



**CORSI
2026
2027**

Formazione, arte, cultura

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



L'Università del Ben-Essere nasce nel 2014, grazie all'iniziativa di alcuni volontari e il sostegno dell'Amministrazione Comunale, per offrire alla comunità locale **corsi e attività formative**, da frequentare nel tempo libero. Il nome "Università del Ben-Essere" vuole sottolineare l'unione tra cultura, crescita personale e qualità della vita.

Dalla sua nascita l'offerta formativa e i servizi attivati sono in costante crescita: attualmente, oltre alle attività dettagliate nelle pagine che seguono, la comunità può usufruire di **uno spazio, dedicato ad adulti e pensionati**, aperto dal lunedì al venerdì (15:00-18:00) per 12 mesi all'anno, in cui socializzazione e cultura si intrecciano e si confondono, del **Gioco-Bimbi**, dove i bambini fino a 3 anni e i loro genitori, nonni, baby sitter si incontrano una volta alla settimana, del **Rivolta d'Adda Nerd**, spazio dedicato a giovani e adolescenti, ma accessibile a tutti, aperto ogni sabato sera (20:30-00:30), dello spazio autogestito denominato **Un'ostetrica per te**, nel quale le neomamme periodicamente si incontrano, si confrontano e si scambiano esperienze e preoccupazioni, con l'assistenza di personale qualificato, e, infine, dell'eccellente servizio di promozione e valorizzazione del patrimonio storico, artistico e culturale di Rivolta d'Adda, offerto dai **Custodi di arte e storia**.

Il Presidente e il Consiglio Direttivo

L'Università del Ben-Essere da anni si distingue come una delle associazioni più attive nel nostro comune, luogo in cui peraltro la componente associativa è fortunatamente presente in molti campi, con una importantissima funzione, cioè quella di coinvolgere tutti i cittadini e tentare di renderli parte attiva della nostra comunità. Sono molto lieto che anche quest'anno l'offerta da parte di Unibenessere sia così varia ed articolata, segno di costante interesse anche da parte del gruppo dirigente nella ricerca di nuovi spunti e nuove occasioni di coinvolgimento. Riuscire ad organizzare tutte queste manifestazioni pur con la carenza di strutture adeguate è segnale di grande voglia di agire. L'amministrazione cercherà sempre di essere d'aiuto, nell'interesse dei nostri concittadini.

Il Sindaco – Dr. Fabio Maria Martino Calvi

LINGUA E CULTURA: Inglese, Spagnolo, Cinese

Docenti xxx (Inglese), Clara Vismara (Spagnolo), Annalisa Mombelli (Cinese)

Giorni e orari info su www.unibenessere.com (20 incontri di 90')

Contributo spese 150€

I corsi di lingua, organizzati in diversi livelli, offrono agli studenti gli strumenti pratici per comunicare con sicurezza in situazioni di vita quotidiana, per migliorare l'interazione orale e rafforzare le competenze di espressione e scrittura; portano infine ad acquisire la conoscenza delle principali varianti linguistiche regionali e ad avvicinarsi agli aspetti culturali dei Paesi in cui la lingua è parlata.

CONVERSAZIONE: Inglese, Spagnolo, Francese

Docenti Laura Mandelli (Inglese), Clara Vismara (Spagnolo), Dominique Murelli (Francese)

Giorni, orari e contributo spese info su www.unibenessere.com (10 incontri di 90', prorogabili)

Gli incontri si svolgono in un contesto di conversazione naturale, pensato per favorire l'uso spontaneo della lingua. Le correzioni grammaticali e fonetiche vengono proposte solo quando necessario, così da mantenere fluido lo scambio comunicativo.

LINGUA IN MUSICA: Spagnolo

Docente Clara Vismara

Giorni e orari Mercoledì 16:00-17:00

Accesso libero (da febbraio a maggio)

Il laboratorio, adatto a tutti i livelli, propone un approccio leggero e divertente allo spagnolo, consentendo ai principianti di acquisire in modo rapido e piacevole il lessico e le strutture fondamentali della lingua e a tutti di approfondire temi legati alla musica e alle tradizioni, oltre che a praticare un utile esercizio per la memoria.

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

Docenti Equipe di docenti bilingue

Giorni e orari (in definizione da ottobre a maggio)

Contributo spese 280€

Il corso è condotto da insegnanti bilingue, specializzati e certificati nell'insegnamento ai bambini. Attraverso un linguaggio iconico, giocoso e musicale, i piccoli vengono accompagnati alla scoperta di una lingua importante, diffusa in tutto il mondo. Per aumentare l'esposizione alla lingua, i docenti suggeriranno video e attività tematiche da riproporre più volte a casa, insieme a genitori, nonni o babysitter, in modo rilassato e divertente.

DIALETTANDO SI IMPARA

Docenti Filodrammatica Carlo Bertolazzi, Cesare Sottocorno, Marta Mondonico, gruppo musicale *The Bigul*, *Custodi di arte e storia* e gruppo digitale *Rioltà da Rioltà*.

Giorni e orari mercoledì 9-16-23 settembre 2026 - venerdì 25 settembre 2026 ore 21,00 (spettacolo finale)

Gratuito

Il laboratorio fa parte di *Parlää da Rioltà*, un progetto che mira a recuperare e valorizzare il dialetto rivoltano attraverso attività diverse. Gli incontri di quest'anno hanno come titolo *Mestée e scurmagni* (mestieri e soprannomi), un ambito che si presta alla conoscenza e all'approfondimento di termini, proverbi, modi di dire, racconti e poesie che costituiscono un bagaglio di cultura e tradizioni locali da promuovere e preservare. Gli incontri sono rivolti sia a chi desidera avvicinarsi per la prima volta al dialetto rivoltano, sia a chi vuole approfondire competenze già acquisite in ambito familiare o comunitario. L'attività in aula si conclude, per chi lo desidera, in un breve spettacolo in dialetto rivoltano, aperto al pubblico, presso *Casa Bertolazzi*, durante il quale verrà presentato alla cittadinanza il nuovo **Dizionario partecipato di Dialetto Rivoltano online**, denominato *RioltàPedia*, frutto di una lunga attività di collaborazione tra docenti e studenti.





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) - 10 incontri

Contributo spese Adulti 140€ - Bambini 100€

I laboratori invitano a sperimentare diverse pratiche pittoriche e linguaggi visivi, favorendo creatività, manualità e libertà espressiva. Il percorso comprende pittura acrilica, materica, acquarello, realizzazione di figure con materiali di recupero, come corde, stracci e carte colorate. Per valorizzare i lavori, le opere realizzate saranno oggetto di mostre ed esposizioni appositamente organizzate.

DISEGNO NATURALISTICO

Docente Elena Ciraudò

Giorni e orari Venerdì 20:00-22:00 (8 incontri)

Contributo spese 80€

Il corso parte dall'uso di strumenti semplici, come gomma e matita, per avvicinarsi gradualmente al disegno naturalistico. I partecipanti apprenderanno le nozioni di base di anatomia, proporzioni e ombreggiatura, utili per realizzare rappresentazioni realistiche di fauna e flora. Nella parte finale del percorso verranno sperimentate le matite colorate, per riprodurre con maggiore attenzione le sfumature di piumaggi e pellicce.

LABORATORI TEATRALI per giovani e adolescenti

Docente Enzo Lana

Giorni e orari Martedì 18:00-19:30 (da ottobre a maggio)

Contributo spese 50€

L'approccio al teatro si sviluppa in tre fasi progressive, pensate per accompagnare i partecipanti alla scoperta degli strumenti espressivi fondamentali: esercizi su parola, movimento, espressione, studio del testo, costruzione del personaggio e interpretazione; gestione della respirazione, della tensione e della presenza scenica; apprendimento di regole, rispetto dei ruoli e responsabilità condivise. Dopo il positivo riscontro ottenuto nei due anni precedenti con i giovani, il corso amplia ora la fascia d'età, offrendo anche agli adulti l'opportunità di vivere e sperimentare l'esperienza teatrale.

Settore artistico

TEATRO PEDAGOGICO (4-10 anni)

Docenti Roberto Pessani e Letizia Ravasio

Giorni e orari Venerdì alterni 19:00-20:30 (6 incontri)

Contributo spese 90€

Bambini 4-7 anni: Il Teatro Pedagogico accompagna i bambini in un viaggio giocoso alla scoperta di sé e degli altri. Attraverso il linguaggio teatrale, i partecipanti esplorano temi semplici ma importanti, come emozioni, paure, percezione corporea e relazione. Gli incontri sono accompagnati dallo sguardo di una pedagoga, che garantisce attività a misura di bambino e propone strumenti utili al relativo percorso di crescita. Il tutto in modo leggero e divertente, favorendo lo sviluppo personale attraverso il gioco.

Bambini 8-10 anni: Anche per questa fascia d'età sono previsti incontri per avvicinare i bambini al teatro in modo nuovo e coinvolgente. Il percorso non è finalizzato alla preparazione di uno spettacolo, ma alla scoperta e al rispetto del corpo, delle emozioni e della relazione con gli altri attraverso il gioco teatrale. In un ambiente accogliente e privo di giudizio, ciascun bambino potrà esprimersi liberamente, sperimentare e conoscersi meglio.

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

Docente Ivan Losio

Giorni e orari 02/09, 07/10, 18/11, 16/12 (ore 21:00)

04/09, 09/10, 20/11, 18/12 (ore 15:30)

info e date gennaio-giugno su www.unibenessere.com

Accesso libero

Il percorso è rivolto sia agli amanti della musica sia a chi desidera ascoltarla con maggiore consapevolezza. Per favorire la partecipazione, ogni incontro è proposto in due sessioni, serale e pomeridiana. In un mondo sempre più rumoroso e frenetico, gli incontri offrono uno spazio per fermarsi, ascoltare capolavori musicali di ogni epoca e ritrovare, anche solo per pochi istanti, tranquillità, pace e serenità.



STORIA DELLA PITTURA SPAGNOLA

Docente Clara Vismara
Giorni e orari da stabilire
Accesso libero

Il percorso si articola in incontri periodici durante i quali si ripercorre la lunga e affascinante storia della pittura spagnola, dalla pittura rupestre fino ai giorni nostri. Le presentazioni in aula saranno integrate con la visione di film e filmati relativi agli argomenti trattati.

CUSTODI DI ARTE E STORIA

Docenti Esperti di storia, arte e cultura locale
Giorni e orari da stabilire (da gennaio a maggio)
Gratuito

La formazione, proposta anche attraverso convenzioni con le scuole del territorio per i percorsi di tirocinio FSL (Formazione Scuola Lavoro), consente agli studenti di rispondere alle proprie esigenze curriculari e, al tempo stesso, ai giovani e adulti di ogni età, di avvicinarsi in modo concreto alla valorizzazione del patrimonio locale, acquisendo competenze per accogliere i visitatori del borgo, italiani e stranieri, e raccontare loro storia, arte e identità. Il progetto è realizzato in collaborazione con la Parrocchia di S. Maria Assunta e S. Sigismondo di Rivolta d'Adda.



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 Stefano Renzi, social e sito istituzionale **www.unibenessere.com**

SARTORIA E CUCITO

Docente Giovanna Pansera

Giorni e orari info su www.unibenessere.com (8 incontri)

Contributo spese 90€

Il laboratorio è adatto a tutti, dai principianti a chi desidera perfezionare competenze già acquisite. Il programma, flessibile e personalizzato, mira a fornire una preparazione completa in sartoria e modellistica, unendo teoria e pratica. Saranno affrontati l'uso della macchina da cucire, le tecniche sartoriali di base e avanzate, le riparazioni, la lettura e l'utilizzo dei cartamodelli, le rifiniture, gli orli, l'applicazione di cerniere e la realizzazione di capi completi o accessori di abbigliamento.

L'ARTE DELL'UNCINETTO

Docente Milena Garda

Giorni e orari Lunedì 16:00-17:30

Gratuito

In un clima tranquillo e rilassato, i partecipanti sono accompagnati alla scoperta dell'uncinetto, unendo fantasia, manualità e tradizione, per realizzare piccoli oggetti decorativi, accessori e capi d'abbigliamento. Cenni di storia e leggende arricchiranno il percorso, valorizzando gli antichi saperi artigianali.

PATCHWORK E DECOUPAGE

Docente Francesca Vacquin

Giorni e orari info su www.unibenessere.com

Gratuito

Il laboratorio propone un percorso pratico e creativo per avvicinarsi alle arti manuali e decorative, apprendere tecniche di assemblaggio dei tessuti e decorazione su diversi supporti, sviluppando manualità, precisione e senso estetico. In un ambiente stimolante e collaborativo, si realizzeranno oggetti unici e personalizzati.



CANTO DEL BENESSERE

Docente Guido Andreoli

Giorni e orari Martedì 15:30-17:30 (da novembre a maggio)

Contributo spese 30€

Si tratta di un percorso vocale distensivo e formativo, pensato per avvicinare i partecipanti al canto in modo semplice e accessibile. Il corso introduce le tecniche di base per l'impostazione della voce, l'uso corretto del diaframma e della respirazione, l'ascolto della vibrazione vocale e l'armonia del canto corale. Non sono richieste conoscenze musicali pregresse: gli spartiti, chiari e intuitivi, sono creati con una tecnica comprensibile a tutti. Al termine, i partecipanti avranno rafforzato le basi del canto corale, anche in vista di brevi esibizioni pubbliche.

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) - 10 incontri

Contributo spese 30€

Esperienza di movimento e socialità, il ballo di gruppo offre un momento di leggerezza e condivisione, aiutando a liberare la mente dai piccoli affanni quotidiani e a ritrovare energia attraverso il movimento. Favorisce inoltre la socializzazione in un clima allegro e accogliente, stimola il corpo e la mente attraverso coreografie semplici e accessibili, migliora ritmo, coordinazione e postura, contribuisce al benessere generale, alla respirazione e al buonumore. Ogni incontro diventa così un'occasione per divertirsi, muoversi insieme e vivere il piacere del ballo in modo semplice e coinvolgente.

TAI CHI

Docente Riccardo Oriani

Giorni e orari Martedì 19:30-21:00 (da ottobre a maggio)

Contributo spese 30€

Il Tai Chi è una disciplina millenaria che unisce movimenti lenti e armoniosi a una profonda attenzione al respiro e alla consapevolezza corporea, che favoriscono il rilascio delle tensioni, aiutano a sviluppare maggiore presenza mentale,



promuovono equilibrio tra forza e morbidezza, sostengono la salute fisica e mentale, rafforzano il legame con sé stessi e con il gruppo. Attraverso posture fluide e l'ascolto del proprio ritmo interiore, ogni incontro diventa un'occasione per rallentare i nostri ritmi frenetici, riconnetterci con il corpo, ritrovare calma e coltivare una serenità capace di riflettersi nella vita quotidiana.

STRETCHING-MEDITAZIONE-RILASSAMENTO

Docente Loredana Iavello

Giorni e orari Lunedì 20:30-22:00 (10 incontri)

Contributo spese 80€

Stretching, meditazione e rilassamento guidano i partecipanti in un percorso che unisce corpo, mente e spirito. Attraverso movimenti dolci, ascolto interiore e rilassamento profondo, ogni incontro aiuta a sciogliere le tensioni, ritrovare equilibrio ed energia e a lasciare fuori dalla porta ansie e preoccupazioni quotidiane.

APPROCCIO ALLA DANZA MEDIORIENTALE

Docente Loredana Iavello

Giorni e orari da stabilire (10 incontri)

Contributo spese 50€

La danza mediorientale, adatta a tutte le età, offre un'occasione per esplorare il benessere psicofisico attraverso il movimento, la musica e la sinergia del gruppo. Il nostro percorso favorisce la consapevolezza corporea, aiuta a migliorare postura, coordinazione e fluidità dei movimenti, permette di liberare energie e tensioni, rafforza l'espressività personale e il senso di armonia interiore, valorizza il piacere di muoversi insieme in un clima di complicità e condivisione. Ogni incontro diventa così un viaggio alla scoperta delle proprie potenzialità espressive, un momento per ritrovare equilibrio, leggerezza e benessere attraverso il corpo e il sorriso condiviso.



CUCINA

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

Giorni e orari Mercoledì 7 e 21 ottobre - 4 e 18 novembre - 2 dicembre 2026

Contributo spese 90€

Cucina, salute e convivialità: all'interno dell'offerta formativa dedicata alla salute e al benessere, il laboratorio di cucina propone un'occasione per prendersi cura di sé e degli altri attraverso la preparazione di piatti semplici, sani e gustosi. Il corso si pone l'obiettivo di sperimentare nuovi sapori in modo pratico e coinvolgente, valorizzare il gusto, prestando attenzione alla salute, apprendere trucchi e piccoli segreti culinari, stimolare creatività, manualità e piacere della condivisione. È un'esperienza da vivere insieme: guidati da persone appassionate di cucina, i partecipanti vivranno incontri pratici in un ambiente allegro e amichevole, riscoprendo il valore della convivialità e il piacere di stare insieme attorno a un tavolo.

DIFESA PERSONALE

Docenti Equipe di maestri

Giorni e orari Martedì 19:00-21:00

Contributo spese 30€/mese

Il corso offre ai partecipanti l'opportunità di avvicinarsi ad alcune tecniche di arti marziali, quali il Kung Fu Chino Vietnamita e il Tai Chi Chuan per la difesa personale, che funzionano con efficacia sia in strada che a casa, dove vengono oggi riscontrate la maggior parte delle aggressioni, consapevoli che le cinture a poco servono se non ci si sa difendere.





OPEN DAY

Domenica 27 settembre 2026

ore 9:00 - 18:00

Piazza Vittorio Emanuele II - Rivolta d'Adda (CR)

ore 10:00-11:30

Presentazione corsi - giochi e laboratori - esposizioni

ore 11:30

Consegna attestati agli studenti a.a. 2025/2026

ore 14:30-16:00

Presentazione corsi - giochi e laboratori - esposizioni

ore 16:00

Presentazione Balli di Gruppo

ore 17:00

Tombolata con ricchi premi

Per tutta la giornata info corsi e iscrizioni

UNIVERSITÀ DEL BEN-ESSERE
Associazione di promozione sociale

Per informazioni
e iscrizioni:
Tel. 377 667 0019



<https://www.unibenessere.com>

