNITER

Inizio giovedì 15 ottobre ore 16.30

CORSI MONOGRAFICI

I corsi monografici permettono di approfondire materie specifiche. Ogni corso, da regolamento, è composto da n. 10 lezioni di 1 ora 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.

L'inizio dei corsi è previsto per gennaio 2027*

*il corso di teatro inizia lunedì 26 ottobre 2026 e termina a maggio 2027

➤ **Disegno e Pittura**

Capitali europee

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. 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

Durante il Corso di pittura 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. Lo spazio, la prospettiva centrale, angolare e aerea. Cenni di storia dell'arte e psicologia dell'arte.

Il tema del corso di pittura dell'Uniter dell'anno accademico 2026/2027 si terrà sulle capitali europee, custodi dell'anima, della storia e della cultura. Viaggiare tra le capitali europee e mondiali significa capire che l'umanità ha trovato mille modi diversi di cercare la stessa identica cosa: la bellezza.

La frase più famosa e iconica di Frida Kahlo è: "Piedi, perché li voglio se ho le ali per volare".

Docente: Prof.ssa Mariapia Ponti

giovedì ore 10:00

venerdì ore 10.00

➤ **Letteratura italiana**

- Al di là della vita: i paesaggi dell'anima
- L'espressione poetica di una nuova sensibilità
- Il sentimento amoroso nella poesia lirica
- Il tema del ricordo nella poesia italiana
- Poeti contro la guerra: la poesia dell'impegno civile
- Caleidoscopio poetico
- Voci di poeti che cantano il vissuto familiare
- Il paesaggio come simbolo, memoria, presente e suggestione

Docenti: Prof.ssa Giovanna Infusino e

Prof. Mario De Bonis

mercoledì ore 09:30

➤ **Psicologia**

- Superare gli stereotipi sull'età anziana esplorando la

plasticità cerebrale (la capacità del cervello di continuare a creare nuove connessioni a ogni età).

- La differenza tra memoria a breve e lungo termine, l'impatto normale dell'età sui processi di memorizzazione (rispetto a quelli patologici) e semplici tecniche mnemoniche quotidiane.
- Come cambiano le relazioni in età adulta e senile (il ruolo dei nonni, i rapporti di coppia di lunga data, la gestione dei conflitti generazionali) attraverso il concetto di intelligenza emotiva di Goleman.
- Le fasi della vita secondo Erikson, concentrandosi sull'ultima (integrità dell'io versus disperazione) e sul concetto psicologico di saggezza come sintesi di esperienze, emozioni e riflessione.
- Cos'è la resilienza psicologica, come affrontare i lutti, i cambiamenti fisici o le transizioni importanti (come il pensionamento) e trovare nuove fonti di significato.

Docente: Dott.ssa Anna Scaglione
giovedì ore 15:30

➤ **Storia e Filosofia**

Da definire

Docente: Prof. Venzò Morrone
mercoledì ore 11:15

➤ Teatro

Per l'a.a. 2026-2027, il corso di teatro avrà come principale attività la preparazione di uno spettacolo il cui titolo provvisorio è: “Famiglie”.

Consterà di 2 atti unici aventi come protagoniste appunto famiglie “sui generis”, uno dei quali sarà la riduzione di “Parenti serpenti”, basato sul film di Mario Monicelli. Il secondo atto verrà tratto sempre da un film, con ogni probabilità da “Pane e tulipani” di Silvio Soldini.

Il progetto potrà essere modificato in base al numero di iscritti al corso. La suddivisione in 2 brevi atti unici consentirà appunto di dare spazio a tutti coloro che vorranno cimentarsi in questa nuova avventura.

Docente: Prof.ssa Irene Olivieri
da lunedì 26 ottobre ore 10:00

CONVENZIONI STIPULATE DALL'UNITER

- L'Ottico di Somma e Morrone s.n.c.
- Cinema Citrigno - San Nicola
- Studio legale Avvocato Fabio Mandato
- Confcommercio Cosenza
- Cisl – Federazione Nazionale Pensionati Cosenza
- Studio Commerciale Dott.ssa Raffaella Barone
- Associazione Musicale “The Brass Collection”

L'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 interpersonali, attivando risorse originali e creative nelle aree compatibili - personale, familiare e sociale - del vivere quotidiano.

DAL REGOLAMENTO

- Le iscrizioni sono aperte a tutti coloro che, in possesso di laurea, di diploma o, anche di licenza media, abbiano superato il 30° anno di età.
Le modalità di iscrizione vengono fissate ogni anno dalla Direzione.
- L' UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ di Cosenza è a numero programmato.
- Le attività didattico-formative sono così articolate:
Corso comunitario (obbligatorio)
Corsi base
Corsi opzionali
Seminari su tematiche emergenti
Ricerche sulla condizione anziana e sulla memoria collettiva
Attività integrative.
- Il ciclo formativo ha durata triennale.
Ogni anno, diviso in tre bimestri, ha un programma compiutamente articolato.
- Alla fine del triennio viene rilasciato un attestato a coloro che lo richiedano e che abbiano soddisfatto alcune condizioni particolari (colloquio e discussione di una tesina).
- È previsto, inoltre, un seminario permanente, aperto a tutti coloro che, avendo concluso il triennio, intendano continuare a condividere l'esperienza culturale e comunitaria dell'Uniter.
- La domanda d'iscrizione, scaricabile dal sito www.isascosenza.it, nella sezione Università della Terza età oppure da ritirare c/o la segreteria Uniter, deve essere inviata al seguente indirizzo e-mail: uniter@isascosenza.it oppure

presentata direttamente presso la segreteria dell'Uniter sita in Cosenza, via Gramsci c/o i locali della Parrocchia Sacro Cuore di Gesù e Madonna di Loreto aperta dal lunedì al giovedì dalle ore 10:00 alle ore 12:00. Per gli iscritti al primo anno, la domanda deve essere corredata di due fotografie formato tessera.

- I contributi di iscrizione e di frequenza sono fissati ogni anno dall'Ente promotore.
Devono essere versati sul c/c corrente bancario IT14H0306916206100000015331, intestato a: ISAS – Istituto di Servizio e Assistenza Sociale – Società Cooperativa Sociale, specificando nella causale del versamento: quota iscrizione e frequenza Università della Terza Età e, inoltre, i corsi ai quali si chiede di essere iscritti.
- All'atto dell'iscrizione viene rilasciato un tesserino di riconoscimento da esibire per l'ingresso ai corsi e per la partecipazione alle attività integrative.
Il tesserino deve essere vidimato ogni anno presso la segreteria.
- Per l'iscrizione devono essere utilizzati esclusivamente gli appositi modelli scaricabili dal sito oppure da richiedere in segreteria.
- Ogni Corso è composto da 10 lezioni, ciascuna della durata di 1 ora.

Direzione e segreteria:

**c/o Parrocchia Sacro Cuore di Gesù - Piazza Loreto 1 – Cosenza
Cell. 340.4900381**

Sito web: www.isascosenza.it

E-mail: uniter@isascosenza.it

Fb: UNIVERSITÀ TERZA ETÀ COSENZA

X: @uniter_cosenza