



# UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO "Città di Mestre"

INCONTRI PRESSO IL CENTRO CIVICO "MANIN"

MARZO 2026



 *Il corso viene proposto sia al Manin sia al Berna*

**MARTEDI'**

**3 e 10 feb**

Ore 15.30



MARIO RUFFINO

***Viaggi virtuali - I borghi più belli d'Italia***

Alla scoperta dei piccoli borghi del nostro Paese. Rivivere la storia, il fascino e l'atmosfera incantata dei borghi italiani dove il tempo sembra essersi fermato.

**MARTEDI'**

**17, 24 e 31 mar**

**14 apr**

Ore 15.30



MARINA DALLA STELLA- 

***Storia di Venezia - Venezia, patria dell'intelligence***

La Repubblica di Venezia, nel Rinascimento, è la prima potenza a munirsi di un servizio segreto di informazioni e indagini, un'organizzazione centralizzata a tutela della sicurezza dello Stato sia da possibili nemici interni sia a livello internazionale da complotti, guerre, fughe di competenze professionali. Con il Consiglio dei Dieci e gli Inquisitori di Stato, con il reparto di crittologia, dedicato alla creazione di cifre e alla decifrazione di messaggi crittati, grazie ad un efficiente sistema spionistico con "agenti segreti" cooptati da tutti i ceti della società e al ricorso a misure ricorrenti come l'intercettazione delle missive, brutali come la tortura e la guerra chimica, la Serenissima è un temibile e spregiudicato avversario.

**MARTEDI'**

**3 mar**

Ore 16.45



GOTTARDO ELENA - 

***Psicologia - La forza della mente serena***

***Introduzione al Percorso***

Vivere meglio il presente, superare gli ostacoli mentali e coltivare serenità interiore: è questo l'obiettivo del corso "La forza della mente serena", un percorso di crescita personale che rappresenta un'opportunità per esplorare nuove prospettive, promuovere l'autostima, la consapevolezza e il benessere emotivo. Attraverso un approccio accessibile e coinvolgente, il corso offrirà strumenti pratici per affrontare le sfide quotidiane, valorizzando le emozioni, il dialogo interiore e l'equilibrio mentale.

**Descrizione degli Argomenti Trattati:** Durante il percorso esploreremo tematiche fondamentali per la crescita personale:

- **Autostima: costruire un rapporto positivo con sé stessi.** Comprendere il concetto di autostima e suggerimenti per rafforzarla nella vita quotidiana. Impareremo come costruire un rapporto positivo con noi stessi, scoprendo il valore della nostra unicità e adottando strategie pratiche per rafforzare la fiducia personale.
- **Il dialogo interiore: amico o nemico?** Riconoscere i pensieri limitanti e trasformare il dialogo interiore in una risorsa. Spesso i nostri pensieri possono diventare ostacoli anziché risorse. Analizzeremo come riconoscere le convinzioni limitanti e trasformarle in uno strumento di crescita.
- **Superare l'overthinking: liberarsi dal pensare troppo.** Cause e conseguenze del rimuginio mentale, tecniche per interrompere il ciclo dell'overthinking. Il rimuginio mentale può diventare un freno al nostro benessere. Approfondiremo strategie per ridurre

lo stress e concentrarci sul presente.

• **Le trappole mentali: come riconoscerle e superarle.** Conoscere e superare i bias cognitivi e gli autosabotaggi ci permetterà di sviluppare una mente più libera e consapevole, affrontando la vita con maggiore serenità. Strumenti per una mente più libera e consapevole, condivisione delle esperienze vissute, strategie per coltivare il benessere personale nel tempo libero.

**Finalità del Corso:**

- Acquisire maggiore consapevolezza di sé e delle proprie risorse.
- Sviluppare competenze per la gestione delle emozioni e dello stress.
- Rafforzare l'autostima e promuovere il benessere quotidiano.

**MARTEDI'**

**10 mar**

Ore 16.45



MARIJA MITROVIC

**Salute e benessere - L'udito e la sua importanza nella vita quotidiana**

L'udito è uno dei sensi fondamentali per la comunicazione e la qualità della vita. Il nostro orecchio capta i suoni e li trasmette al cervello, che li interpreta come parole, musica o rumori. Il processo coinvolge l'orecchio esterno (che raccoglie il suono), l'orecchio medio (che lo amplifica) e l'orecchio interno (che lo trasforma in impulsi nervosi). Con l'età o per altri motivi, questo sistema può non funzionare più bene. Le problematiche uditive più comuni includono la presbiacusia (calo uditivo legato all'invecchiamento), l'esposizione a forti rumori, infezioni o accumulo di cerume.

È importante riconoscere i segnali che possono indicare un problema uditivo:

- difficoltà a capire le parole, specialmente in ambienti rumorosi
- bisogno di alzare il volume di TV o telefono
- chiedere spesso di ripetere
- sensazione che le persone "parlino sottovoce"
- isolamento o affaticamento nelle conversazioni

Individuare presto questi segnali permette di agire con soluzioni adeguate, migliorando il benessere e le relazioni sociali.

**MARTEDI'**

**17, 24 e 31 mar**

Ore 16.45



MARIA ROSA SUNSERI - ☯

**Storia dell'Arte - Crocifissioni, deposizioni e Maddalene: persistenze nel tempo**

Il percorso "Crocifissioni, deposizioni (pietà) e Maddalene: persistenze nel tempo" si inserisce nell'argomento "Il sacro e la spiritualità nell'arte" scelto per l'anno accademico. 2025-2026 UTL nell'ambito del corso culturale dedicato all'arte. Si tratta di un percorso tematico sviluppato attraverso l'analisi e la comparazione di quadri o cicli pittorici che presentino una scena di crocifissione o deposizione in cui sia presente la figura della Maddalena. Peccatrice, redenta e perdonata dalla misericordia divina, Maria Maddalena è una figura costantemente presente nel racconto evangelico, particolarmente nel suo culmine: la passione, la morte e la resurrezione di Cristo. Figura umana emblematica e rappresentativa delle inquietudini, delle tensioni, delle speranze e delle ansie dell'umanità intera. Lo sviluppo del percorso avrà lo scopo di far cogliere nell'ambito del tema le persistenze, le variazioni, gli scostamenti, occorsi nel corso dei secoli a partire dai primi modelli delle sacre rappresentazioni in cui è presente l'immagine della Maddalena per fornire al pubblico le interpretazioni di alcuni grandi artisti della manifestazione e della funzione del dolore umano e divino. Saranno proposte ed esaminate prevalentemente opere pittoriche i cui autori saranno contestualizzati cronologicamente e le cui opere saranno comparate e raffrontate secondo criteri compositivi e stilistici.

**GIOVEDÌ'**

**5, 12, 19 e 26 mar**

Ore 15.30



CLAUDIO PERESSIN- ☯

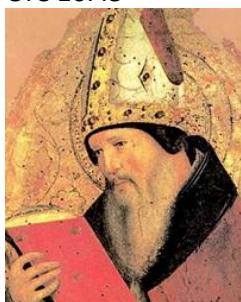
**Letteratura e Cinema - Viola Ardone, *Il treno dei bambini***

I treni della felicità sono un progetto di accoglienza avviato immediatamente dopo la seconda guerra mondiale, nell'Italia devastata dai bombardamenti e dalla miseria, grazie a Teresa Noce, Dina Ermini, e Daria Malaguzzi Valeri, che hanno l'idea di far ospitare dalle famiglie operaie e contadine dell'Emilia Romagna i bambini poveri di Torino e Milano, avvalendosi della rete organizzativa del PCI. Le tre donne, infatti, oltre che attive nella neonata UDI (Unione Donne Italiane), sono tutte legate al partito. Teresa, tra i primi iscritti alla sua fondazione nel 1921, ha combattuto nella guerra civile spagnola e poi nella Resistenza francese, venendo per questo internata nel campo di concentramento di Ravensbrück. Dina, attiva nel partito con incarichi organizzativi e politici, durante la guerra è segretaria del Comando Generale delle Brigate Garibaldi. Daria Malaguzzi Valeri stringe rapporti con il PCI durante la seconda guerra mondiale operando attivamente per sostenere la lotta clandestina antifascista. Gradualmente il progetto si estende: vengono coinvolti anche bambini delle aree povere del sud Italia e famiglie ospitanti di altre regioni. Si calcola che tra il 1945 e il 1952 più di 70.000 bambini del sud vengano accolti da famiglie del centro-nord. Quando Viola Ardone, la scrittrice napoletana di cui ho presentato lo scorso anno il romanzo Grande Meraviglia, apprende questa storia da alcuni dei bambini di allora, rimane sorpresa e colpita, legge i romanzi di Ermanno Rea e di Anna Maria Ortese, ambientati in quegli anni, decide di documentarsi, e dà vita ad un romanzo *Il treno dei bambini* che ha come protagonista Amerigo Speranza, un bambino dei vicoli di Napoli, che non ha mai conosciuto il padre, la cui madre decide con coraggio e disperazione di farlo salire in uno di quei treni per affidarlo a Derna, una militante comunista di Modena. Lo stesso coraggio, la stessa disperazione che induce oggi molte madri provenienti da paesi poveri o in guerra a cercare una salvezza per sé e per i propri figli intraprendendo viaggi pericolosi, come afferma la stessa scrittrice in un'intervista. Il romanzo è in corso di traduzione in 27 lingue. Dal romanzo è stato tratto il film dal titolo omonimo di Cristina Comencini, interpretato tra gli altri da Serena Rossi e Stefano Accorsi.

**GIOVEDÌ'**

**5 mar**

Ore 16.45



CLAUDIA SALVIATO - ☯

**Religione - *Le Confessioni di S. Agostino***

Le Confessioni sono un'opera autobiografica in XIII libri di Agostino d'Ippona, padre della Chiesa, scritta nel 398 d.C., secondo le fonti storiche. È unanimemente ritenuta tra i massimi capolavori della letteratura cristiana. In essa, sant'Agostino, rivolgendosi a Dio, narra la sua vita e in particolare la storia della sua conversione al Cristianesimo, con un linguaggio sincero e autentico che esprime la sua ricerca nella profondità dell'anima umana. È una delle opere di più sconcertante modernità che l'antichità ci abbia lasciato.

**GIOVEDÌ'**

**12 e 26 mar**

**9 e 16 apr**

Ore 16.45



LORENZO FURANO

**Filosofia - *A proposito dell'amore***

Che rapporto c'è tra amore e filosofia? Perché Socrate afferma che chi non comincia dall'amore non potrà mai sapere cos'è la filosofia? Spigolature e riflessioni su alcuni filosofi e l'amore.