

***INIZIATIVE, ATTIVITÀ  
E OFFERTA FORMATIVA***

***ANNO SOCIALE  
2022/2023***



# CHI SIAMO

**Auser è una associazione di volontariato impegnata nel favorire l'invecchiamento attivo degli anziani e valorizzare il loro ruolo nella società.**

**La nostra proposta associativa è rivolta in maniera prioritaria agli anziani, ma è aperta alle relazioni di dialogo tra generazioni, nazionalità, culture diverse.**

**Un'associazione per la quale la persona è protagonista e risorsa per sé e per gli altri in tutte le età.**

**Ci proponiamo di:**

- Migliorare la qualità della vita;**
- Contrastare ogni forma di esclusione e discriminazione sociale, in particolare nei confronti dei migranti e delle donne di tutte le età**
- Sostenere le fragilità**
- Diffondere la cultura e la pratica della solidarietà e della partecipazione;**
- Valorizzare l'esperienza, le capacità, la creatività e le idee degli anziani;**
- Sviluppare i rapporti di solidarietà e scambio con le generazioni più giovani.**

**Auser è stata costituita nel 1989 dalla Cgil e dal Sindacato dei pensionati Spi-Cgil.**

**È riconosciuta come Ente Nazionale avente finalità assistenziali, ed è iscritta nel Registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale. È una ONLUS.**

***Auser Foggia ODV è stata costituita nel 1995, è una ONLUS ed è iscritta nel Registro Regionale delle Associazioni di Volontariato***

# Il 5 X 1000 ad Auser una scelta di solidarietà e di cultura



## STRAORDINARIAMENTE QUOTIDIANI

Ogni giorno scegliamo di impegnarci al servizio delle persone più fragili, a cominciare dagli anziani. Ogni giorno siamo al loro fianco nell'affrontare i problemi quotidiani, quelle piccole cose che nel mondo di ognuno sono fondamentali. Ogni giorno, anche nei momenti più critici come quello che stiamo vivendo, lavoriamo concretamente alla costruzione di una società più solidale e partecipata, da cui nessuno sia escluso. Questa è la nostra quotidiana straordinarietà.

**SCEGLI DI DESTINARE  
IL TUO 5 PER MILLE  
ALL'AUSER!  
C.F. 97321610582**



Inquadra il QR code,  
scopri cosa abbiamo  
realizzato nel 2021



La cittadinanza non ha età

[www.auser.it](http://www.auser.it)



# **L'offerta formativa di Uniauser Foggia si rinnova.**

**Apprendere  
non solo per imparare,  
ma per vivere meglio  
la realtà che ci circonda,  
per riscoprire l'identità**

**SAPERI**

**SUONI**

**SAPORI**

**LUOGHI**

**Quest'anno, l'Università della Libera Età "Silvestro Fiore" dell'Auser di Foggia rinnova radicalmente l'offerta formativa. L'idea di partenza è che apprendere, soprattutto quando si parla di apprendimento permanente e di invecchiamento attivo, non debba servire soltanto ad acquisire qualche conoscenza in più, ma anche a stare meglio, stabilendo relazioni più positive e consapevoli con la realtà che ci circonda.**

**La nuova offerta formativa è pertanto orientata a sviluppare un rapporto più profondo con il territorio, inteso non soltanto nei suoi aspetti geografici e naturali, ma anche come "storia sedimentata", come cultura sprigionata dal millenario rapporto tra chi lo ha abitato e lo ha trasformato.**

**Le diverse discipline sono raggruppate in cinque ambiti, per favorire la costituzione di un archivio digitale del territorio. I materiali elaborati durante le attività corsuali e seminariali saranno digitalizzati e messi on line, anche per favorirne la diffusione e la condivisione.**

**I cinque ambiti con i corsi, i laboratori o i seminari che ad essi afferiscono sono:**

**SAPERI [informatica, smartphone e social, inglese, francese, spagnolo, laboratorio di arte presepiale, laboratorio di storia, teatro]**

**SUONI [coro, chitarra, ballo, karaoke, danze popolari]**

**SAPORI [laboratorio del gusto, a tavola con i terrazzani, incontri conviviali]**

**LUOGHI [le strade della transumanza, storia di Foggia e tradizioni popolari, arte, alla scoperta del bello del nostro territorio, laboratorio di storia del territorio, fotografia]**

**STAR BENE [yoga, ginnastica posturale, alla ricerca della felicità, salute e benessere, laboratorio della creatività, burraco, video amatoriali, gite ed escursioni].**

**L'approccio didattico è dichiaratamente orientato alla interdisciplinarietà e alla intergenerazionalità. Tutti possono iscriversi ai corsi, indipendentemente dall'età.**

**Saranno aperti a tutta la città i venerdì culturali, che approfondiranno i temi dei corsi ma anche temi di attualità.**

**ACCOGLIENZA, ASCOLTO, SOLIDARIETA'**



**Se volete aiutarci  
iscrivetevi all'AUSER**

***Se volete aiutarvi  
donate qualche ora  
di volontariato***



**REGALIAMO LIBRI**

## **PROGETTO METTIAMO IN CIRCOLO LA MEMORIA**

**C'è una memoria a rischio di scomparsa, in un certo senso proprio a causa della rivoluzione digitale in atto. È la memoria stampata, dei libri che affollano i nostri garage e i nostri ripostigli, e che sarà difficile sottrarre al macero se non verranno rimessi in circolo.**

**Purtroppo le biblioteche istituzionali sono ormai alle prese con gli stessi problemi, e il solo modo per salvare i libri dal macero è quello di organizzare un circuito di donazioni.**

**L'Auser di Foggia è già sede di recupero e riciclo di libri usati, esponendoli e regalandoli a quanti vorranno riceverli, anche in occasione di manifestazioni, incontri ed iniziative pubbliche.**

**Verranno, inoltre, allestiti appositi punti di distribuzione (centri commerciali, negozi, studi professionali, uffici pubblici e privati, centri estetici, pubblici esercizi, ecc.)**

**Per donare libri, o riceverli, o ospitare un punto di distribuzione, informati sul nostro sito:**

**<https://ausercapitanata.wordpress.com>**



## LA CONOSCENZA NON HA ETÀ'

### ***Le iniziative e l'offerta formativa per l'educazione permanente e per lo scambio intergenerazionale***

L'Uniauser "Università della Libera Età di Capitanata – Silvestro Fiore", area culturale di AUSER Foggia, è aperta a tutte le persone disponibili e che intendano accrescere il loro patrimonio di esperienze.

È una scuola di apprendimento per adulti: è sufficiente infatti aver compiuto i 18 anni, non ha limiti di età e non richiede alcun titolo di studio e quindi aperta a tutti, prevalentemente a chi non svolge più un'attività lavorativa.

Ha lo scopo di sollecitare, sostenere ed approfondire interessi culturali delle persone adulte, di valorizzare la trasmissione della memoria, di promuovere momenti di socializzazione e di scambio di esperienze intergenerazionali ed interculturali e di favorire il protagonismo delle persone anziane nella vita sociale della comunità cittadina.

L'attività didattica è strutturata in corsi, laboratori e seminari, a libera partecipazione e gratuiti.

In sede di iscrizione è necessario scegliere i corsi, in numero massimo di 3 (TRE) poiché il numero di posti è limitato.

Non vengono rilasciati titoli accademici.

Sarà rilasciato un "attestato di frequenza" se si seguono almeno i 2/3 degli incontri.



**APPRENDERE PER TUTTO L'ARCO DELLA VITA**  
**E' UN DIRITTO**

**Seguici su Facebook → <https://www.facebook.com/uniauserfoggia>**



# CORSI DI INFORMATICA

## **CORSO BASE**

Il corso è indicato per coloro che hanno nessuna o pochissima esperienza di personal computer, e che vogliono apprendere le basi per poterlo utilizzare al meglio. I corsisti saranno formati attraverso proiezione di video, lezioni pratiche e teoriche all'uso di base di un computer, alla redazione di documenti e all'accesso e navigazione in internet, secondo il seguente percorso didattico:

- Accenni sui principali componenti del computer, accendere e spegnere il computer, utilizzo della tastiera e del mouse.
- Cenni su software, sistemi operativi e terminologia informatica; uso delle varie funzioni del sistema operativo Windows.
- Scrivere un documento con il programma "Word": aprire Word, impostare il foglio di lavoro, digitare, salvare e chiudere il documento, uscire dal programma. Aprire, modificare e salvare un documento esistente. Formattare i caratteri ed i paragrafi in modo semplice; impostare la pagina, fare l'anteprima di stampa e stampare il documento.
- Cosa è internet e come funziona.
- Come ricercare informazioni su internet.
- Creare una e-mail.

***Docente: SALVATORE BUCCI***

***Durata del corso: 28 ore***

***Giorno: GIOVEDI' dalle ore 16,30 alle ore 17,45***

***minimo 8 – massimo 12 partecipanti***



## CORSO AVANZATO

Il corso è rivolto a persone che hanno già una conoscenza di base del computer (gli elementi del corso di 1° livello), e che vogliono approfondire e sviluppare queste competenze, secondo il seguente percorso didattico:

- approfondire e sviluppare le competenze già acquisite sull'uso del computer;
- imparare i rudimenti di Excel e Power Point, foglio di calcolo elettronico;
- imparare a navigare sicuri su Internet;
- conoscere e utilizzare i principali social network come facebook.

**Docente: SALVATORE BUCCI**

**Durata del corso: 28 ore**

**0 Giorno: GIOVEDÌ' dalle ore 17,45 alle ore 19,00  
minimo 5 – massimo 12 partecipanti**



## DIGITALE FACILE

### COME USARE SMARTPHONE E SOCIAL PER CONNETTERSI CON IL MONDO

Il corso è indicato per i possessori di smartphone e tablet con sistema Android che intendono imparare le funzioni base ed approfondire la conoscenza dell'uso del cellulare.

Il corso verterà su:

- impostazioni base del tuo smartphone
- chiamate e risposte telefoniche
- uso e gestione della rubrica telefonica
- fotografare e gestire la galleria delle foto
- come trovare e installare le applicazioni, "App"

Verranno in particolare approfondite le seguenti app:

- internet, Whatsapp, Facebook e altri social network
- Posta elettronica
- You Tube

Con approccio pratico delle principali funzioni delle chat di gruppo, liste, chiamata diretta, videochiamata, call conference, email;

**Docente: SALVATORE BUCCI**

**Durata del seminario: 6 ore**

**Giorno: GIOVEDI' DALLE ORE 17,00 ALLE ORE 18,30**

**Il seminario sarà effettuato durante il corso di informatica nei giorni ed orari che saranno preventivamente comunicati.**

**Può iscriversi anche chi non frequenta i corsi di informatica.**

**minimo 8 – massimo 12 partecipanti**



**SPEAK ENGLISH**

## **CORSO DI LINGUA INGLESE**

Il corso prevede lo sviluppo di competenze che mettano in grado chi parla di usare un semplice ma corretto linguaggio per comprendere e comunicare in situazioni di vita reale.

- saper impiegare la lingua inglese in contesti situazionali;
- conoscere usi e costumi britannici, aspetti storico-geografici, letteratura, cinema e teatro;
- usare la lingua in modo comunicativo

***Docente: FRANCESCO LIOCE***

***Durata del corso: 30 ore***

***Giorno: MARTEDI' dalle ore 10,00 alle ore 11,15***

***Partecipanti: minimo 8 – massimo 15***



## LE FRANCAIS ET MOI

### CORSO DI LINGUA FRANCESE: COMPETENZE LINGUISTICHE

Il corso favorirà l'acquisizione di strumenti per un confronto continuo tra la propria cultura e quella del paese di cui si studia la lingua.

Avrà come scopo:

- il rafforzamento delle abilità di base;
- saper riconoscere ed usare adeguatamente il lessico e saperlo usare immedesimandosi in situazioni di vita quotidiana vivendo ruoli appropriati.
- consolidamento delle capacità comunicative ed espressive per sostenere una conversazione funzionalmente adeguata al contesto ed alle situazioni di comunicazione, esprimendosi in modo chiaro e corretto;
- approfondimento di linguaggi settoriali (turistico, economico, letteratura e teatro) mediante la lettura di testi scritti e la comprensione di quelli orali.

**Docente: ANTONIETTA CIUFFREDA**

**Durata del corso: 30 ore**

**Giorno: MERCOLEDI' dalle ore 10,30 alle ore 11,45**

**Partecipanti: minimo 8 – massimo 15**



## **HABLAS ESPANOL?**

**PER IMPARARE E CONOSCERE DIVERTENDOSI LA LINGUA  
E LA CULTURA SPAGNOLA**

**il metodo di insegnamento consiste in una proposta lúdica ai partecipanti. Il gioco, infatti, rappresenta uno dei migliori modi per promuovere l'apprendimento delle lingue straniere in tutte le età.**

**Il lavoro del docente consiste nel fare che il gioco proposto susciti nei partecipanti un'attitudine ludica senza sentire la fatica del lavoro di studio e raggiungere la padronanza almeno a livello base.**

**docente: MIH LEN REYNA**

***Durata del corso: 28 ore***

***GIOVEDI'' dalle ore 10,00 alle ore 11,15***

***Partecipanti: minimo 7 – massimo 15***



## ARCHITETT ARTE

CASE, CITTÀ, PAESAGGI URBANI E ARCHITETTURE



## PASSEGGIATE ALLA SCOPERTA DELLE BELLEZZE DI FOGGIA

**Le arti visive e le architetture nelle chiese, nei quartieri, nei palazzi e nei musei di Foggia**

**Un corso di avvicinamento e di lettura dell'Arte, nelle sue manifestazioni pittoriche, scultoree ed architettoniche, articolato in incontri settimanali di un'ora, con visite in esterno dei luoghi trattati in aula.**

- **Il Barocco in Capitanata**
- **La scultura a Foggia e in Capitanata tra l'800 ed il '900**
- **La Grande Foggia architetture urbane e rurali**
- **I grandi architetti nei quartieri della città**

***Docente: GIANFRANCO PIEMONTESE***

***Giorno: MERCOLEDI' dalle ore 19,00 alle ore 20,00***

***minimo 8 – massimo 15 partecipanti***

***uscite ed escursioni domenicali***

# FOGGIA

## DALLE ORIGINI

## AD OGGI



Le origini di Foggia sono ancora oggi avvolte dal mistero. È un dato di fatto che le testimonianze della presenza umana nel territorio provinciale affondano le loro origini agli albori dei tempi, come attestano le pitture parietali rinvenute a Grotta Paglicci, che si fanno risalire a 200.000 anni fa.

Il territorio foggiano su certamente abitato già durante il Neolitico, come documentano numerosi scavi archeologici e in particolare quello di Passo di Corvo.

In epoca preromana fu fiorente la civiltà dei Dauni, documentata nelle numerose Stele Daunie rinvenute tra Sipontum ed Arpi, che saranno successivamente fiorenti città romane.

La nascita di Foggia è databile attorno all'anno Mille, quando Roberto il Guiscardo fece bonificare il sito in cui sorse la città, paludoso ed acquitrinoso, e avviò la costruzione di una grande chiesa per ospitare il quadro dell'Iconavetere, prodigiosamente rinvenuto, come narra la leggenda in un lago.

La città cominciò a crescere impetuosamente, conoscendo il suo periodo di maggior splendore sotto la dominazione sveva quando Federico II vi fece costruire il palazzo regale e la eresse a "inclita sede imperialis".

Foggia ha svolto un ruolo importante nella economia statale, perché il Tavoliere era il centro dei pascoli della Transumanza e per la notevole produzione di grano.

Il corso condotto da Luigi Marmorino racconterà Foggia dalle origini normanne ai giorni nostri, con l'ausilio di un ricco apparato multimediale, a dimostrazione che conoscere il nostro passato ci fa vivere con maggior consapevolezza il nostro presente.

**DOCENTE: LUIGI MARMORINO**

**GIORNO: MARTEDI' DALLE ORE 18,30 ALLE ORE 19,30**



## **CORSO DI YOGA**

**Il corso di yoga è rivolto a tutti coloro che nel fiore della Terza Età intendono migliorare la qualità della propria vita.**

**Le posizioni Yoga regalano energia e flessibilità; le tecniche di respirazione accrescono la vitalità mentre, il rilassamento accresce la forza e la calma interiore.**

**È un percorso anche spirituale, che parte dal corpo ed evolve verso un piano più alto di consapevolezza.**

**Lo Yoga propone regole di vita che mirano alla purificazione morale e mentale dell'individuo e al dominio di sé.**

***Istruttore: GAETANO NATALE***

***giorno: MARTEDI' dalle ore 16,30 alle ore 17,30 (17,30/18,30)***

***minimo 8 – massimo 20 partecipanti***



## GINNASTICA

## POSTURALE

## PER LA TERZA ETÀ

### **BENEFICI PER IL CORPO E PER LA MENTE**

L'attività fisica per l'anziano, ed in particolare la ginnastica posturale, è di fondamentale importanza sia dal punto di vista fisico-motorio, sia dal punto di vista psicologico-sociale, specialmente se eseguita in gruppo.

L'attività fisica di gruppo, infatti, non può che avere un ulteriore beneficio per la socialità che l'individuo recupera grazie al rapporto con gli altri.

La *Ginnastica Posturale* è un insieme di esercizi volti a ristabilire l'equilibrio muscolare. Si tratta di una serie di movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, che agiscono su zone rigide o affette da dolore.

#### **BENEFICI:**

**Maggiore tonicità;**

**Maggiore elasticità muscolare;**

**Rallenta il processo di indebolimento muscolare dovuto al passare del tempo;**

**Corregge la postura;**

**Contribuisce al benessere psico-fisico.**

**INOLTRE**, con la ginnastica posturale è possibile contrastare, attraverso lo stretching e il rinforzo dei muscoli della colonna vertebrale, i più comuni disagi di tipo muscolo-scheletrico (lombalgie, sciatalgie, mal di schiena, cervicale, scoliosi, artrosi, osteoporosi) e psichico (stress, depressione, difficoltà di concentrazione e di memoria, attacchi di panico, ansia).

***Istruttore: EMANUELE MASCARO***

***giorno: lunedì e mercoledì dalle ore 16,30 alle ore 17,30 (17,30/18,30)***

***minimo 10 – massimo 24 partecipanti***

# DIVENTA VOLONTARIO AUSER

*Una presenza amica vicina agli anziani  
più soli e più fragili*



## Auser cerca volontari

**BASTANO POCHE ORE**  
DEL TUO TEMPO A FARE  
LA DIFFERENZA



**ENTRA IN SQUADRA**  
ANCHE TU,  
TI ASPETTIAMO



*Le tue idee*, le tue semplici conoscenze nell'utilizzo delle **nuove tecnologie**, dei **social** e delle **smartphone app**, sono una **risorsa preziosa** per aiutarci a **raggiungere**, anche telefonicamente o online, le **persone che rischiano di essere escluse** per la loro incapacità di utilizzare queste tecnologie.



**AIUTACI A NON LASCIARE  
NESSUNO INDIETRO.**



Vogliamo **confrontarci con le tue idee** per trasformare i tuoi interessi e le tue passioni in un'attività di aiuto agli altri, **aiutandoci a non lasciare nessuno solo.**





**CORUS AUSER FOGGIA**

**DAGLI ANNI 30 AD OGGI  
UN PERCORSO CORALE DEI BRANI PIU' SIGNIFICATIVI**

Quest'anno, il CHORUS AUSER FOGGIA, avvia un percorso corale dei brani musicali più significativi che ci hanno accompagnato e che ci accompagnano durante la nostra vita valorizzando le nostre emozioni. Un viaggio in novant'anni di storia del costume italiano attraverso le più belle canzoni del repertorio musicale italiano e straniero.

Tanti di quei bellissimi brani sono stati la colonna sonora della nostra vita e prima ancora quella dei nostri genitori e, reinterpretando quei grandi successi popolari, la nostra speranza è far ritrovare il sorriso a chi ci ascolta ed a noi stessi per stare bene e far star bene agli altri.

*“Non è mai troppo tardi per diventare un Corista, una delle più belle attività musicali per amanti della musica. Tutti sono importanti e tutti possono dare un contributo per rendere la musica "qualcosa di magico" a dimostrazione dello straordinario potere aggregativo e altamente socializzante della musica e che l'esperienza del coro offre. Il coro è un serbatoio di amici, è una fucina culturale, è per tutti e con tutti.”*

**DIREZIONE ARTISTICA: ROSARIA FERULLO**

**ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE: LUCA PARISI (pianista)**

**GIORNO: VENERDI' DALLE ORE 16,30 ALLE ORE 17,45**

## DANZE POPOLARI



*“La danza è la madre di tutte le arti. La musica e la poesia esistono nel tempo; la pittura e l’architettura nello spazio. Ma la danza vive Contemporaneamente nel tempo e nello spazio. Prima di affidare le sue emozioni alla pietra, al suono, l’uomo si serve del suo corpo per organizzare lo spazio e ritmare il tempo.” (Curt Sachs)*

### OBIETTIVO GENERALE

Educare al confronto corretto e dinamico con le varie culture del mondo, alla convivenza democratica e al riconoscimento del diritto all’eguaglianza e alle differenze, in una prospettiva di solidarietà e di pace.

### OBIETTIVI COMPORTAMENTALI

- Individuare il proprio io in relazione con gli altri;
- educare alla conoscenza dell’altro come persona;
- educare all’empatia
- educare alla solidarietà;
- riconoscere nella diversità una ricchezza;
- educare alla convivenza democratica e costruttiva tra persone di culture diverse.
- educare alla convivenza democratica e costruttiva tra persone diversamente abili.

### OBIETTIVI PSICOMOTORI

- Percezione e conoscenza di sé e dell’altro in relazione allo spazio;
- coordinazione motoria segmentata e generale;
- organizzazione e controllo spazio – temporale;
- sincronizzazione ritmico – motoria;
- movimento libero e strutturato;
- realizzazione di danze appartenenti a culture diverse.

**DIRETTORE ARTISTICO: PASQUALE TRAVAGLIO**

**Giorno: LUNEDI’ – corso avanzato dalle ore 20,00 alle ore 21,30**

**MERCOLEDI’ – corso base per neo iscritti**

**dalle ore 20,00 alle ore 21.30**

**minimo 10 partecipanti**



## **CHITARRA FACILE PER TUTTI**

**Il Corso di Chitarra si prefigge lo scopo di fornire gli elementi di base indispensabili per l'apprendimento dello strumento.**

**Il metodo seguito è soprattutto finalizzato a valorizzare l'aspetto pratico della didattica, per giungere ad accompagnare, in breve tempo, brani musicali e canzoni popolari.**

**“Suonare ad orecchio” non deve essere ritenuto un metodo di “serie b” rispetto a quello classico, ma piuttosto una strada obbligata per apprendere sul serio lo studio di qualsiasi strumento, vale a dire quello di esaltare uno dei nostri sensi più coinvolto nella musica: l'udito.**

***“Al giorno d'oggi sempre più persone vorrebbero avvicinarsi alla chitarra in età adulta, divisi tra la passione e il timore di non farcela...”***

***Ora è il momento del riscatto, il desiderio di avverare il sogno. Non diventerai un professionista, ma ti divertirai. È uno svago, e ti troverai con altri appassionati per suonarci insieme.***

**Il piacere, è il primo requisito per suonare la chitarra.**

**Qualsiasi cosa accada, tieni sempre ben presente che sono proprio il piacere e la passione le leve capaci di motivarti nell'apprendimento della chitarra.**

**Hai tutto il tempo che vuoi a disposizione davanti a te, se desideri realizzare il tuo sogno di chitarrista. E allora perché non prendere lezioni di chitarra?**

***non c'è una età per imparare a suonare la chitarra  
non c'è bisogno di conoscere la musica  
per imparare a suonare la chitarra***

**Docente: COSTANTINO NARDELLA**

**Giorno: SABATO dalle ore 11,30 alle ore 12,30**





BALLARE  
LIBERA IL CORPO  
E LA MENTE

Molto spesso lo sport manca nelle attività del nostro quotidiano, per stanchezza, pigrizia, disabitudine o perché non può essere praticato facilmente vicino a dove si abita.

Eppure esiste una maniera più semplice e divertente per porre rimedio a questo problema: la danza.

La danza come risorsa contro l'invecchiamento neuromuscolare.

Molti studi scientifici hanno evidenziato come il ballo sia un'attività fisica completa, che ben si adatta alle esigenze di tutti, a ogni età, di come favorisca la socializzazione e funzioni anche come una sorta di elisir di giovinezza, contro il declino cognitivo.

Ballare è anche una preziosa esperienza formativa, sia dal punto di vista fisico che psicologico: ci riconcilia con il nostro corpo, ci fa star bene con gli altri, senza stress e con un forte senso di libertà e di armonia.

Un fenomeno sociale tale che la Federazione Italiana Danza Sportiva - riconosciuta dal Coni nel 2004 - ha istituito *Choreographic Team*, una disciplina con tanto di regole con competizioni a livello nazionale.

Il corso prevede l'insegnamento di balli sociali.

*Istruttrice: ANNA DE STASIO*

*Giorno: GIOVEDÌ DALLE ORE 19,00 ALLE ORE 20,00*



## BURRACO AMATORIALE

### **Il gioco per tenere allenata la mente.**

Di origini probabilmente sudamericane, il burraco è sbarcato in Italia, dapprima in Puglia e quindi sul resto del territorio nazionale, al principio degli anni Ottanta.

Il segreto del burraco sta nella semplicità delle regole e, quindi, nella facilità di apprendimento da parte di tutti, dai ragazzi agli anziani, dai ceti alti a quelli meno abbienti, assecondando in ciò l'aggregazione sociale.

### **TORNEI A COPPIE**

*referente: ANNA DI TERLIZZI*

*Giorni: MERCOLEDÌ: dalle ore 18,30 alle ore 21,30  
SABATO: dalle ore 19,00 alle ore 21,00*

## I LABORATORI

*I laboratori sono finalizzati all'acquisizione di conoscenze tecniche e di abilità pratiche, i laboratori non sono strutturati a cadenza fissa, come i corsi, ma sono orientati al “fare” e al “produrre”.*

*La formazione ha luogo sul campo ed è orientata alla produzione, sia singola che collettiva, di materiali che riguardano il campo d'azione del laboratorio (teatro, fotografia, produzione multimediale, chitarra, ecc.)*

INVECCHIARE IN SALUTE A CASA



LONGEVI

FELICI

E SANI

salute e benessere  
con sani stili di vita

Un percorso di apprendimento per vivere a lungo in salute e felici che sviluppa tematiche attuali e importanti quali: prevenzione, corretta alimentazione, attività motoria.

In particolare, verranno trattati i seguenti argomenti:

- Prevenzione e cure;
- Dieta mediterranea e sani stile di vita per una longevità in buona salute;
- Movimento ed esplorazione: consigliato frequentare i corsi di Yoga, ginnastica posturale e balli di gruppo e poi passeggiate alla scoperta della città e del patrimonio architettonico e paesaggistico del nostro territorio con gli itinerari previsti dai corsi di ARTE e di FOTOGRAFIA.

Gli incontri saranno coordinati dal Dr. Antonio Longo

Appuntamenti mensili nell'ambito dei venerdì sociali  
DALLE ORE 18,00 ALLE ORE 20,00



### LABORATORIO DI LETTURA ESPRESSIVA “ad alta voce”

Il "Laboratorio di Lettura espressiva ad 'alta voce' " mira essenzialmente a sviluppare, attraverso il perfezionamento interpretativo, il piacere della lettura ricercando le modalità più idonee a stimolare la voglia di leggere, a presentare la lettura come veicolo di socialità, di formazione e crescita continua e quindi come esperienza che non esclude dal rapporto con gli altri, ma facilita la conoscenza fra persone e la condivisione di interessi.

Sarà, inoltre, una buona occasione, utilizzando la 'propedeutica teatrale', per apprendere le basi dell'uso della "parola" nell'arte drammatica proprio attraverso la lettura e lo studio di novelle, fiabe, racconti e poesie dei più importanti autori della letteratura italiana e straniera di ogni tempo.

Non verranno certamente trascurati i testi poetici e teatrali degli autori locali, specie di quelli dialettali, perché rappresentano, in modo particolare per gli anziani, il recupero delle proprie radici, la memoria collettiva, il lessico familiare, la storia dei luoghi e delle persone. Anzi, gli autori locali contemporanei verranno invitati a condividere "ad alta voce" le proprie opere con gli iscritti al laboratorio.

L'esperienza laboratoriale diventa, quindi, anche un valido strumento didattico per migliorare la propria immagine nel rapporto con gli altri senza, però, rinunciare al proprio modo di essere e al colore della propria voce.

Una voce espressiva, calda, ricca di sfumature e il recupero della bellezza di una pronuncia chiara, diventano presto un obiettivo da raggiungere per catturare l'attenzione del pubblico, specie in particolari momenti di socialità e nello svolgimento di appuntamenti culturali che stanno particolarmente a cuore ad una associazione come l'Auser.

**A CURA DI ROSANNA DACIA**

**Giorno: MARTEDI' DALLE ORE 19,00 ALLE ORE 20,30**



Fotografia di Michele Sepalone

**FOTOGRAFARE...**

**IL**

**NOSTRO**

**TERRITORIO**

**Il collegamento culturale tra fotografia e territorio è la caratteristica originale che anche quest'anno Auser propone, non solo agli amanti della fotografia, ma anche a tutte le persone che vogliono approfondire la conoscenza del nostro territorio.**

**Un corso fotografico aperto ad ogni livello di preparazione tecnica, qualunque sia la macchina fotografica che si possiede (basta anche lo smartphone), che comprende incontri teorici e uscite fotografiche dove i corsisti saranno seguiti "sul campo" dal docente.**

**Il corso si svilupperà in un percorso tra i tanti meravigliosi luoghi della nostra città e della nostra provincia, e cercherà di rappresentare "il senso dei luoghi" dai piccoli borghi ai "musei" all'aperto.**

**In particolare i corsisti, dopo aver ascoltato i consigli tecnici sulla fotografia e le lezioni teoriche, cercheranno di rappresentare la poesia e il significato dei luoghi visitati.**

**Alla fine del corso/percorso saranno selezionate alcune fotografie prodotte dai corsisti, con cui si allestirà una mostra in uno spazio prestigioso.**

***Direzione artistica e docente: Michele Sepalone***

***GIORNO: LUNEDÌ dalle ore 19,00 alle ore 20,00***

***Uscite ed escursioni domenicali***





**"Ho commesso il peggior peccato  
che un uomo possa commettere:  
non sono stato felice".**

**Jorge Luis Borges.**

## **LA RICERCA**

### **DELLA FELICITA'**

**CAPIRE SE STESSI SALVA  
DALL'INFELICITA'**

**Il corso affronterà i contenuti della comunicazione nella prospettiva dell'educazione permanente e della formazione continua che, coinvolge gli individui lungo il corso della loro vita.**

**Obiettivi, conoscere se stessi per migliorare le strategie comunicative nella vita quotidiana, gestire le emozioni, paura, ansia, rabbia.**

**La ricerca della felicità: "capire se stessi salva dall'infelicità".**

**obiettivi:**

- **Riconoscere la nostra attitudine mentale utile nel raggiungimento della felicità.**
- **Accogliere ciò che accade, lasciar riposare i conflitti interiori, ritornare ad essere "bambini". La gioia di vivere non è una meta da raggiungere, ma un fiore che sboccia in ogni istante (Raffaele Morelli).**
- **Cercare in se stessi ciò che ci rende felici (Dalai Lama).**
- **Essere attivi, non smettere mai di imparare, essere coscienti e consapevoli di cosa accade intorno a noi e nella nostra mente, donare.**

**La vera felicità è sentire il cuore pieno di sentimenti, gratitudine ed emozioni, "volersi bene".**

**Gli incontri saranno articolati da una parte teorica ed una pratica, consistente in esercitazioni interattive col gruppo partecipante.**

***DOCENTE: Francesca Voto, psicologa***  
**giorno: LUNEDÌ dalle ore 17,00 alle ore 18,30**  
***(incontri quindicinali)***



**RICERCA**

**PASSIONE**

**TRADIZIONE**

**Il laboratorio si prefigge lo scopo di raccogliere, conservare, digitalizzare e mettere in rete le antiche ricette del nostro territorio, intese come patrimonio di cultura popolare (stimolando il ritorno ad una idea di cucina non come gourmet, ma piuttosto come modalità di base della relazione tra la comunità e l'ambiente naturale che la circonda, e quindi sprigiona cultura).**

**Creare una "comunità dell'alimentazione" impegnata, a salvaguardare la qualità delle produzioni agro-alimentari locali.**

**Un laboratorio che unisce il fare alla convivialità con l'obiettivo di trasmettere la passione per il cibo e far diventare il buon cibo una passione. Per riscoprire ed assaporare i piatti della nostra cucina tradizionale ed i prodotti del territorio.**

**I partecipanti, oltre alla ricerca delle ricette tradizionali si potranno cimentare nella loro preparazione apprendendo l'uno dall'altra/o le varie tecniche della cottura, le varianti che negli anni sono state apportate e, con l'aiuto di esperti nutrizionisti, puntare sulla semplicità potente dei sapori e la leggerezza delle preparazioni, che possano evocare insieme tradizione, naturalità, genuinità e salute.**

***Mangiare insieme è il fondamento dell'identità culturale in tutto il bacino del Mediterraneo, è il fondamento della dieta mediterranea che è uno stile di vita.***

**COORDINATRICE: Angela Signoriello**

**DOCENTI: tutti i partecipanti**

**Giorno: SABATO dalle ore 16,30 alle ore 19,00**

**(incontri quindicinali)**





Stefano di stete daunia con figure femminili recanti oile sul capo.

## ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO TERRITORIO DAL PELEOLITICO AI DAUNI

La nostra formazione di cittadini è influenzata dal patrimonio culturale (artistico, ambientale, paesaggistico) che il territorio in cui viviamo presenta.

L'attività proposta sarà orientata a mettere in maggior luce quelle conoscenze, che sommariamente abbiamo, che ci portiamo dietro e dentro e che formano il nostro costume, e sono peculiarità che ci caratterizzano e formano la nostra identità locale e nazionale. Esse costituiscono un "bene comune" che abbiamo ereditato e che trasmetteremo alle future generazioni. Conoscerle significa prendersene cura, conservarle, tutelarle e valorizzarle.

L'attuazione di quest'attività presenta un percorso in cui si evidenziano le prime tappe dell'evoluzione dell'uomo nel nostro territorio (Gargano e Tavoliere). Dal Paleolitico al Neolitico, alle prime popolazioni come i Dauni a cui si darà un certo approfondimento, fino al primo periodo romano con la Tomba della Medusa.

L'attività sarà mostrata e commentata con immagini e testi che spiegheranno particolari poco noti ma che ricordano modalità di vita giunti fino a noi. Queste saranno affiancate da attività laboratoriali con lavori grafici e manipolative, visite ai musei ed a siti archeologici.

**Docente: ALBA DE LUCA**

**giorno: LUNEDÌ dalle ore 17,30 alle ore 18,30**  
*(incontri quindicinali)*



## LABORATORIO

### DI ARTE PRESEPIALE

Il Laboratorio di Arte Presepiale vuole offrire l'opportunità di formare e/o affinare le tecniche per la realizzazione dei presepi, condividendo l'importanza e la gioia del "saper fare insieme".

Si pone la finalità di:

- divulgare l'arte dei presepi non solo come riscoperta e/o mantenimento di tradizioni, che vanno ormai perdendosi, ma soprattutto come momento importante di socializzazione;
- formare i partecipanti al raggiungimento o alla crescita di una discreta tecnica di realizzazione "collettiva", imparando ad usare diversi tipi di materiali, specie riciclabili, per poter allestire piccoli presepi;
- rafforzare le relazioni sociali tra i partecipanti per ampliare e sviluppare una rete che valorizzi l'artigianato locale in tema Natalizio, trasformare un semplice hobby in una vera e propria passione, rendere la persona partecipe ed attore della tradizione e cultura presepiale;
- sviluppare la creatività, l'inventività e la fantasia; sperimentare l'utilizzo di diversi materiali naturali ed ecosostenibili e di varie tecniche; accrescere le proprie capacità manipolative; risvegliare l'entusiasmo di sperimentare e quindi imparare attraverso l'esperienza; crescere, divertendosi.

***Docente: Raffaele Tardivo***

***Durata del corso: 20 ore***

***Giorno: MARTEDÌ dalle ore 10,00 alle ore 12,00***

***GIOVEDÌ dalle ore 16,30 alle ore 19,00***

***massimo 10 partecipanti***

***Il materiale occorrente è a carico dei partecipanti.***



## **LABORATORIO SOLIDALE DELLA CREATIVITÀ**

**Il “laboratorio solidale della creatività” è principalmente un luogo di incontro e relazione, dove le volontarie ed i volontari liberano la loro creatività cucendo pupazzi, borse, riciclando oggetti e tessuti.**

**Il progetto ha in sé l’ambizione di coinvolgere le volontarie ed i volontari Auser in lavori di gruppo che li metta in contatto gli uni con gli altri e permetta loro di esprimere le proprie conoscenze e i propri talenti, condividendo momenti di creatività e svago. Questi incontri, hanno inoltre l’obiettivo di combattere situazioni di solitudine e isolamento, stimolare nuovi interessi e mettersi in gioco.**

**Con il riciclo di materiali non più utilizzabili, tuttavia preziosi per AUSER, le volontarie ed i volontari possono dimostrare la loro abilità dando nuova vita a scampoli di tessuti, oggetti da riciclare.**

**Con il laboratorio si vuole sviluppare in Auser un modo di vivere attivamente la cittadinanza, di partecipare, di fare volontariato. Un modo flessibile, adattabile, poco costoso che valorizza il sapere e l'abilità delle donne e degli uomini tramandati di generazione in generazione.**

**Il ricavato dalla vendita dei manufatti realizzati dalle volontarie e dai volontari è devoluto a progetti di solidarietà in Italia e nel mondo.**

***Animatrice del laboratorio: Angela Signoriello***

***Il gruppo si riunisce***

**✓ *il LUNEDI’ dalle 10,00 alle 12,00***

**✓ *il MARTEDI’ dalle 17,00 alle 19,90***



## ATTIVITÀ DI VALORIZZAZIONE

### DEL TEMPO LIBERO

TURISMO SOCIALE

SOGGIORNI TERMALI

I VENERDI' SOCIALI



MUSICA

FILM

TEATRO

EVENTI CULTURALI

MOSTRE DI PITTURA

MOSTRE FOTOGRAFICHE

# SOSTENGONO LE NOSTRE INIZIATIVE

**CGIL**



*Non ti lasciamo solo*

## SERVIZI DELLA CGIL FOGGIA

**CAAF** assistenza fiscale, 730, Unico, Imu, Red, Isee, Successioni, Colf/Badanti, Bonus gas/energia. **Sede:** Foggia, via della Repubblica,68 - Tel. 0881.351011 (centralino)

**PATRONATO INCA** pensioni, disoccupazione, infortuni, malattia, maternità, disabilità, permessi di soggiorno, cassa integrazione. Sede: Foggia, via della Repubblica 68, Tel 0881.351813 - [www.inca.it](http://www.inca.it)

**SUNIA** Il sindacato degli inquilini e assegnatari di alloggi popolari. Consulenza per contratti di locazione, verifiche e controllo conteggi condominiali e degli affitti, sfratti, acquisto case, detrazioni, bandi per edilizia residenziale. **Sede:** Foggia, via Galliani,36 - Tel. 0881.778447

**FEDERCONSUMATORI** associazione che ha come obiettivo l'informazione e la tutela dei consumatori ed utenti. **Sede:** Foggia, via della Repubblica 68 (mercoledì pomeriggio)

**ALPAA** associazione piccoli produttori e lavoratori dell'agroalimentare. Assiste le cosiddette figure miste. **Sede:** Foggia, via della Repubblica 68, Tel. 0881.776488 - [www.sistemaservizicgil.it/alpa](http://www.sistemaservizicgil.it/alpa)

CGIL FOGGIA – Camera del Lavoro Territoriale  
Via della Repubblica 68 – 71121 Foggia  
Tel. 0881.351800 – 0881.351811  
Orari: dal lunedì al venerdì: ore 9-13; ore 17-20  
[www.cgilfoggia.it](http://www.cgilfoggia.it)– [foggia@puglia.cgil.it](mailto:foggia@puglia.cgil.it)

**Si cambia, si cresce, si invecchia.**

**Ma si continua ad essere attivi, vitali, battaglieri.**

**Come il sindacato dei pensionati che negli anni  
si è rinnovato guardando sempre in avanti.**

**Leggendo e interpretando attentamente tutti i  
cambiamenti che sono avvenuti e avvengono attorno a noi.**

**Continueremo a farlo. Con voi. E per voi.**

**ISCRIVITI A SPI CGIL. IL TUO NUOVO INIZIO.**



**SPI CGIL FOGGIA**

**Foggia, via della Repubblica 74, Tel. 0881.755245**  
[www.spicgilfoggia.it](http://www.spicgilfoggia.it) [spi@cgilfoggia.it](mailto:spi@cgilfoggia.it)

# AUSER VOLONTARIATO FOGGIA

## OPERA ED AGISCE IN PARTENARIATO

Con



**Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi  
Sezione di Foggia**

**I volontari AUSER ed i volontari UNIVOC insieme  
a sostegno dell'integrazione sociale delle persone  
con disabilità visiva**

**L'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi (U.N.I.Vo.C.), è  
un'associazione di volontariato promossa dall'Unione Italiana Ciechi.**

**L'U.N.I.Vo.C. si propone come scopo fondamentale l'abbattimento delle  
difficoltà che ostacolano la piena integrazione sociale dei minorati della  
vista attraverso interventi personalizzati a supporto del singolo, delle isti-  
tuzioni pubbliche e di quei servizi che offrono al non vedente la possibilità  
di un'esistenza serena.**

**Aiuta le persone con disabilità visiva, soprattutto anziane, a superare la  
solitudine, le difficoltà ed i bisogni quotidiani, offrendo compagnia, sup-  
porto ed accompagnamento in particolare per esigenze sanitarie e per  
consentire la loro partecipazione ad attività sociali culturali e ricreative;  
rafforzando altresì lo spirito di solidarietà tra utenti e volontari;**

**L'Auser e l'Univoc in piena concordanza di ideali hanno deciso di sotto-  
scrivere un protocollo di intesa, al fine di attuare tra le due associazioni  
una collaborazione finalizzata a:**

- sviluppare iniziative comuni utili a contrastare solitudine ed esclusione  
sociale delle persone sia con disabilità visiva che sole;**
- provvedere alle necessità di accompagnamento delle persone con disa-  
bilità visiva sia per le necessità personali che , in particolare, per favorire  
momenti di aggregazione sociale, avvalendosi della disponibilità dei vo-  
lontari Auser.**



L'Auser di Foggia è socio fondatore di Libera Foggia, gruppo e presidio foggiano di *“Libera. Associazioni, nomi e numeri contro le mafie”*

## **Per una società libera dalle mafie, dalla corruzione e da ogni forma d'illegalità**

**Libera è una rete di associazioni, cooperative sociali, movimenti e gruppi, scuole, sindacati, diocesi e parrocchie, gruppi scout, coinvolti in un impegno non solo “contro” le mafie, la corruzione, i fenomeni di criminalità e chi li alimenta, ma profondamente “per”:**

**per la giustizia sociale, per la ricerca di verità, per la tutela dei diritti, per una politica trasparente, per una legalità democratica fondata sull'uguaglianza, per una memoria viva e condivisa, per una cittadinanza all'altezza dello spirito e delle speranze della Costituzione.**

**Nata nel 1995, in questi anni ha mantenuto fede a alcuni orientamenti etici e pratici. Il primo è la continuità. Si possono avere belle idee di partenza, ma poi bisogna realizzarle con la tenacia e l'impegno quotidiano. Il secondo è la proposta. Il contrasto alle mafie e alla corruzione non può reggersi solo sull'indignazione: deve seguire la proposta e il progetto. Il terzo è stato il “noi”, cioè la condivisione e la corresponsabilità.**

**Le mafie e la corruzione sono un problema non solo criminale ma sociale e culturale, da affrontare unendo le forze.**