

Università Popolare



ALTO ASTICO E POSINA

34^a
EDIZIONE

BVR BANCA VENETO CENTRALE
CREDITO COOPERATIVO ITALIANO

Periodo: SETTEMBRE 2026 - GENNAIO 2027

CORSI	SEDI	LEZIONI	ORE	DOCENTI
MEDIOEVO: Poesia amorosa; comico-realistica; religiosa - CORSO GRATUITO	ARSIERO	3	5	Mariena Bevardo
Viaggio tra i segreti dei centenari CONFERENZA GRATUITA		1	2	Rossella naturalmente cuoca
ERBE: gli oli essenziali		4	6	Alessandra Todesco
YOGA 1 - Due turni	CALTRANO	11	11	Anifrida Mushani
MEDITAZIONE e MINDFULNESS 1		11	11	
GIOCHI PER LA MENTE - Vari corsi		6	6	
GINNASTICA DOLCE 1		12	12	Chiara Brazzale
Corso di GRAFICA con CANVA		3	6	Vito Calvelli
CELLULARE: un aiuto per tutti i giorni	COGOLLO DEL CENGIO	5	10	Carolina Schröder
SPAGNOLO base		10	20	
YOGA GENTILE - Vari Corsi		6	6	
GIOCHI PER LA MENTE - Vari corsi		6	6	Anifrida Mushani
GINNASTICA DOLCE 1		12	12	Chiara Brazzale
IL COMPUTER: anche per te	VALLIMONTI	8	16	Vito Calvelli
CORSO EXCEL professionale		5	10	
CAMMINI AUTUNNALI	VALLIMONTI	3	12	Esperti
GIOCHI E ATTIVITÀ PER LA MENTE Vari corsi	PIOVENE ROCCHETTE	6	6	Anifrida Mushani
DIETOLOGIA & NUTRIZIONE - A		6	6	Silvia Bellini
INGLESE Pre-intermedio (B1) - I ciclo		10	20	Stefania Corà
ENGLISH base Conversation A - I ciclo		10	20	Vania Cortese
ENGLISH Conversation B - I ciclo		10	20	Michele Busato
ARCHEOLOGIA: Summano-Altopiano	TONEZZA DEL CIMONE	3	6	Irene Tessaro
GINNASTICA di Mantenimento 1		14	14	
YOGA 1	VELO D'ASTICO	11	11	Anifrida Mushani
ACQUERELLO 1: voli d'autunno		10	20	Luigi Spagnolo

Periodo: GENNAIO - MAGGIO 2027

CORSI	SEDI	LEZIONI	ORE	DOCENTI
DANTE: Divina Commedia - Purgatorio CORSO GRATUITO	ARSIERO	4	6	Mariena Bevardo
GESTIONE ORTO E FRUTTETO biologico		7	11	Alessandra Todesco
GRANDE GUERRA		6	12	Vari Storiografi
YOGA 2 - Due turni	CALTRANO	11	11	Anifrida Mushani
YOGA 3 - Due turni		11	11	
MEDITAZIONE e MINDFULNESS 2		11	11	
MEDITAZIONE e MINDFULNESS 3		11	11	Chiara Brazzale
GIOCHI PER LA MENTE - Vari corsi		6	6	Vito Calvelli
GINNASTICA DOLCE 2	COGOLLO DEL CENGIO	12	12	Anifrida Mushani
Corso di GRAFICA con CANVA		3	6	
CELLULARE: per saperne di più		5	10	
GIOCHI PER LA MENTE - Vari corsi		6	6	Chiara Brazzale
YOGA GENTILE - Vari corsi		6	6	Vito Calvelli
GINNASTICA DOLCE 2	VALLIMONTI	12	12	Esperti
IL COMPUTER: anche per te		8	16	
CORSO EXCEL approfondito	VALLIMONTI	5	10	
CAMMINI PRIMAVERILI	VALLIMONTI	3	12	Esperti
GIOCHI E ATTIVITÀ PER LA MENTE Vari corsi	PIOVENE ROCCHETTE	6	6	Anifrida Mushani
DIETOLOGIA & NUTRIZIONE - B		6	6	Silvia Bellini
INGLESE Pre-intermedio (B1) - II ciclo		10	20	Stefania Corà
ENGLISH base Conversation A - II ciclo		10	20	Vania Cortese
ENGLISH Conversation B - II ciclo		10	20	Irene Tessaro
GINNASTICA di Mantenimento 2	TONEZZA DEL CIMONE	14	14	Giovanni M. Filosofo
SUL SENTIERO FOGAZZARIANO ESCURSIONE GRATUITA		1	3	
YOGA 2	VELO D'ASTICO	11	11	Anifrida Mushani
YOGA 3		11	11	Luigi Spagnolo
ACQUERELLO 2: liberi confini		10	20	Alessandra Todesco
ALTRE ERBE per la salute e la cucina		5	8	Giovanni M. Filosofo
ITINERANDO: fra ville, parchi e giardini	VICENZA E PROVINCIA	5	15	

- € 100 IL COMPUTER: anche per te
- € 60 CELLULARE: ogni corso
- € 60 Corso EXCEL professionale
- € 40 Corso di Grafica con CANVA

€ 110 INGLESE E SPAGNOLO - ogni corso

€ 100 ACQUERELLO

€ 50 DIETOLOGIA E NUTRIZIONE

€ 50 GIOCHI E ATTIVITÀ PER LA MENTE (a Piovene)

€ 40 GIOCHI PER LA MENTE (a Caltrano e Cogollo)

€ 40 YOGA GENTILE

€ 80 YOGA o MINDFULNESS (+ € 15 d'assicurazione)

€ 150 YOGA + MINDFULNESS (+ € 15 d'assicurazione)

€ 60 GINNASTICA DOLCE (+ 15 d'assicurazione)

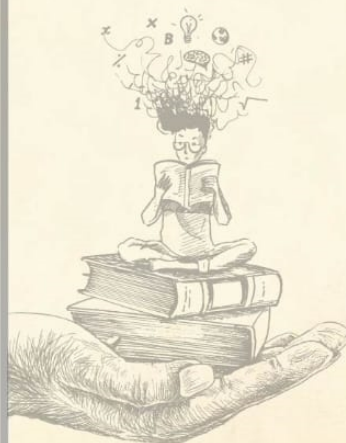
€ 70 GINNASTICA di mantenimento (+ 15 € d'assicurazione)

N.B. Gli altri Corsi, fino a 5, a € 50 in tutto, scegliendo tra:

- CAMMINI AUTUNNALI
- ERBE: gli oli essenziali
- ARCHEOLOGIA: Summano e Altopiano
- ORTO E FRUTTETO familiare biologico
- GRANDE GUERRA
- CAMMINI PRIMAVERILI
- ALTRE ERBE per salute e cucina
- ITINERANDO: fra ville, parchi e giardini

Quote

(ridotte di 10 €
per i Caltranesi,
nei corsi di Caltrano:
contributo del Comune)



INFO E ISCRIZIONI

UNIONE MONTANA ad ARSIERO
Cell. 338.8916627 - Tel. 0445.740529

BIBLIOTECHE di:

Arsiero, Caltrano, Cogollo del Cengio,
Pedemonte, Piovene Rocchette,
Posina, Tonezza Del Cimone,
Valdastico, Velo d'Astico

PAGAMENTI:

in contanti,
all'UNIONE MONTANA di Arsiero
e alla BIBLIOTECA di Velo d'Astico

Oppure con bonifico bancario
intestato a:
ASSOCIAZ.UNIVERSITA' POPOLARE
ALTOASTICO POSINA
IT 18 D 08590 60110 069005100203

**Associazione culturale UNIVERSITÀ POPOLARE ALTO ASTICO e POSINA**

SEDE: Unione Montana, Via Europa 22 – 36011 ARSIERO (VI)
Tel. 338 8916627 - 0445/740529 - e-mail: gm.filosofo@altoastico.it

Anno accademico 2026/2027 – XXXIV Edizione

Patrocinio: **BVR BANCA VENETO CENTRALE**

__l__ sottoscritt _____ nat__ a _____
il _____ residente a _____ Via _____ n. _____
tel./cell. _____ e-mail _____ si iscrive a:

I° PERIODO	II° PERIODO
☐ MEDIOEVO: poesia amorosa; comico-realistica; religiosa CORSO GRATUITO	☐ GESTIONE orto e frutteto familiare biologico
☐ ERBE: gli oli essenziali ARSIERO	☐ DANTE: Divina Commedia - Purgatorio CORSO GRATUITO ARSIERO
☐ VIAGGIO tra i segreti dei centenari EVENTO GRATUITO	☐ GRANDE GUERRA ARSIERO
☐ YOGA 1 – Turno: 18.30-19.30	☐ YOGA 2 – Turno: 18.30-19.30
☐ YOGA 1 – Turno: 19.45-20.45	☐ YOGA 2 – Turno: 19.45-20.45
☐ MEDITAZIONE E MINDFULNESS 1	☐ YOGA 3 – Turno: 18.30-19.30 CALTRANO
☐ GIOCHI PER LA MENTE CALTRANO	☐ YOGA 3 – Turno: 19.45-20.45
☐ GINNASTICA DOLCE 1	☐ MEDITAZIONE E MINDFULNESS 2
☐ Corso di GRAFICA con CANVA - A	☐ MEDITAZIONE E MINDFULNESS 3
☐ CELLULARE: un aiuto per tutti i giorni	☐ GIOCHI PER LA MENTE
☐ SPAGNOLO base	☐ GINNASTICA DOLCE 2
☐ YOGA GENTILE	☐ Corso di GRAFICA con CANVA - B
☐ GIOCHI PER LA MENTE	☐ IL CELLULARE: un aiuto per tutti i giorni
☐ GINNASTICA DOLCE 1 COGOLLO	☐ GIOCHI PER LA MENTE
☐ IL COMPUTER: anche per te	☐ YOGA GENTILE
☐ CORSO EXCEL professionale	☐ GINNASTICA DOLCE 2 COGOLLO
☐ CAMMINI AUTUNNALI in Valli e Monti	☐ IL COMPUTER: anche per te
☐ GIOCHI E ATTIVITÀ PER LA MENTE	☐ CORSO EXCEL approfondito
☐ DIETOLOGIA & NUTRIZIONE - A	☐ CAMMINI PRIMAVERILI in Valli e Monti
☐ INGLESE Pre-intermedio (B1) – I ciclo	☐ GIOCHI E ATTIVITÀ PER LA MENTE
☐ ENGLISH base Conversation A - I ciclo	☐ DIETOLOGIA & NUTRIZIONE - B
☐ ENGLISH Conversation B - I ciclo PIOVENE	☐ INGLESE Pre-intermedio (B1) – II ciclo
☐ ARCHEOLOGIA: Summano-Altopiano	☐ ENGLISH base Conversation A–II ciclo
☐ GINNASTICA di mantenimento 1	☐ ENGLISH Conversation B–II ciclo PIOVENE
☐ YOGA 1	☐ GINNASTICA di mantenimento 2
☐ ACQUERELLO 1: Voli autunnali VELO	☐ SUL SENTIERO fogazzariano TONEZZA
	ESCURSIONE GRATUITA
	☐ YOGA 2
	☐ YOGA 3
	☐ ACQUERELLO 2: Liberi confini VELO
	☐ ALTRE ERBE per la salute a la cucina
	☐ ITINERANDO: fra ville, parchi e giardini

N.B. Con la presente domanda, si solleva l'organizzazione da qualsiasi responsabilità per eventuali danni, fatti o subiti dal corsista durante le lezioni e nelle "uscite" programmate.

ISCRIZIONI: In Unione Montana ad Arsiero e nelle Biblioteche di Arsiero, Caltrano, Cogollo del Cengio, Pedemonte, Piovene Rocchette, Posina, Tonezza del Cimone (o in Comune), Valdastico, Velo d'Astico.

N.B. Si può pagare con **BONIFICO bancario** intestato a:

ASSOCIAZ.UNIVERSITA' POPOLARE ALTOASTICO POSINA

IBAN: IT18D085 9060 1100 6900 5100 203

DATA _____

FIRMA _____

GIOCHI E ATTIVITÀ PER LA MENTE

INCONTRI PER ADULTI E ANZIANI – Primo Corso



La ginnastica per la mente è un allenamento per:

- potenziare le funzioni del cervello, in particolare le memorie
- Imparare strategie per memorizzare
- Favorire un utile uso del tempo libero
- Migliorare lo stato emotivo e il benessere personale
- Favorire l'incontro e il confronto con gli altri

N.B. Portare quaderno e penna

SEDE: Salone accanto alla Biblioteca, in Piazza degli Alpini

LEZIONI: n. 6 da 1 ora, il martedì:

I turno dalle 9.30 alle 10.30; Il turno dalle 10.30 alle 11.30

DATE: Martedì 29/9-6-13-20-27/10-3/11

COSTO: 50 euro **ISCRIZIONI:** In Biblioteca o al n. 338 8916627