UNIVERSITÀ POPOLARE DI PARMA

Comune di Sorbolo Mezzani

SEZIONE DI SORBOLO MEZZANI

CORSI 2025/2026

ISCRIZIONI DAL 1 OTTOBRE 2025

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 oltre centoventi 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 polizza assicurativa di responsabilità civile verso terzi (cose o persone) e per eventuali infortuni derivanti da sole cause oggettive (sempre e unicamente nell'ambito di svolgimento delle attività programmate dall'Associazione), le comunicazioni via e-mail delle attività non a calendario, il diritto di partecipazione a tutte le iniziative (corsi, conferenze, uscite culturali, escursioni, agevolazioni in essere presso Enti ed esercizi commerciali convenzionati) organizzate dall' Università Popolare di Parma, corrispondendo il contributo eventuale stabilito per ogni iniziativa. 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 consegnato/compilato il modulo di iscrizione, procede al versamento della quota di frequenza.

Le iscrizioni si ricevono dal 1 Ottobre 2025 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, i corsi inizieranno a partire da:

Lunedì 10 Novembre 2025

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 il giorno prima dell'inizio della 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 vari laboratori) così come eventuali biglietti di ingresso relativi alle uscite programmate in alcuni corsi NON E' COMPRESO NELLA QUOTA DI ISCRIZIONE ed è sempre a carico del corsista.

L'anno accademico decorre dal 1° ottobre 2025 al 31 maggio 2026.
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.
Vacanze natalizie: dal 24 Dicembre 2025 al 6 Gennaio 2026, compresi.
Vacanze pasquali: dal 2 Aprile 2026 al 7 Aprile 2026, compresi.

Norme di comportamento per la frequentazione dei corsi

Chi aderisce alla Associazione dichiara di aver visionato lo Statuto e il presente regolamento, si impegna a rispettarne le norme 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

- 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.
- 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**.

LINGUA SPAGNOLO

*(i)*libri consigliati: Gramatica de uso del espanol, Editorial SM Libro dello studente in via di definizione.

BASE Massimo iscritti 12

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Roberta Bovaia	*Sala CLIVIO Centro Civico*	*Giovedì*	*17:00-18:30*	*115*	*14*	*13/11*

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 dimostravi 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)

INTERMEDIO Massimo iscritti 12

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Roberta Bovaia	*Sala CLIVIO Centro Civico*	*Giovedì*	*18:30-20:00*	*115*	*14*	*13/11*

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*	*16/12*

Dopo due anni di argomenti di Storia dell'Arte in ordine cronologico, ho pensato che può essere il momento di trattare argomenti di varie epoche seguendo le proposte delle Mostre nelle varie città italiane. Questo servirà per approfondire gli argomenti già presentati e, guardando le programmazioni delle Mostre d'arte per la prossima stagione, si nota un calendario vario e nutrito: autori importanti e argomenti invitanti. 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. Sarà bello scoprire che l'Arte è lo specchio della propria epoca! Durante gli incontri, verranno illustrare anticipatamente le mostre prendendo in considerazione l'autore e il suo 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. Vedo già argomenti che vanno da "Beato Angelico" a "Banksy e la Street Art".
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.

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*	*12/11*

Il corso ha l'obbiettivo 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

DISEGNO E PITTURA "ripasso d'ottobre". Lezioni di 2 ore, Numero iscritti: 10 minimo, 12 massimo.

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Silvia Mazzacurati	*Sala BENASSI Centro Civico*	*Mercoledì*	*16:30*	*50*	*4*	*7/10/26*

Iscrizioni entro il 15 settembre 2026. Si tratta di un corso di ripasso e ripresa attività dopo la pausa estiva per affrontare il nuovo Anno Accademico fin dalle prime lezioni di novembre con maggior sicurezza.

INFORMATICA

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

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Arcangelo Rizzuti	*Istituto Comprensivo AULA INFORMATICA*	*Venerdì*	*15-16.30*	*100*	*12*	*7/11*

Questo corso si propone di fornire le competenze necessarie per l'utilizzo del computer, dello smartphone, di internet e delle tecnologie basate sull'intelligenza artificiale. Programma:
• Computer, sistema operativo e gestione dati.
• Utilizzo di siti Internet di pubblica utilità.
• Motori di ricerca e navigazione dei risultati.
• Concetti base dello smartphone con sistema operativo Android.
• primi elementi di intelligenza artificiale (IA).
I corsisti per effettuare delle prove, possono utilizzare un notebook personale

SALUTE E BENESSERE

MEMORY TRAINING: ALLENIAMO LA MEMORIA (LIV. BASE)

Docente	Sede (Sorbolo Mezzani)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Sonia Martelli	*Sala CLIVIO Centro Civico*	*Giovedì*	*9:30-11:00*	*95*	*12*	*26/2/26*

La memoria è una delle funzioni più complesse e importanti per l'essere umane. 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*	*26/2/26*

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.