



SEZIONE DI SORBOLO MEZZANI

CORSI 2026/2027
ISCRIZIONI DAL 1 OTTOBRE 2026

COMUNE DI SORBOLO MEZZANI

c/o Sportello Sociale Via Al Donatore 2 tel. 0521 669617

Iscrizioni on line www.universitapopolare.pr.it

Inviare mail iscrizione a e.mail: b.cavazzini@comune.sorbolomezzani.pr.it

L'Università Popolare di Parma è stata fondata centoventicinque anni fa, nel 1901, da eminenti personalità della cultura, che credevano negli ideali di giustizia e libertà e nell'elevazione delle classi più deboli e più bisognose.

Oggi l'Università Popolare di Parma E.T.S. è una Associazione di promozione sociale iscritta al RUNTS (n. 53096 del 5/10/2022) che offre ai propri soci un servizio di crescita culturale svolgendo corsi relativi alle più diverse tematiche, promuovendo attività di educazione permanente degli adulti, mediante corsi di insegnamento teorico e pratico a carattere formativo, informativo e aggiornamento.

educazione permanente degli adulti, mediante corsi di insegnamento teorico e pratico a carattere formativo, informativo, aggiornamento e qualificazione.

Regolamento iscrizioni

I corsi sono riservati ai soci dell'Università Popolare di Parma E.T.S.

L'adesione alla Università Popolare (disciplinata dall'art. 15 dello Statuto) è subordinata al pagamento della quota sociale annua (validità 01 ottobre – 30 settembre) determinata in **euro 25,00** che può essere effettuata contestualmente all'iscrizione al corso.

La tessera di socio, oltre che all'esercizio dei diritti e dei doveri previsti dagli articoli 16 e 17 dello Statuto (visionabile su www.universitapopolare.pr.it) comprende la polizza assicurativa di responsabilità civile verso terzi (cose o persone), le comunicazioni via e-mail delle attività non a calendario, il diritto di partecipazione a tutte le iniziative (corsi, uscite culturali, escursioni, agevolazioni in essere presso Enti ed esercizi commerciali convenzionati) organizzate dalla Università Popolare di Parma, corrispondendo il contributo eventuale stabilito per ogni iniziativa, nonché alle conferenze gratuite (previa prenotazione e salvo esaurimento posti). **Le iscrizioni ai corsi vengono accettate in ordine di arrivo, fino all'esaurimento dei posti disponibili. Non sono previste prenotazioni o preiscrizioni ai corsi.** Il socio è a conoscenza che l'iscrizione è formalizzata solo se, dopo aver compilato e consegnato il modulo di iscrizione, procede al versamento della quota prevista per ciascun corso sottoscritto.

Le iscrizioni si ricevono dal 1 Ottobre 2026 e fino a 7 giorni prima della data di inizio del corso salvo esaurimento posti:

Modalità di iscrizione

Le iscrizioni si ricevono presso l'Università Popolare di Parma e il Comune di Sorbolo Mezzani

Iscrizioni scaricando il modulo su: www.universitapopolare.pr.it

Inviare mail iscrizione a e.mail: b.cavazzini@comune.sorbolomezzani.pr.it

Il pagamento delle iscrizioni avverrà attraverso bonifico bancario.

Salvo diversa indicazione, specificata nel programma della materia in oggetto, le lezioni inizieranno a partire da:

Martedì 3 Novembre 2026

nelle sedi specificate sul programma.

I corsi on-line si svolgeranno sulla piattaforma Zoom, o su altra piattaforma eventualmente indicata nel programma del corso, le credenziali verranno consegnate qualche ora prima dell'inizio della prima lezione. Le lezioni on-line si svolgono esclusivamente in diretta, non sono registrate.

Le lezioni di ciascun corso si svolgono una volta alla settimana ed hanno, di norma, la durata di 90 minuti. Eventuale durata o frequenza inferiore o superiore è indicata nello specifico programma del corso.

*Si ricorda che i corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di **10** iscritti, ovvero del numero minimo indicato nello specifico corso. Tutti i corsi sono a numero chiuso, il numero massimo di iscritti è stato determinato per garantire il rispetto delle norme di sicurezza.*

Tutti gli orari indicati si riferiscono all'orario di inizio delle singole lezioni. Eventuali occasionali variazioni verranno comunicate tramite e-mail (è consigliato controllare la propria casella di posta elettronica qualche ora prima dell'inizio lezione)

Le informazioni relative ai programmi dei corsi contenute nella guida sono state confermate dai docenti; essi potranno adeguarlo in relazione a particolari esigenze senza che venga alterato l'impianto didattico originario.

N.B. Eventuale materiale didattico (fotocopie, dispense, libri di testo, materiale usato nei laboratori) così come eventuali biglietti di ingresso relativi alle uscite programmate in alcuni corsi NON È COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE ed è sempre a carico del corsista.

**L'anno accademico decorre dal 1° ottobre 2026 al 30 settembre 2027.
Il calendario dei corsi e delle lezioni è indicato nel programma che segue.**

Interruzioni delle lezioni:

L'Università Popolare sarà chiusa il sabato e nei giorni festivi.

Lunedì 7 dicembre chiuso (ponte pre-festivo)

Vacanze natalizie: dal 24 Dicembre 2026 al 6 Gennaio 2027, compresi.

Vacanze pasquali: dal 25 Marzo 2027 al 30 Marzo 2027, compresi.

Norme di comportamento per la frequentazione delle lezioni:

Chi aderisce alla Associazione dichiara di aver visionato lo Statuto e il presente regolamento, si impegna a rispettarne le norme ivi contenute e a collaborare con i docenti alla buona riuscita delle attività culturali e didattiche.

In particolare si impegna a:

- rispettare puntualmente i tempi delle lezioni:
 - divieto di stazionamento nei corridoi. **Sarà consentito l'accesso ai corridoi e alle aule solo in corrispondenza dell'orario di inizio lezione (indicato sul programma);**
 - non entrare in aula a lezione iniziata, non uscire prima del termine della lezione, se non per urgente necessità; al termine delle lezioni uscire rapidamente dalle aule per consentire l'accesso agli utenti successivi
- rispettare le normative sanitarie e di sicurezza vigenti, in relazione alla tutela di tutti i frequentanti le lezioni (ad esempio in caso di sintomi influenzali quali tosse, raffreddore o febbre astenersi dal partecipare)
- intervenire alle lezioni senza interrompere docenti e altri partecipanti, permettendo il normale svolgimento del programma della lezione e del ciclo delle lezioni (ad esempio: posizionare il telefonino in modalità silenziosa, non sbattere le porte, non trascinare sedie e banchi, etc.)
- osservare il massimo decoro comportamentale (non buttare cartacce a terra, non lasciare disordine, non lasciare i bagni sporchi, in caso di pioggia non portare l'ombrello in aula ma lasciarlo nell'apposito contenitore all'ingresso, etc.)
- non consumare cibi e bevande (esclusa acqua) all'interno delle strutture
- per i corsi on-line disattivare il microfono ed attivarlo solo in caso di intervento alla lezione

Attenzione:

- L'utilizzo della fotocopiatrice è concesso **solo** al personale di segreteria, E' vietato duplicare software, installare e disinstallare software, manomettere hardware e periferiche connesse. Qualunque danno provocato alle attrezzature, libri, arredamento o alla sede dovrà essere rimborsato dal responsabile.
- L' Associazione non gestisce alcun servizio di custodia di beni o valori e pertanto non risponde per la sottrazione, perdita o deterioramento di qualsiasi oggetto portato dagli associati durante i corsi o agli eventi organizzati.

Recesso, Rinuncia, Annullamento corsi, Recupero lezioni:

Diritto di recesso dal corso

- La quota associativa non è rimborsabile
- La richiesta di recesso deve pervenire in Segreteria **entro, e non oltre, i 15 giorni** che precedono l'inizio della prima lezione; in questo caso verrà restituito l'intero contributo versato. E' possibile esercitare il recesso al corso entro, e non oltre, i 7 giorni che precedono l'inizio della prima lezione; in tal caso verrà restituito il 50% del contributo versato.

Rinuncia a seguire un corso:

- Per la rinuncia a corso già avviato non è previsto alcun rimborso né della quota associativa né del contributo al corso.
- La quota associativa ed il contributo al corso sono nominativi e non potranno essere trasferiti ad altra persona, anche se familiare. **Non potranno essere autorizzati cambi di corso.**
- Le lezioni non seguite per assenza del socio partecipante, per malattia o altra causa, non potranno essere recuperate in altri corsi e non verrà riconosciuto alcun rimborso per le assenze.

Annullamento e interruzione corso:

- Si farà luogo al rimborso integrale del contributo e, se richiesto, della quota associativa **solo** in caso di annullamento del corso prescelto per il non raggiungimento del numero minimo dei partecipanti. In caso di rimborso della quota associativa, **esplicitamente richiesto**, verranno trattenute euro 5,00 quale contributo alle spese generali di gestione. Dovrà essere restituita in segreteria la tessera per l'annullamento cui seguirà il rimborso a mezzo bonifico bancario.
- In caso di interruzione di uno o più corsi per causa di forza maggiore o comunque per fatti non dipendenti dalla Università Popolare, qualora non fosse possibile la ripresa in tempi brevi, l'Università Popolare si riserva o di svolgere le rimanenti lezioni a distanza in modalità telematica ovvero di annullare il corso, riconoscendo, in quest'ultimo caso, al socio un buono pari al 50% del valore economico delle lezioni non svolte. Il buono potrà essere utilizzato nel successivo anno scolastico su qualunque corso.

Recupero lezioni:

- Eventuali lezioni non svolte per impedimento temporaneo del docente verranno recuperate in coda alle lezioni programmate nello stesso giorno/orario, ovvero in giorno od orario diverso da quello di lezione, in base alla disponibilità delle aule e del docente, entro la prima decade di giugno (termine ultimo per la conclusione di tutte le attività).
- In caso di impedimento continuativo di un docente allo svolgimento del corso, l'Università Popolare si riserva di procedere alla sua sostituzione garantendo la professionalità del nuovo docente e la continuità didattica. La sostituzione del formatore/istruttore **non è motivo di rimborso**.

LINGUE STRANIERE

INGLESE

BASE Massimo iscritti 12

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Roberta Bovaia	Sala CLIVIO Centro Civico	Mercoledì	17:30-19:00	115	14	11/11

è un percorso introduttivo pensato per chi parte da zero o ha bisogno di ripassare le fondamenta della lingua, che necessita dell'inglese per viaggiare, per scopi personali o per accrescere la propria sicurezza sul lavoro. Obiettivi: Saper salutare, presentare se stessi e gli altri, e gestire conversazioni semplici. Gestire la quotidianità: Comprendere ed esprimere bisogni concreti legati a famiglia, lavoro, tempo libero e luoghi di interesse.

INTERMEDIO Massimo iscritti 12

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Roberta Bovaia	Sala CLIVIO Centro Civico	Lunedì	18:30-20:00	100	12	22/2/27

è pensato per chi conosce già le basi della lingua e vuole acquisire maggiore autonomia nella comunicazione quotidiana. L'obiettivo: Comprendere i punti chiave di discorsi chiari su argomenti familiari (lavoro, scuola, tempo libero) e gestire con disinvoltura la maggior parte delle situazioni che si presentano durante un viaggio in un paese anglofono.

SPAGNOLO

BASE Massimo iscritti 12

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Roberta Bovaia	Sala CLIVIO Centro Civico	Mercoledì	16:00-17:30	115	14	11/11

Approccio alla lingua spagnola; Peculiarità della fonetica e della morfologia; Pronomi personali e verbi ausiliari al presente; Ser y estar; Primi dialoghi e formule di cortesia; Presente semplice e forma progressiva; Singolare e plurale; Aggettivi dimostrativi e possessivi; Comparativi e superlativi. Esprimere idee di futuro. Obiettivi: attivare i meccanismi di una prima semplice comunicazione in lingua spagnola capire il parlato costruire un vocabolario base per comunicare in situazioni classiche (vita familiare, viaggi, lavoro)

STORIA DELL' ARTE

PER MOSTRE E CITTA' Numero minimo 13 iscritti

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Leonardo Ballabeni	Sala CLIVIO Centro Civico	Martedì	15:00-16:30	100	15	1/12

Le iniziative che gli Enti delle varie città propongono continuamente all'attenzione degli amanti dell'arte, altro non sono che uno stimolo a ripassare e approfondire autori e periodi che, inevitabilmente, coinvolgono non solo le arti maggiori ma anche le arti applicate, la fotografia e tutto quello che la creatività caratterizza un'epoca. Nelle Mostre che vengono preparate per la prossima stagione si nota anche una valorizzazione della moda, segno che la tendenza è quella di ampliare le conoscenze verso quelle che fino ad ora erano considerate Arti minori.

L'Arte è lo specchio della propria epoca! Durante gli incontri, verranno illustrate anticipatamente le mostre prendendo in considerazione l'autore e il proprio percorso espressivo, il contesto storico e l'ambito socio culturale - religioso in cui ha vissuto in rapporto con i contemporanei, con l'obiettivo di comprendere sempre meglio stili e movimenti. Molto spesso, durante una carriera artistica, gli autori si evolvono

esprimendosi con forme, colori, tecniche, fonti di ispirazione che è opportuno vengano conosciute dal pubblico che si accinge a visitare una mostra. Anche le città che ospitano questi eventi offrono spunti importanti e artisticamente preziosi, a volte vere e proprie "chicche" che non facciamo fatica a scoprire nelle località più note, ma anche negli angoli più remoti della nostra meravigliosa Italia.

FILOSOFIA

AMORE DAL CONCETTO ALLA FORMAZIONE DEL CARATTERE

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Giuseppe Turchi	Sala CLIVIO Centro Civico	Giovedì	20.00-21.30	50	5	4/2/27

Il corso propone un'indagine sulla natura dei legami umani, intrecciando l'analisi teorica (Filosofia) con la formazione del carattere (Pedagogia). Il percorso accompagna lo studente a comprendere come l'amore non sia un evento passivo (es. innamoramento, colpo di fulmine), ma un concetto dai molti significati, tra cui spicca quello di arte che richiede consapevolezza, volontà e capacità di cura. L'obiettivo finale è porre l'attenzione sulla stretta connessione tra la concezione dell'amore e la disposizione pratica a sostenere i bisogni dell'altro, manifestando la natura squisitamente etica del fenomeno.

ARTE, MUSICA E SPETTACOLO

DISEGNO E PITTURA. Lezioni di 2 ore. massimo iscritti 12

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Silvia Mazzacurati	Sala BENASSI Centro Civico	Mercoledì	16:00-18:00	250	24	11/11

Il corso ha l'obiettivo di fornire tecniche di base di disegno e pittura, ma anche arricchire le capacità di osservazione del mondo esterno e del mondo interiore, di espressione e comunicazione, in armonia di relazione. Le tecniche che vengono insegnate il primo anno sono di base come il disegno a matita, a pastello, a pastello acquerellabile per poi passare all'acquarello e in alcuni casi già all'acrilico che viene introdotto generalmente alla fine del primo anno ma più spesso all'inizio del secondo, anno in cui si approfondisce l'acrilico e si scoprono altre tecniche a scelta come la sanguigna, disegno a penna, gessetti e si incomincia lo studio dell'anatomia. Dopo il secondo anno consolidamento delle tecniche.

MATERIALI: Per la prima lezione se sei al primo anno: matita HB, carta da disegno, gomma e temperino. Gli altri materiali saranno indicati nel corso delle lezioni. Ogni corsista verrà seguito individualmente

CHRISTMAS DESIGN. Corso pratico dimostrativo di confezionamento creativo food e non food

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Leonardo Ballabeni	Sala CLIVIO Centro Civico	Martedì	15:00-16:30	50	5	3/11

Confezionare con originalità e creatività è il modo migliore per proporre il contenuto, lo valorizza e stimola le capacità personali. Gli incontri riguarderanno le preparazioni in vista delle festività natalizie: Gli antipasti, i dolci ma anche i segnaposti e i biglietti augurali. Lavoreremo anche con materiali poveri per farli diventare preziose decorazioni per i pacchetti regalo.

INFORMATICA

IL COMPUTER, INTERNET, LO SMARTPHONE, L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE.

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Arcangelo Rizzuti	Istituto Comprensivo AULA INFORMATICA	Martedì	14:30-16:00	100	12	10/11

Il corso ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti le competenze fondamentali per utilizzare il computer e gli strumenti digitali più comuni. Durante le lezioni verranno affrontati i concetti essenziali del sistema operativo Windows, le basi della videoscrittura, la navigazione su Internet e i primi elementi di intelligenza artificiale. Programma del corso:

- Computer e sistema operativo — componenti principali, avvio, gestione delle finestre.
- Gestione dei dati — cartelle, file, salvataggi e organizzazione dei documenti.
- Videoscrittura di base — creare, modificare e formattare testi.
- Internet — navigazione, ricerche, sicurezza online.
- Siti di pubblica utilità — servizi online utili nella vita quotidiana.
- Primi elementi di intelligenza artificiale: cosa sono, come funzionano e come possiamo utilizzarli.

I corsisti per effettuare delle prove possono utilizzare un notebook personale per esercitazioni pratiche.

SALUTE E BENESSERE

MEMORY TRAINING: ALLENIAMO LA MEMORIA (LIV. BASE)

(i) Il corso è indicato per chi avverte piccoli cambiamenti legati all'età o semplicemente vuole prendersi cura della propria mente in modo preventivo e piacevole; non è adatto a persone che presentano problematiche già inquadrate.

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Sonia Martelli	Sala CLIVIO Centro Civico	Giovedì	9:30-11:00	95	12	25/2/27

La memoria è una delle funzioni più complesse e importanti per l'essere umano. Può essere definita come la capacità di registrare messaggi e informazioni nella nostra mente e di rievocarle quando lo desideriamo. Con il passare degli anni questa capacità tende ad "arrugginirsi"; ciò spesso viene vissuto come un'inevitabile perdita e come svalutazione della propria efficacia. Il passare del tempo però non deve essere visto come il momento del calo dell'efficienza cognitiva, il cervello ha un proprio "talento" a ogni età. E' importante quindi favorire il buon funzionamento delle risorse esistenti attraverso un sinergico intreccio tra mutamenti, compensazioni e riscoperte di abilità. Ma qual è il segreto per mantenere il più a lungo possibile il cervello giovane e in forma? Allenarlo...a qualunque età! Sono infatti sempre più numerose le evidenze scientifiche che suggeriscono che è possibile contrastare il cambiamento delle prestazioni mnesiche, associato ad un normale processo di invecchiamento, attraverso l'esercizio e l'utilizzo di strategie di memoria. Inoltre, riuscire con successo in compiti cognitivi porta ad un miglioramento nella fiducia delle proprie abilità e nella percezione della propria autoefficacia; questo permette di affrontare in modo positivo le situazioni andando così a potenziare ulteriormente le prestazioni. Gli obiettivi del corso sono: fornire conoscenze sul funzionamento della memoria; sostenere la fiducia rispetto alle proprie abilità cognitive, aumentando la consapevolezza che si può intervenire sulla memoria contando sulle proprie risorse in ogni fase della vita; insegnare strategie per compensare i cambiamenti nella memoria e potenziarne l'efficacia; stimolare le funzioni cognitive in generale attraverso esercizi mirati.

MEMORY TRAINING: CONTINUIAMO AD ALLENARE LA MEMORIA (2° LIVELLO)

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Sonia Martelli	Sala CLIVIO Centro Civico	Giovedì	11:00-12:30	95	12	25/2/27

Corso rivolto a chi ha già frequentato il corso di Memory Training di base ma che desidera proseguire con l'allenamento mentale sostenuto dalla forza del gruppo. Durante le lezioni verranno "ripassate" alcune nozioni teoriche e le diverse strategie, ma verrà dato maggiore spazio ai momenti di esercizio. La finalità sarà quindi di migliorare la prestazione della memoria e delle funzioni a essa associate.