



CORSI 2025 2026

UNIVERSITÀ DEL BEN-ESSERE
Associazione di promozione sociale
RIVOLTA D'ADDA (CR)

Formazione, arte, cultura



Formazione, arte, cultura

Origini

L'Università del Ben-Essere nasce come risposta concreta a un'esigenza sollecitata dalla comunità locale di avere in loco la possibilità di frequentare corsi durante il tempo libero. Nel gennaio 2014, raccogliendo questi segnali, abbiamo avviato un'iniziativa sperimentale, promuovendo alcuni percorsi di lingua straniera (spagnolo, inglese e francese): il riscontro, molto positivo, ha confermato, in modo inequivocabile, il bisogno diffuso di opportunità formative sul territorio comunale.

Costituzione dell'Associazione

Sull'onda dell'entusiasmo e dei risultati raccolti, nel luglio dello stesso anno, con un piccolo gruppo di volontari e il sostegno dell'Amministrazione Comunale, abbiamo quindi deciso di fondare formalmente un'associazione, attribuendole il nome di "Università del Ben-Essere". In autunno la prima offerta formativa era pronta: ai corsi di lingua erano state aggiunte le prime proposte relative ad altri settori, come l'artistico e l'artigianale.

Espansione dell'offerta culturale

Col tempo e il rinnovato sostegno dell'Amministrazione Comunale, le proposte sono più che quadruplicate, così come le persone interessate attivamente alle diverse iniziative. Il punto di forza, forse, è che, oltre a rivolgerci a tutte le fasce d'età, inclusi bambini e ragazzi, fin dall'inizio abbiamo fatto in modo che l'offerta formativa non si esaurisse nelle aule, ma fosse integrata con attività esterne, come spettacoli teatrali, eventi musicali, proiezioni di film in lingua originale, visite a mostre e musei, viaggi all'estero e incontri monografici ad accesso libero.

LINGUA E CULTURA: Inglese, Spagnolo, Cinese

Docenti Giulia Palladini (Inglese), Clara Vismara (Spagnolo), Annalisa Mombelli (Cinese)

Giorni e orari info su www.unibenessere.com

Costo 150€

Suddivisi in diversi livelli, i corsi sono orientati allo sviluppo di tutte le abilità comunicative, con particolare attenzione alla comprensione e interazione orale; i contenuti lessicali tengono soprattutto conto del vocabolario e delle espressioni di uso quotidiano, inerenti a bisogni di tipo concreto; costante attenzione è rivolta alle differenze linguistiche che caratterizzano le varie zone di utilizzo della lingua, offrendo così una visione ampia e inclusiva delle varianti regionali. Una parte di ogni lezione è inoltre dedicata all'approccio di differenti aspetti culturali dei paesi in cui la lingua è utilizzata.

CONVERSAZIONE: Inglese, Spagnolo, Francese

Docenti Giulia Palladini (Inglese), Clara Vismara (Spagnolo), Dominique Murelli (Francese)

Giorni, orari e costo info su www.unibenessere.com

Gli incontri si effettuano seduti intorno a un tavolo o in un salotto, per rendere il più possibile naturale l'ambiente di conversazione. L'obiettivo è di esercitarsi nella pratica della lingua in modo spontaneo, con revisioni grammaticali o fonetiche solo quando necessario.

LINGUA IN MUSICA: Spagnolo

Docente Clara Vismara

Giorni e orari Martedì 16:00-17:00

Costo Gratuito

Il laboratorio offre un approccio leggero e divertente alla lingua che consente agli studenti di acquisire, in modo rapido e piacevole lessico e strutture fondamentali. L'uso di canzoni facilita la memorizzazione, trasformando lo studio in un'attività coinvolgente e stimolante, che si rivela particolarmente efficace come esercizio per la memoria.

VERSO IL BILINGUISMO: Inglese per bimbi dell'infanzia e della primaria

Docenti Equipe di docenti bilingue

Giorni e orari Mercoledì 17:00-18:00 e 18:00-19:00

Costo 280€

Insegnanti bilingue, specializzate e certificate per l'insegnamento ai bambini, coinvolgeranno emozionalmente questi ultimi alla scoperta della lingua, parlata in tutto il mondo, utilizzando un linguaggio iconico, giocoso e musicale (canzoni, video, giochi didattici interattivi, app, robottino, realtà aumentata e altro). Proporranno inoltre attività motorie e multisensoriali utili per fare esperienza concreta del lessico inglese. Per aumentare l'esposizione alla lingua, per creare condivisione di esperienze e miglioramento linguistico significativo saranno suggeriti dall'insegnante alcuni link a video o attività tematiche da utilizzare più volte a casa, con genitori, nonni o babysitter, in modo rilassato e divertito. Per chi vorrà, ci sarà la possibilità di intraprendere un percorso pluriennale verso il BILINGUISMO sostenendo a fine anno un esame orale, molto motivante, che permette un apprendimento graduato e monitorato, con rilascio di certificazione internazionale. Durante l'anno scolastico saranno inoltre effettuati degli storytelling in biblioteca, labs in musei ed eventuali altre attività, e sarà proposta, per chi vorrà, una gita in una località anglofona.

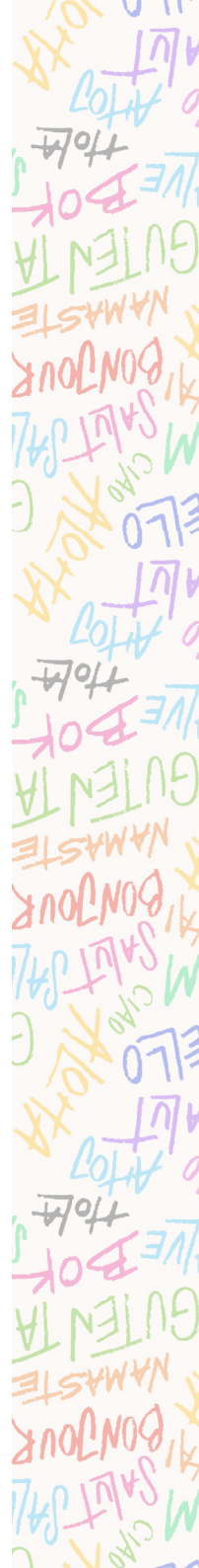
DIALETTANDO SI IMPARA

Docenti Attori Filodrammatica Carlo Bertolazzi, Cesare Sottocorno, Marta Mondonico, il gruppo musicale Three Bigul e il gruppo digitale Riultà da Riòlta.

Giorni e orari da stabilire - info su www.unibenessere.com

Costo Gratuito

Gli incontri si inseriscono all'interno di un progetto, denominato *Parlàa da Riòlta*, nato da una sinergia intrapresa tra diversi soggetti già impegnati sul fronte culturale della nostra comunità, volto al recupero e valorizzazione del dialetto rivoltano, attraverso azioni diversificate, tra cui corsi di apprendimento destinati a chi intende approcciarsi per la prima volta a questa parlata locale, altrimenti destinata all'oblio, o che vogliono affinare competenze in merito, già acquisite in ambito familiare o comunitario.



PITTURA DECORATIVA: per adulti e per bambini

Docente Katia Baiocco

Giorni e orari Sabato 9:00-10:30 (bambini) e 10:30-13:00 (adulti)

Costo Adulti 140€ - Bambini 100€

L'obiettivo dei laboratori è di sperimentare varie pratiche pittoriche e diversi linguaggi visivi, che vanno dalla pittura acrilica alla materica, dall'acquarello alla realizzazione di figure con materiali di recupero, come corde, stracci, carte colorate, per fare alcuni esempi. L'esperienza del laboratorio pittorico, in sessioni separate per adulti e bambini, diventa luogo di sperimentazione, condivisione ed espressione di un linguaggio universale.

MINIATURA MEDIEVALE

Docente Barbara Bonetti

Giorni e orari Venerdì 20:00-22:00

Costo 100€

L'obiettivo è di fornire l'opportunità di scoprire il fascino dell'arte antica attraverso una serie di incontri dedicati alla miniatura medievale, dove storia, creatività e tecnica si intrecciano per dare vita a preziose opere su carta pergamena. Il percorso è pensato sia per chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina, sia per chi desidera approfondirne i segreti, esplorando pigmenti, dorature e strumenti che hanno reso celebre questa espressione artistica nel Medioevo. Il periodo proposto è quello che va dall'800 al 1350 d.C.

LABORATORI TEATRALI per giovani e adolescenti

Docente Enzo Lana

Giorni e orari Giovedì 16:00-18:00

Costo 50€ (gratuito 15-34 anni in caso di co-finanziamento regionale)

L'approccio al teatro avviene in tre fasi: il prima, il durante, il dopo. Il prima consiste in esercizi relativi a parola, movimento, espressione, allo studio del testo e del personaggio e all'interpretazione. Nel durante si impara a

gestire la respirazione e la tensione; nel dopo si apprendono regole, rispetto e compiti. Il corso, già attuato con successo nel primo semestre del 2025 in favore di ragazzi della scuola secondaria di Rivolta d'Adda, prevede ora l'ampliamento della fascia d'età per offrire anche ai giovani l'opportunità di sperimentare l'esperienza del teatro.

TEATRO PEDAGOGICO (4-7 anni)

Docenti Roberto Pessani e Letizia Ravasio

Giorni e orari Venerdì alterni 19:00-20:30

Costo 90€

Il Teatro Pedagogico è un piccolo viaggio giocato alla scoperta di sé stessi e dell'altro. Attraverso lo strumento teatrale i nostri piccoli visiteranno tematiche semplici, ma importanti, come emozioni, paure, percezione corporea e tanto altro, che li porteranno ad acquisire nuovi strumenti e soprattutto a divertirsi. Tutto sarà accompagnato dallo sguardo di una pedagoga che, grazie alle sue conoscenze, garantirà incontri a misura di bambino e l'offerta di strumenti funzionali per il loro processo evolutivo. Insomma, senza rendersene conto saranno cresciuti un pochino e lo avranno fatto divertendosi! Il percorso prevede 6 incontri, a settimane alterne, ognuno dei quali sarà focalizzato su una tematica precisa.

MERAVIGLIE DA ASCOLTARE: Incontri di ascolto guidato di capolavori musicali di epoche diverse

Docente Ivan Losio

Giorni e orari info su www.unibenessere.com

Costo Gratuito

In un mondo caratterizzato dai rumori e dagli affanni delle attività quotidiane è salutare ritagliarsi un piccolo spazio nel quale lasciarsi andare alle proposte artistiche di grandi maestri della musica di ogni epoca, imparare ad ascoltarle e trovare in esse, anche solo per pochi istanti, la tranquillità e la serenità di cui tutti abbiamo bisogno.



SARTORIA E CUCITO

Docente Nathasha Avila

Giorni e orari info su www.unibenessere.com

Costo 90€

I corsi sono accessibili a tutti, dai principianti assoluti agli appassionati che vogliono perfezionare abilità già acquisite; il programma è flessibile e personalizzato. L'obiettivo formativo è di fornire competenze complete di sartoria e modellistica di base, dalla teoria alla pratica, per tutti i livelli di abilità: conoscenza della macchina da cucire, tecniche sartoriali di base e avanzate, esecuzione di riparazioni, lettura e utilizzo di cartamodelli, rifiniture, orlature, applicazione di cerniere, realizzazione di capi completi.

L'ARTE DELL'UNCINETTO

Docente Milena Garda

Giorni e orari Lunedì 16:00-17:30

Costo Gratuito

In un ambiente in cui fantasia, manualità e tradizione si intrecciano armoniosamente, ogni partecipante darà forma a piccoli oggetti decorativi, accessori e capi d'abbigliamento, esplorando sia i punti classici sia tecniche moderne, il tutto integrato da nozioni di storia e leggende per riscoprire la ricchezza di antichi saperi artigianali e di valorizzare il legame con la tradizione.

PATCHWORK E DECOUPAGE

Docente Francesca Vacquin

Giorni e orari info su www.unibenessere.com

Costo Gratuito

Altra opportunità creativa per chi desidera esplorare il mondo delle arti manuali e decorative: attraverso una didattica pratica, si apprendono le principali tecniche di assemblaggio dei tessuti e di decorazione su diversi supporti, sviluppando manualità, precisione e senso estetico. Il percorso permette di realizzare oggetti unici, personalizzati e ricchi di fantasia, sperimentando il piacere del lavoro artigianale in un ambiente stimolante e collaborativo.

CANTO DEL BENESSERE

Docente Guido Andreoli

Giorni e orari Martedì 15:30-17:30

Costo 30€

Percorso vocale distensivo e gioioso, oltre che evolutivo, nel corso del quale si apprendono le tecniche di base per l'impostazione della voce e per l'uso corretto del diaframma. Fin dal primo incontro si proverà a percepire con le voci la vibrazione e l'armonia che si crea nell'ambiente, per comprendere quanto sia fondamentale essere non un individuo solo che si esprime con la propria voce, ma una sola voce. Le prime lezioni si svolgeranno in parte seduti, guardando brevi video illustrativi, e in parte in piedi, cantando. Si proverà a modulare individualmente una scala armonica di note per valutare il livello di intonazione; dopo il primo mese si canterà sempre in piedi. Non è necessario saper leggere la musica o avere conoscenze pregresse in ambito musicale in quanto gli spartiti sono creati con una grafica ad hoc, comprensibile a chiunque. Al termine del corso saranno acquisite le basi per introdursi al canto corale.

BALLI DI GRUPPO livello 1 e 2

Docenti Professionisti della Mr. Robert School Dance di Pantigliate

Giorni e orari Giovedì 16:30-17:30 (liv. 1) e 17.30-18:00 (liv. 2)

Costo 30€

Occasione preziosa per ritrovare energia, gioia e senso di appartenenza all'interno del movimento collettivo. L'esperienza del ballo, vissuta in gruppo, libera la mente dai piccoli affanni quotidiani, stimola il corpo e favorisce la socializzazione in un clima di allegria e leggerezza. Attraverso semplici coreografie accessibili a tutti, ogni incontro diventa un viaggio tra ritmo, coordinazione e divertimento, contribuendo a migliorare la postura, la respirazione e, soprattutto, l'umore generale.



STRETCHING-MEDITAZIONE-RILASSAMENTO

Docente Loredana Iavello

Giorni e orari Lunedì 20:30-22:00

Costo 80€ (rata unica o due rate di pari importo)

Questo trittico di pratiche, cuore pulsante del percorso proposto, accompagna ogni partecipante in un viaggio che parte dal corpo per approdare alla mente e allo spirito. Dopo aver sciolto le tensioni attraverso movimenti dolci e consapevoli, la meditazione invita a ritrovare il proprio centro, mentre il rilassamento profondo, sostenuto da suoni e vibrazioni benefiche, offre uno spazio protetto in cui rigenerarsi completamente. In questo modo, ogni sessione diventa un appuntamento prezioso per ritrovare equilibrio e vitalità, un tempo tutto dedicato a se stessi per sospendere piccole o grandi preoccupazioni, una vera e propria oasi settimanale in cui ognuno può ritrovare la propria energia, lasciando fuori dalla sala le ansie e le tensioni della quotidianità.

APPROCCIO ALLA DANZA MEDIORIENTALE

Docente Loredana Iavello

Giorni e orari Mercoledì 17:00-18:30

Costo 50€

La danza mediorientale, adatta a tutte le età, rafforza la complicità e la parte più femminile di noi, inserendosi come un'ulteriore opportunità di esplorare il benessere psicofisico attraverso il movimento, la musica e la sinergia del gruppo. Grazie a gesti eleganti e movimenti ritmici che coinvolgono tutto il corpo, questa disciplina aiuta a rafforzare la consapevolezza corporea, migliorare la postura e liberare le energie, favorendo un profondo senso di armonia interiore. Ogni incontro diventa così un viaggio alla scoperta delle proprie potenzialità espressive, dove il piacere di muoversi insieme permette di ritrovare equilibrio, leggerezza e un sorriso condiviso.



CUCINA

Docenti personale con lungo curriculum formativo ed esperienza culinaria, proveniente dal settore medico

Giorni e orari Mercoledì (info su www.unibenessere.com)

Costo 90€

All'interno dell'offerta formativa dedicata alla salute e al benessere, i corsi di cucina rappresentano un'ulteriore occasione per prendersi cura di sé e degli altri attraverso la convivialità e la sperimentazione di nuovi sapori. Sotto la guida di appassionati di cucina, i partecipanti potranno cimentarsi nella preparazione di piatti semplici, sani e gustosi pensati per valorizzare il gusto salvaguardando la salute. L'attività, strutturata in incontri pratici e coinvolgenti, in un ambiente allegro e amichevole, favorisce la condivisione di trucchi e segreti culinari, stimolando la creatività e il piacere di stare insieme attorno a un tavolo.

TAI CHI

Docente Riccardo Oriani

Giorni e orari Martedì 19:30-21:00

Costo 20€

Il Tai Chi rappresenta una disciplina millenaria che unisce movimenti lenti e armoniosi a una profonda attenzione al respiro e alla consapevolezza corporea. Ogni incontro offre ai partecipanti la possibilità di esplorare l'equilibrio tra forza e morbidezza, favorendo il rilascio delle tensioni e una maggiore presenza mentale. Grazie all'alternanza di posture fluide e all'ascolto del proprio ritmo interiore, il Tai Chi promuove la salute fisica e mentale, rafforzando il legame con se stessi e con il gruppo. In questo contesto, la pratica diventa un'occasione preziosa per rallentare, riconnettersi con il proprio corpo e coltivare quella serenità che si riflette nella vita quotidiana.



DIFESA PERSONALE FEMMINILE

Docenti Equipe di maestri

Giorni e orari Sabato 10:00-11:30

Costo Gratuito

Il corso si propone come uno spazio sicuro e accogliente dove ogni donna può riscoprire la propria forza interiore. Imparare a riconoscere situazioni potenzialmente pericolose, adottare strategie preventive e mantenere una postura sicura può fare la differenza in molti contesti quotidiani, senza mai sottovalutare l'importanza di chiedere aiuto quando necessario. Il percorso è pensato e strutturato per essere accessibile a tutte le donne e ragazze, senza differenza alcuna.

ALTRE INIZIATIVE

Oltre ai corsi illustrati in questo opuscolo, l'**Università del Ben-Essere** attiva periodicamente incontri monografici, ad accesso libero, riguardanti i più diversi settori di interesse: storia, tradizioni locali, natura, salute e molti altri.

Le iniziative sono rese note con l'affissione di locandine negli spazi comunali riservati alle associazioni (bacheche portici Comune e cortile biblioteca), espositori all'entrata del Centro Socio-Culturale di Via Renzi, social e sito istituzionale **www.unibenessere.com**

Salute e benessere

OPEN DAY

Domenica 28 settembre 2025

ore 9:00 - 18:00

Centro Socio-Culturale "La Chiocciola" - Via Renzi, 5 - Rivolta d'Adda (CR)

ore 10:00 Presentazione corso di pittura decorativa per adulti e bambini e laboratorio gratuito

ore 10:30 Presentazione corso di Danze Orientali e prova gratuita

ore 11:00 Presentazione corso di Difesa personale femminile e prova gratuita

ore 11:30 Consegna attestati agli studenti a.a. 2024/2025 e rinfresco

ore 14:30 Presentazione corso di cucito

ore 15:00 Intrattenimento con spettacolo di magia, scherzi, giochi, trucchi e tante sorprese

ore 16:00 Presentazione Balli di Gruppo

ore 16:30 Presentazione corso di Rilassamento e meditazione e prova gratuita

ore 17:00 Tombolata con ricchi premi

Per tutta la giornata info altri Corsi e iscrizioni

UNIVERSITÀ DEL BEN-ESSERE
Associazione di promozione sociale

Per informazioni
e iscrizioni:
Tel. 377 667 0019



<https://www.unibenessere.com>

