

Università del Mondolè

**Programma
2020**
incontri e corsi



Terminata con successo la prima edizione dell'**Università del Mondolè**, si apre con rinnovato entusiasmo il nuovo "anno accademico" promosso dai Comuni dell'Unione Montana Mondolè: Frabosa Soprana, Frabosa Sottana, Pianfei, Roccaforte Mondovì e Villanova Mondovì.

Nel 2020 l'Università del Mondolè si arricchisce di incontri e corsi per un'offerta culturale ancora più curiosa e creativa, senza limiti di età, rivolta ai cittadini dell'Unione Montana Mondolè perché rafforzino il senso di appartenenza ad un'"Unione" tangibile, ma **aperta a tutti** gli altri cittadini perché la cultura non conosce frontiere.

Essendo frutto del lavoro di un gruppo di amministratrici, l'Università del Mondolè 2020 mostra una particolare **sensibilità "rosa"** che, a ridosso dell'8 marzo, si tradurrà in una serie di appuntamenti dedicati.

L'Università del Mondolè ha instaurato un **rapporto di amicizia con l'Università del Golfo** - analogo progetto culturale che coinvolge i Comuni di Bergeggi, Noli, Spotorno e Vezzi Porto - che sfocerà in incontri di confronto e scambio tra i due territori con approfondimenti culturali ed esperienziali.

Legenda:



Incontri (ingresso libero)

Incontri (relativi alle celebrazioni dell'8 marzo, **ingresso libero**)

Corsi (iscrizione a pagamento)

Progetto grafico tratto da *Donna con le braccia alzate*, Picasso, c.a. 1936
Studio grafico **MatericaMente**

Programma 2020



Intreccio di cestini in castagno
con *Fabrizio Agosto*

da lunedì 13
Frabosa Sottana



Falesie e vie lunghe nelle Alpi Liguri
con *Igor Napoli*

martedì 14
Frabosa Sottana



2 diritti, 3 rovesci, 4 chiacchiere
con *Francesca Roatta*

da martedì 14
Roccaforte M.vi



Emozioni e sogni in favola... per grandi e piccini
con *Francesca Somà*

giovedì 16
Villanova M.vi



Scoprire e realizzare talenti e risorse...
con *Rosangela Corino*

lunedì 20
Roccaforte M.vi



Laboratorio di recitazione
con *Elena Vacchetta*

da martedì 21
Villanova M.vi



Riflessologia facciale, i benefici del Dien Chan
con *Rosemary Vidal*

mercoledì 22
Villanova M.vi



Arlecchino servo innamorato...
con *Mario Rossetti*

venerdì 24
Pianfei



Interlinea: viaggio tra le righe delle storie
con *Francesca Basso*

da lunedì 27
Villanova M.vi



Masche e servant, leggende di casa nostra
con *Claudio Camaglio*

mercoledì 29
Frabosa Soprana



Le difficoltà di apprendimento e la famiglia
con *Laura Bongiovanni*

da lunedì 03
Roccaforte M.vi



Fotografia: creatività e post produzione
con *Guido Peirone*

da mercoledì 05
Villanova M.vi



Erbe officinali e rimedi naturali
con *Alfonso Gallico* e *Fabrizia Orsi*

giovedì 06
Villanova M.vi



Enrico V era un chiacchierone...
con *Diego Tampalini*

venerdì 07
Pianfei



L'emergenza in montagna vissuta dai volontari
Soccorso Alpino e Gruppo A.I.B.

mercoledì 12
Frabosa Soprana



Forte come l'amore nelle righe di Claudia Vignolo
con *Claudia Vignolo*

giovedì 13
Villanova M.vi

GENNAIO

FEBBRAIO

lunedì 17
Roccaforte M.vi

I tre tesori della medicina tradizionale cinese

con *Cristiano Torchio*



da mercoledì 19
Frabosa Sottana

Alberi da frutto, dallo studio al campo

con *Patrizio Michelis*



giovedì 20
Villanova M.vi

Fiori di Bach: equilibratori emozionali

con *Alfonso Gallico* e *Fabrizia Orsi*



venerdì 21
Pianfei

Un tè per te

con *Simone Braguzzi* e *Samantha Baghino*



mercoledì 26
Frabosa Soprana

Ansia: amica o nemica?

con *Francesca Vinai* e *Giampiero Peirano*



da giovedì 27
Villanova M.vi

Speak and Play! Inglese per adulti

con *Noemi Bessone*



sabato 29
Frabosa Sottana

Danza spontanea genitori-bambini...

insegnante di danza e mamma



lunedì 02
Roccaforte M.vi

Attente al lupo! Violenza di genere...

con *Bruno Garbi* e *Silvia Spinelli*



venerdì 06
Pianfei

Donne "nella storia" ...

con *Sarah Cogni*



sabato 07
Frabosa Sottana

Con un massaggio si può...

infermiera pediatrica in pensione



lunedì 09
Frabosa Sottana

Bellezza è donna...

con un'esperta in trucco e cura del corpo



mercoledì 11
Frabosa Soprana

I racconti delle nostre nonne

relatrici varie



sabato 14
Frabosa Sottana

Danza spontanea genitori-bambini...

insegnante di danza e mamma



lunedì 16
Roccaforte M.vi

Chiare, fresche e dolci acque...

con *Silvio Matteo Borsarelli*



martedì 17
Villanova M.vi

Fianchi scoperti

con *Elena Vacchetta*



sabato 21
Frabosa Sottana

Con un massaggio si può...

infermiera pediatrica in pensione



da martedì 24
Villanova M.vi

Una crescita secondo natura

con *Sonia Severini*



mercoledì 25
Pianfei

Dalle vene alle arterie...

con *Francesco Collarino*





Decorazioni per la casa, speciale Pasqua

con *Floriana Rulfo*

da mercoledì 25
Frabosa Soprana



Gadan, ciamporgne, terdoc, falabrach...

con *Nicola Duberti*

lunedì 30
Roccaforte M.vi



Le vitamine

con *Silvio Matteo Borsarelli*

venerdì 03
Pianfei



Testamento biologico, una scelta di vita

con *Antonio Rimedio*

martedì 14
Frabosa Sottana



Prendersi cura di sé...

con *Sonia Severini*

giovedì 16
Villanova M.vi



Tessitura di mandala di lana "Ojo de Dios"

con *Lorena Colizza*

da giovedì 16
Roccaforte M.vi



C'era una volta...

con *Diego Tampalini*

venerdì 17
Pianfei



Il cuore giovane della provincia...

con *Nicola Duberti*

lunedì 20
Roccaforte M.vi



Memoria: o la alleni o la perdi!

con *Francesca Vinai*

mercoledì 22
Frabosa Soprana



Saponi e detersivi naturali...

con *Mario Scalise*

da giovedì 23
Villanova M.vi



Cosa bolle in pentola

con *Nadia Castellino*

da martedì 28
Frabosa Sottana



Le calpestiamo ma non le conosciamo...

con *Patrizio Michelis*

da mercoledì 29
Frabosa Soprana



Ricorri al borgo...

con *Marta Capponi*

lunedì 04
Roccaforte M.vi



Fatti bella per te: consigli pratici di make-up

con *Angela Massimino* ed *Elena Castellino*

da giovedì 07
Villanova M.vi



Come intrecciare i cesti di salice

con *Dario Amaranto* e *Silvia Garelli*

da sabato 09
Pianfei



Migliorare la qualità della vita quotidiana

con *Francesca Vinai* e *Giampiero Peirano*

mercoledì 13
Frabosa Soprana



C'è fermento: degustazioni guidate di birra

appassionato e conoscitore di birre

da martedì 19
Frabosa Sottana



Comunicazione assertiva...

con *Francesca Vinai*

mercoledì 27
Frabosa Soprana

APRILE

MAGGIO



Gli **INCONTRI** dell'Università del Mondolè sono singoli appuntamenti serali o pomeridiani, gratuiti e ad ingresso libero.

Martedì 14 gennaio | ore 21.00 | Frabosa Sottana, Sala Consiliare

Serata con l'autore: falesie e vie lunghe nelle Alpi Liguri

Igor Napoli, alpinista, climber, maestro di snowboard e scrittore

Giovedì 16 gennaio | ore 20.30 | Villanova Mondovi, Biblioteca civica

Serata con l'autore:

emozioni e sogni in favola... per grandi e piccini

Francesca Somà, scrittrice di *Assoluta Mente*

Lunedì 20 gennaio | ore 21.00 | Roccaforte Mondovi, Crusà

Scoprire e realizzare talenti e risorse,

un'arte per comprendere meglio se stessi e gli altri

Rosangela Corino, naturopata

Venerdì 24 gennaio | ore 20.30 | Pianfei, Sala Incontri "Franco Fulcheri"

Arlecchino servo innamorato.

Viaggio buffo nella commedia dell'arte

Mario Rossetti, attore e insegnante di teatro

Mercoledì 29 gennaio | ore 21.00 | Frabosa Soprana, Sala del Comune

Masche e servant, leggende di casa nostra

Claudio Camaglio, curatore della grotta di Bossea e conoscitore delle tradizioni

Lunedì 3 febbraio | ore 21.00 | Roccaforte Mondovi, Crusà

Conversazioni pedagogiche,

le difficoltà di apprendimento e la famiglia

Laura Bongiovanni, psicopedagogista

Giovedì 6 febbraio | ore 20.30 | Villanova Mondovi, Biblioteca civica

Erbe officinali e rimedi naturali

Alfonso Gallico e *Fabrizia Orsi*, gestori dell'erboristeria *Centro Natura*

Venerdì 7 febbraio | ore 20.30 | Pianfei, Sala Incontri "Franco Fulcheri"

Enrico V era un chiacchierone.

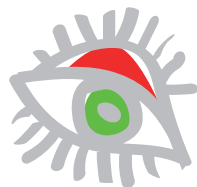
Parlare in pubblico con l'aiuto del linguaggio teatrale

Diego Tampalini, attore e formatore

Mercoledì 12 febbraio | ore 21.00 | Frabosa Soprana, Sala del Comune

L'emergenza in montagna vissuta dai volontari

Soccorso Alpino e Gruppo A.I.B.



Giovedì 13 febbraio | ore 20.30 | Villanova Mondovì, Biblioteca civica

**Serata con l'autore... in musica:
forte come l'amore nelle righe di Claudia Vignolo**
Claudia Vignolo, scrittrice (con accompagnamento musicale)

Lunedì 17 febbraio | ore 21.00 | Roccaforte Mondovì, Crusà

I tre tesori della medicina tradizionale cinese
Cristiano Torchio, medico agopuntore

Giovedì 20 febbraio | ore 20.30 | Villanova Mondovì, Biblioteca civica

Fiori di Bach: equilibratori emozionali
Alfonso Gallico e *Fabrizia Orsi*, gestori dell'erboristeria *Centro Natura*

Venerdì 21 febbraio | ore 20.30 | Pianfei, Sala Incontri "Franco Fulcheri"

Un tè per te
Simone Braguzzi e *Samantha Baghino*, chimici farmacisti e titolari di *Erbe di Montagna*

Mercoledì 26 febbraio | ore 21.00 | Frabosa Soprana, Sala del Comune

Ansia: amica o nemica?
Seminario teorico-pratico per imparare a gestirla
Francesca Vinai, psicoterapeuta e *Giampiero Peirano*, infermiere professionista

Sabato 29 febbraio | ore 15.30 | Frabosa Sottana, palestra elementari

**Danza spontanea genitori-bambini,
tra gioco ed emozione** (primo appuntamento)
insegnante di danza e mamma

Lunedì 2 marzo | ore 21.00 | Roccaforte Mondovì, Crusà (ex Confraternita)

**Attente al lupo! Violenza di genere:
norme basilari di sicurezza personale**
Bruno Garbi, formatore civile e militare, insegnante di autodifesa
Silvia Spinelli, psicoterapeuta

Venerdì 6 marzo | ore 20.30 | Pianfei, Sala Sala Incontri "Franco Fulcheri"

**Serata con l'autore:
donne "nella storia" nei libri di Sarah Cogni**
Sarah Cogni, insegnante e scrittrice

Sabato 7 marzo | ore 15.00 | Frabosa Sottana, Biblioteca comunale

**Con un massaggio si può:
le tecniche più efficaci sui bambini** (primo appuntamento)
infermiera pediatrica in pensione

Lunedì 9 marzo | ore 21.00 | Frabosa Sottana, Sala Consiliare del Comune

Bellezza è donna, lo studio del volto per ogni età
Esperta in trucco e cura del corpo

Mercoledì 11 marzo | ore 21.00 | Frabosa Soprana, Sala del Comune

I racconti delle nostre nonne
Relatrici varie



INCONTRI



Sabato 14 marzo | ore 15.30 | Frabosa Sottana, palestra delle elementari
**Danza spontanea genitori-bambini,
tra gioco ed emozione** (secondo appuntamento)
Insegnante di danza e mamma

Lunedì 16 marzo | ore 21.00 | Roccaforte Mondovì, Crusà
Chiare, fresche e dolci acque.

L'acqua nell'alimentazione umana

Silvio Matteo Borsarelli, professore universitario di nutrizione e alimentazione umana



Martedì 17 marzo | ore 21.00 | Villanova Mondovì, Teatro civico "F. Garelli"
Spettacolo teatrale "Fianchi scoperti"
Regia di *Elena Vacchetta*, performance finale del corso "Laboratorio di recitazione"

Sabato 21 marzo | ore 15.00 | Frabosa Sottana, Biblioteca comunale
**Con un massaggio si può:
le tecniche più efficaci sui bambini** (secondo appuntamento)
Infermiera pediatrica in pensione

Mercoledì 25 marzo | ore 20.30 | Pianfei, Sala Incontri "Franco Fulcheri"
**Dalle vene alle arterie, dalla gravidanza al diabete:
quando il nostro benessere dipende dalla salute di gambe e intestino**
Francesco Collarino, chirurgo vascolare
con master in colonproctologia e management sanitario

Lunedì 30 marzo | ore 21.00 | Roccaforte Mondovì, Crusà
Gadan, ciamporgne, terdoc, falabrach.
**Tutto ciò che avreste sempre voluto sapere sugli insulti in piemontese
e non avete mai osato chiedere**
Nicola Duberti, insegnante di scuola media

Venerdì 3 aprile | ore 20.30 | Pianfei, Sala Incontri "Franco Fulcheri"
**Le grandi benefattrici dell'alimentazione umana:
le vitamine**
Silvio Matteo Borsarelli, professore universitario di nutrizione e alimentazione umana

Martedì 14 aprile | ore 21.00 | Frabosa Sottana, Sala Consiliare del Comune
Testamento biologico, una scelta di vita
Antonio Rimedio, professore ed esperto in bioetica

Giovedì 16 aprile | ore 20.30 | Villanova Mondovì, Biblioteca civica
**Prendersi cura di sé: informazioni e consigli
per uno stile di vita secondo natura**
Sonia Severini, naturopata

Venerdì 17 aprile | ore 20.30 | Pianfei, Sala Incontri "Franco Fulcheri"
**"C'era una volta..." il Cantafiabe dirà:
la lettura espressiva ad alta voce**
Diego Tampalini, attore e formatore



Lunedì 20 aprile | ore 21.00 | Roccaforte Mondovì, Crusà (ex Confraternita)

**Serata con l'autore: il cuore giovane della provincia,
storie e domande della preadolescenza**

Nicola Duberti, insegnante e scrittore di *Piccoli cuori in provincia grande*

Mercoledì 22 aprile | ore 21.00 | Frabosa Soprana, Sala del Comune

**Memoria: o la alleni o la perdi! Seminario teorico-pratico
sulle tecniche di memorizzazione**

Francesca Vinai, psicoterapeuta

Lunedì 4 maggio | ore 21.00 | Roccaforte Mondovì, Crusà

Ricorri al borgo.

**Strategie e spunti progettuali per il ripopolamento dei borghi alpini:
uno studio su Prea, Baracco e Rastello**

Marta Capponi, architetto

Mercoledì 13 maggio | ore 21.00 | Frabosa Soprana, Sala del Comune

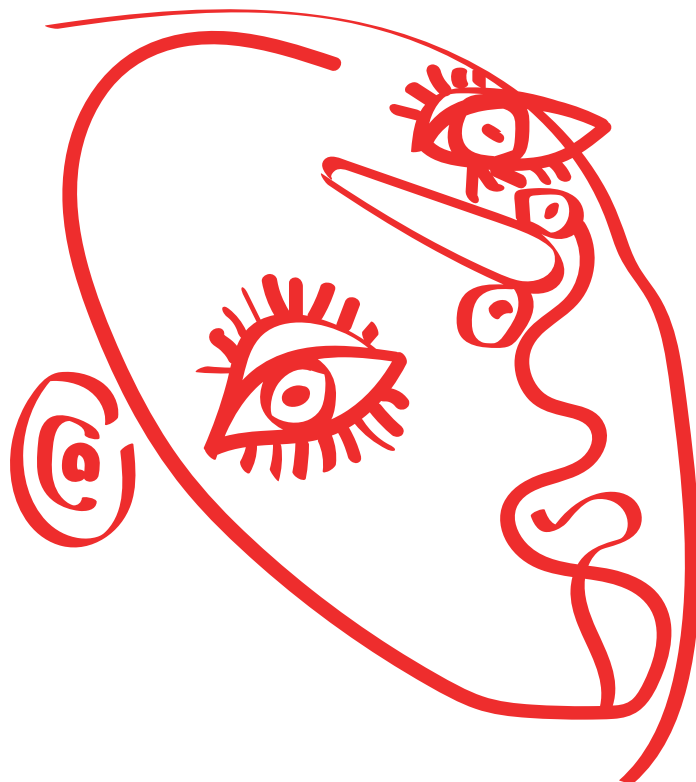
Psicobenessere: come migliorare la qualità della vita quotidiana

Francesca Vinai, psicoterapeuta e *Giampiero Peirano*, infermiere professionista

Mercoledì 27 maggio | ore 21.00 | Frabosa Soprana, Sala del Comune

**Comunicazione assertiva: una serata per apprendere
e sperimentare tecniche comunicative**

Francesca Vinai, psicoterapeuta



INCONTRI

I **CORSI** dell'Università del Mondolè sono costituiti da una serie di lezioni riservate a coloro che si iscriveranno previo pagamento di una quota fissa pari a 20 euro. I corsi saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti di volta in volta stabilito. Poiché molti hanno una disponibilità limitata di posti, occorre iscriversi con almeno una settimana di anticipo rispetto alla data della prima lezione.

Le **iscrizioni** ai corsi si effettuano presso la Biblioteca civica di Villanova Mondovì (piazza Filippi, 7 - tel. 0174 597535), andando o telefonando in questi giorni e orari:

- lunedì, martedì, mercoledì e venerdì: ore 15.00-18.30
- giovedì: ore 9.00-12.00
- sabato: ore 15.00-18.00

All'iscrizione dovrà seguire il pagamento della quota di 20 euro, con causale "Iscrizione di *Nome Cognome* al corso *Titolo del corso*" nelle seguenti modalità:

- tramite bonifico bancario sul conto corrente del Comune di Villanova Mondovì (IBAN IT28Q0845046100000000831473)
- con bollettino di conto corrente postale n. 15893126 intestato al Comune di Villanova Mondovì
- in contanti presso la tesoreria comunale di Villanova Mondovì sita presso la "Banca Alpi Marittime" in Corso Marconi 35/A

Lunedì 13/01, 20/01, 27/01, 3/02 | ore 20.30

Frabosa Sottana, asilo di Pianvignale

Intreccio di cestini in castagno

Fabrizio Agosto, conoscitore di antichi mestieri

In questo laboratorio pratico impareremo a realizzare cesti in castagno. Affineremo la tecnica necessaria alla preparazione delle sottili strisce di legno che intrecceremo secondo la tradizione radicata delle nostre vallate montane d'un tempo.

Martedì 14/01, 21/01, 28/01, 4/02, 11/02, 18/02 | ore 20.30

Roccaforte Mondovì, Sala Consiliare del Comune

2 diritti, 3 rovesci, 4 chiacchiere

Francesca Roatta, appassionata di maglia

Francesca ha imparato a tenere in mano i ferri prima di saper recitare le tabelline e ne ha fatto una passione e una filosofia. Durante il corso ci farà scoprire il valore di un lavoro creativo e trasformeremo insieme un gomitolino in un accessorio.

Martedì 21/01, 28/01, 4/02, 11/02, 18/02, 25/02, 3/03, 10/03, 17/03 | ore 21.00

Villanova Mondovì, Biblioteca civica

Laboratorio di recitazione

Elena Vacchetta, attrice e regista teatrale

Laboratorio per scoprire, giocando con le parole e il movimento, lati sopiti e inaspettati della nostra personalità. Dizione, movimento scenico e improvvisazione ci condurranno alla messa in scena di una performance finale al Teatro civico "F. Garelli" di Villanova Mondovì.

Mercoledì 22/01, 29/01 | ore 20.30

Villanova Mondovi, Biblioteca civica

Riflessologia facciale, i benefici del Dien Chan

Rosemary Vidal, riflessologa Dien Chan

Il Dien Chan è un metodo di riflessologia facciale originario del Vietnam che permette di recuperare o mantenere lo stato di buona salute esercitando pressione su specifici punti del viso. In questi due incontri impareremo semplici tecniche di autotrattamento per portare sollievo a disturbi come mal di testa, mal di schiena, acidità e molto altro.

Lunedì 27/01, 17/02, 23/03, 20/04, 18/05 | ore 20.30

Villanova Mondovi, Biblioteca civica

Interlinea: viaggio tra le righe delle storie

Francesca Basso, insegnante di lettere

Circolo di lettura, condivisione e scoperta. Sfoglieremo pagine, ci addenteremo in vite che non sono la nostra per prenderci cura di noi stessi e saziare la nostra fame di bellezza. Un percorso per chi, finito un libro, vorrebbe fare due chiacchiere con il suo autore; per chi ama i viaggi solitari in cui però, a ogni tappa, si approda a una carezza; per chi ha voglia di storie lievi ma capaci di restare.

Mercoledì 5/02, 12/02, 19/02, 26/02, 4/03 | ore 20.30 + due uscite pratiche

Villanova Mondovi, Biblioteca civica

Fotografia: creatività e post produzione

Guido Peirone, fotografo professionista

Il corso si compone di cinque lezioni teoriche e di due sessioni in esterni. In aula apprenderemo la teoria base, la composizione fotografica, la tecnica di luce diurna e flash, lo still life, le basi di Photoshop e la composizione di fotolibri fotografici. Le uscite pratiche, su tema da definire con il docente, saranno diurna e notturna.

Mercoledì 19/02, 26/02 | ore 20.30 + uscita pratica

Frabosa Sottana, Sala Consiliare del Comune

Alberi da frutto, dallo studio al campo

Patrizio Michelis, professore ed esperto di agricoltura biodinamica

Durante le due serate conosceremo gli alberi da frutto, approfondiremo come si coltivano, quando e come si potano e si innestano e la difesa dagli organismi patogeni. Seguirà un terzo incontro "sul campo" per potatura e innesti, in data da concordare con il docente.

Giovedì 27/02, 5/03, 12/03, 19/03, 26/03, 2/04 | ore 20.30

Villanova Mondovi, Biblioteca civica

Speak and Play! Inglese per adulti

Noemi Bessone, insegnante di inglese

Sei lezioni rivolte a chi ha studiato inglese a scuola, ma non ha mai occasione di metterlo in pratica e vorrebbe rinfrescarlo. Attraverso giochi e attività di conversazione approfondiremo tutte le strutture linguistiche utili per viaggiare, fare acquisti o andare al ristorante.

Martedì 24/03, 31/03, 7/04 | ore 20.30

Villanova Mondovì, Biblioteca civica

Naturopatia per il benessere dei bambini: una crescita secondo natura

Sonia Severini, naturopata

Un percorso per imparare a far luce sulle cause che possono originare malesseri o disagi tipici dell'età infantile, per riconoscere e sintonizzare i bisogni del bambino con le necessità dei genitori ed apprendere semplici e dolci rimedi per prevenire, potenziare e ripristinare il suo equilibrio.

Mercoledì 25/03, 1/04 | ore 21.00

Frabosa Soprana, Sala conferenze del Comune

Decorazioni per la casa, speciale Pasqua

Floriana Rulfo, hobbista

Laboratorio pratico di creatività per imparare a creare originali oggetti per la casa in feltro e altri materiali. Tema chiave del corso sarà la Pasqua: ci cimenteremo con la realizzazione guidata di decorazioni al profumo di primavera, da sfoggiare nel periodo pasquale.

Giovedì 16/04, 23/04, 30/04 | ore 20.30

Roccaforte Mondovì, Sala Consiliare del Comune

Tessitura di mandala di lana "Ojo de Dios"

Lorena Colizza, ideatrice e art director del Mandala Fest

Scopriremo l'antichissima tecnica del "mandala" che arriva da un popolo molto lontano, gli Huicholes. Con l'utilizzo di bastoni di legno e lana, creeremo un "Ojo de Dios", così chiamato perché la forma centrale della lavorazione ricorda un occhio, donato a grandi e piccini in segno di protezione e per augurare buona fortuna. La tessitura di un mandala permette di entrare in ascolto con il proprio "io".

Giovedì 23/04, 30/04 | ore 21.00

Villanova Mondovì, Biblioteca civica

Saponi e detersivi naturali, laboratorio pratico

Mario Scalise, hobbista

Grazie ad un procedimento di preparazione dei fermentati derivante da un'antica tecnica thailandese, andremo a produrre saponi delicati per la nostra pelle ed efficaci detersivi per le pulizie casalinghe. Un metodo eccezionale che aiuta l'ambiente, fa bene alla nostra salute e al portafoglio.

Martedì 28/04, 5/05, 12/05 | ore 20.00

Frabosa Sottana, cucina del GalaPalace

Cosa bolle in pentola: corso di cucina

Nadia Castellino, cuoca del ristorante "Il cardo e l'ortica"

Parola d'ordine di questo corso sarà "riscoperta" dei sapori semplici, ma non per questo meno raffinati, sull'onda di una nuova consapevolezza del cibo e della sua struttura per cucinarlo al meglio. Prima serata di antipasti, seconda serata sulle preparazioni con i legumi e terza serata dedicata ai dolci. Scopriremo che nulla è come sembra, soprattutto in cucina.

Mercoledì 29/04, 6/05 | ore 21.00 + uscita pratica

Frabosa Soprana, Sala conferenze del Comune

Le calpestiamo ma non le conosciamo: le erbe spontanee alimentari (e non solo)

Patrizio Michelis, professore ed esperto di agricoltura biodinamica

Durante le due serate scopriremo le caratteristiche delle erbe spontanee, impareremo a distinguere quelle commestibili dalle tossiche, ne conosceremo i tempi di raccolta e gli utilizzi. Seguirà un terzo incontro "sul campo", in data da concordare con il docente, per mettere in pratica quanto appreso.

Giovedì 07/05, 14/05 | ore 20.30

Villanova Mondovì, Biblioteca civica

Fatti bella per te: consigli pratici di make-up

Angela Massimino ed *Elena Castellino*, estetiche del centro "Immagine Studio di estetica"

In queste due lezioni impareremo i gesti essenziali per creare un perfetto make-up e tutti gli errori da evitare. Dal trucco quotidiano, con pochi prodotti mirati e una particolare attenzione alla cura delle sopracciglia, al trucco per le occasioni particolari.

Sabato 9/05, 16/05, 23/05 | ore 14.00

Pianfei, Salone della sede Alpini e Associazioni pianfeiesi

Antiche abilità, come intrecciare i cesti di salice

Dario Amaranto, conoscitore di antichi mestieri e *Silvia Garelli*, architetto

Questo laboratorio manuale tiene viva e tramanda un'antica tradizione radicata nei nostri luoghi. Conosceremo le tecniche di realizzazione dei cesti in legno di salice: dalle operazioni preliminari di potatura, ammollo ed utilizzo del legno all'intreccio.

Martedì 19/05, 26/05, giovedì 4/06 | ore 20.30

Frabosa Sottana, Biblioteca comunale

C'è fermento: degustazioni guidate di birra

Appassionato e conoscitore di birre

In questo coinvolgente microcorso ci addenteremo nel mondo della birra per conoscerne i segreti e le principali nozioni tecnico-strutturali. Degusteremo birre europee e non, con un approfondimento su quelle artigianali.



CORSI



Amministratrici referenti del progetto

Nadia Dho

Comune di **Frabosa Soprana**

Erica Basso e Giulia Lanza

Comune di **Frabosa Sottana**

Ivana Bongiovanni e Alessia Stralla

Comune di **Pianfei**

Sabrina Bottero e Luciana Ciocca

Comune di **Roccaforte Mondovì**

Francesca Vinai

Comune di **Villanova Mondovì**

I Comuni dell'Unione Montana Mondolè ringraziano sentitamente i relatori degli incontri, i docenti dei corsi e tutti i collaboratori che hanno reso possibile la realizzazione del progetto.





Comune di Frabosa Soprana



Comune di Frabosa Sottana



Comune di Pianfei



Comune di Roccaforte Mondovì



Comune di Villanova Mondovì

Il programma 2020
dell'**Università
del Mondolè** è
consultabile anche da
smartphone sull'App
uMondolè disponibile
gratuitamente su Play
Store e Apple Store



QR per AppleStore



QR per PlayStore