



# COLORNO

CONTATTI: Sportello Sociale – Comune di Colorno Tel. 0521 313705

orari da lunedì a venerdì 10:00 - 12:30

**ISCRIZIONI DAL 1 OTTOBRE 2025** modulo da scaricare su: [www.universitapopolare.pr.it](http://www.universitapopolare.pr.it)

inviare mail iscrizione a: [m.paletta@comune.colorno.pr.it](mailto:m.paletta@comune.colorno.pr.it)

**Il pagamento delle iscrizioni si effettua con bonifico bancario**

*(i) Sedi, giorni e orari dei vari corsi verranno confermate prima dell'inizio delle lezioni, e saranno sempre all'interno del capoluogo comunale. Si ricorda che i corsi saranno attivati solo al raggiungimento del numero minimo di 11 iscritti, ovvero del numero minimo indicato nello specifico corso.*

## LINGUA INGLESE

**INTERMEDIO** livello B1/B1+.

Docente	Sede (Colorno)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Alessandra Ferrari		Lunedì	18:00-19:30	170	24	10/11

Intermediate grammar; Reading comprehension: articles and narrative texts; Listening exercises  
Speaking activities; British culture and English as a "lingua franca"

## INFORMATICA e SMARTPHONE

*(i)* per i corsi di smartphone e PC si utilizzerà il proprio dispositivo. Lezioni di 2 ore

**SMARTPHONE FACILE: usare il cellulare ogni giorno in modo consapevole**

Numero minimo iscritti 8

Docente	Sede (Colorno)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Antonio Rizzo		Mercoledì	Da definire	80	6	Da definire

Un corso pensato per chi vuole imparare a usare al meglio il proprio smartphone (Android o iPhone) per comunicare, navigare su Internet, gestire foto, email e app. L'obiettivo è rendere gli allievi autonomi nelle attività digitali quotidiane e aiutarli a usare il cellulare in modo sicuro e consapevole. Contenuti:

- Impostazioni di base e gestione dello schermo
- Uso della tastiera e delle app più comuni (WhatsApp, browser, fotocamera, mappe)
- Navigazione in Internet e ricerca informazioni
- Email: creazione, invio allegati, sicurezza
- Salvataggio di foto, gestione dello spazio e backup
- Sicurezza, PIN, truffe e protezione dei dati

**DIGITALE PER TUTTI: usare smartphone e PC nella vita quotidiana.** Numero minimo iscritti 8

Docente	Sede (Colorno)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Antonio Rizzo		Mercoledì	Da definire	105	8	Da definire

Un percorso completo per acquisire competenze digitali di base su smartphone e PC, utile per la

vita quotidiana e per migliorare l'accesso ai servizi digitali (email, comunicazioni, ricerche, archiviazione, sicurezza). L'obiettivo è aumentare la sicurezza e l'autonomia tecnologica degli utenti su entrambi i dispositivi. Contenuti:

- Gestione base dello smartphone (app, navigazione, email, foto)
- Organizzazione e utilizzo del PC (cartelle, scrittura, Internet, posta)
- Interazione tra dispositivi (foto da telefono a PC, salvataggi cloud)
- Comunicazione online: WhatsApp Web, email, moduli
- Backup e sicurezza su entrambi i dispositivi

## ARTE

### ARTE E CULTURA A COLORNO (terza edizione)

Docente	Sede (Colorno)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Giuseppe Bertini Paola Cirani Corrado Galligani Francesca Sandrini						

*In fase di definizione*

Verranno descritti l'appartamento delle Duchesse e l'appartamento nuovo di Don Ferdinando nella Reggia di Colorno. I cantanti virtuosi contesi dalle maggiori corti europee che si sono esibiti alla corte parmigiana. Quest'anno si punterà a conoscere meglio la nostra duchessa Maria Luigia soprattutto nella vita privata. La musica che suonava usando i suoi fortepiano e la vita e il rapporto a distanza che aveva con il suo primo figlio Francesco Bonaparte soprannominato l'Aiglon che ebbe con Napoleone. Questi i temi principali ai quali si affiancheranno altri in preparazione.

## SALUTE E BENESSERE

### ESSENZIALMENTE BEN-ESSERE.

Docente	Sede (Colorno)	Giorno	Orario	Costo	Lezioni	Inizio
Giovanna Esposito		Martedì	18:00-19:30	80	10	Da definire

Percorso pratico ed esperienziale con una breve introduzione alle pratiche di meditazione. Lo scopo del percorso sarà quello di prendersi un momento per mitigare i sintomi dello stress e dell'ansia, promuovendo un senso di calma e tranquillità che facilita la gestione delle sfide quotidiane, donare lo spazio e la quiete interiori che consentono un'osservazione profonda imparando sempre più ad entrare in un contatto consapevole con sé stessi aumentando l'equilibrio psicofisico personale. Nel corso delle pratiche di meditazione si utilizzano alcune tecniche, come le visualizzazioni, i mantra, o la semplice osservazione del respiro, per rilassare e direzionare il flusso dei nostri pensieri, in modo da indurre nella nostra mente lo stato positivo di salute fisica e mentale che vogliamo vivere. Per la partecipazione occorre portare un tappetino, un cuscino, una coperta e si raccomanda abbigliamento comodo