



50&Più Cultura e Formazione Lucca

*19° anno accademico
2025-26*

corsi • laboratori • conferenze • eventi • visite guidate
sedi • programmi • docenti • orari



50epiu.lucca.it
segreteria.50unilucca@gmail.com

Uffici 50&Più Associazione Provincia di Lucca:
Lucca - Via Fillungo, 121 (Palazzo Sani) - tel. 0583-1721600
Lunata - Via della Madonnina, 33/b - tel. 0583 429961

"Senesco multa in dies addiscens"
"Invecchio imparando ogni giorno molte cose"

Cicerone (De Senectute)

Per iscriversi non servono titoli di studio o condizioni particolari,
servono, invece, la curiosità, il coinvolgimento,
la passione per la cultura o semplicemente
quell'energia positiva
che rende giovane e vitale ogni adulto.

50&Più Cultura e Formazione è arrivata al diciannovesimo anno di attività e resta importante il suo progetto di diffusione della cultura e di aggregazione nella città di Lucca.

Solo la determinazione e l'impegno dei volontari hanno permesso all'associazione senza fini di lucro di affermarsi sempre di più e farsi conoscere. Centinaia di corsi, conferenze, eventi, concerti, visite guidate hanno attirato migliaia di iscritti che hanno potuto accedere ad una grande quantità di proposte. Oltre ai numerosi corsi (sia online che in presenza) anche quest'anno, come di consueto, sono in calendario molte conferenze ed eventi, visione di film, visite guidate a mostre, musei, chiese, monumenti. In programma anche concerti e rappresentazioni teatrali e momenti di socializzazione.

Ormai tutti sanno che a qualunque età il cervello è in grado di imparare e di memorizzare e 50&Più vuole dare un segnale forte proprio in questa direzione: aiutare gli utenti a contrastare attivamente l'invecchiamento e fornire gli strumenti per una vita migliore, sia in termini culturali, che sociali, che ricreativi.

Il mondo 50&Più

50&Più è l'Associazione di over 50 che opera per la rappresentanza e tutela degli iscritti e per la loro promozione sociale. Fondata nel 1974 è un'organizzazione privata apolitica ed apartitica. Nel corso degli anni ha dato vita a società collegate per meglio rispondere alle esigenze dei soci e del mondo senior:

50&Più Enasco, Istituto di Patronato e Assistenza Sociale

50&Più Caaf, Centro Autorizzato di Assistenza Fiscale

50&Più Editoriale, che pubblica il primo mensile italiano dedicato agli ultracinquantenni, oltre alla collana "Le Perle della memoria"

50&Più Turismo, tour operator specializzato per i viaggiatori over 50

50&Più Serena, specializzata in ambito assicurativo per la sicurezza e la sanità

50&Più Cultura e Formazione, per promuovere lo sviluppo culturale e sociale della persona.

Centro Studi 50&Più, osservatorio sulle politiche nazionali e locali, che alimenta una banca dati bibliografica contenente oltre 10.000 schede a disposizione di chiunque desideri informazioni e aggiornamenti sul tema dell'invecchiamento. Riferimento: www.centrostudi.50epiu.it

Spazio 50, il portale degli over 50 dedicato all'informazione e all'intrattenimento grazie ai numerosi articoli di attualità e di costume, ai podcast e ai webinar con scrittori, musicisti, esperti di cinema, arte, psicologia, benessere e molto altro. Riferimento: www.spazio50.org

COORDINAMENTO

Presidente 50&Più Nazionale: Carlo Sangalli

Presidente 50&Più Provinciale e Regionale: Antonio Fanucchi

Coordinatrice e Referente sezione Didattico-Culturale: Rosa Conte tel. 347 6018079 - mail: rosaconte54@gmail.com

Responsabile turismo: Morena D'Antraccoli - tel. 333 7489288

Segreteria: Cinzia Repetti - tel. 371 4588826

Consiglio Direttivo

Presidente	Antonio Fanucchi
Vicepresidente	Rossana Sebastiani
Segretario provinciale	David Colonnata
Consiglieri	Renzo Avenante
	Daniela Bongiorno
	Rosa Conte
	Morena D'Antraccoli
	Elena Pasquini
	Piera Pisani
	Cinzia Repetti

Note organizzative

La quota di iscrizione a 50&Più è di € 40,00. Tale quota, che **non** può essere pagata insieme alle quote dei corsi, dà diritto a ricevere la 50&Più Card che consente agevolazioni, servizi di patronato, sconti nei negozi convenzionati e la rivista mensile dell'Associazione. Per i dettagli delle informazioni e vantaggi rivolgersi alla sede di Lucca, Via Fillungo 121.

Gli orari e le sedi sono indicati nelle pagine relative a ciascun corso. I prezzi indicati non includono la quota di tesseramento.

MODALITA' DI ISCRIZIONE - PAGAMENTO

Iscrizione presso le sedi di Lucca e Lunata (SOLO su appuntamento)

Per migliorare il servizio di segreteria è necessario prenotare l'appuntamento negli orari di seguito riportati.

lunedì, mercoledì e venerdì dalle 09.30 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 18.30

Contatti: *mail:* **segreteria.50unilucca@gmail.com**
 sito: **50epiu.lucca.it**
 371 4588826 telefono - sms - WhatsApp

Pagamento: bancomat, assegno o bonifico bancario alle seguenti coordinate:

Iban: IT33H0832703247000000047010

intestato a 50EPIU NAZIONALE

Iscrizione con Email:

Scaricare e compilare il Modulo di Adesione Diretta nella sezione DOCUMENTI del sito 50epiu.lucca.it

Inviare il modulo a **segreteria.50unilucca@gmail.com** unitamente alla contabile del bonifico effettuato.

Sempre connessi a 50&Più

Visita il sito **50epiu.lucca.it** per i corsi e le attività.

Scopri tutto il mondo di 50&Più Associazione su **www.spazio50.org**

Visita le nostre pagine Facebook e metti 



Lucca 50ePiù
50&Più Lucca Cultura e Formazione

INDICE

Attività psico-fisica	
❖ Argento vivo	pag. 11
❖ Balli di gruppo	pag. 11
❖ Benessere psicofisico	pag. 12
❖ Bioginnastica	pag. 13
❖ Laboratorio di Counseling	pag. 14
❖ Libera-mente	pag. 15
❖ Longe-Vità	pag. 15
❖ Memoria e metodo	pag. 16
Teatro e Musica	
❖ Canto corale	pag. 18
❖ Compagnia teatrale	pag. 19
❖ Laboratori teatrali	pag. 20
Attività creative ed artistiche	
❖ Collage	pag. 22
❖ Fotografia digitale	pag. 22
❖ Fumetto	pag. 24
❖ Laboratori di disegno, acquerello e pittura	pag. 25
❖ Laboratorio di Scrittura autobiografica	pag. 26
Informatica e Nuove Tecnologie	
❖ Cittadinanza digitale	pag. 27
❖ Utilizzo di computer e smartphone	pag. 28
❖ Uso di Chat GTP	pag. 30
Lingue straniere	
❖ Lingua francese	pag. 32
❖ Lingua inglese	pag. 32
❖ Lingua spagnola	pag. 38
Tra pensiero ed immagine	
❖ Storia del Cinema	pag. 40
❖ Storia dell'Arte	pag. 41
❖ Storia della Filosofia	pag. 42
Conferenze, eventi, visite guidate	pag. 43
Convenzioni	pag. 63

CORSI

Attività psico-fisica

Argento Vivo 50 Passi & Più

Questo progetto propone la promozione dell'attività fisica negli over 50 (ma non solo) in quanto è dimostrato che uno stile di vita attivo ha effetti molto positivi sullo stato di salute e sulla qualità della vita. L'associazione partecipa a questo progetto attraverso l'attivazione dei Gruppi di Cammino in percorsi strutturati.

Il primo gruppo “Argento Vivo” si ritrova per percorrere l'anello delle Mura con partenza dalla Casa del Boia. La referente è la sig.ra **Daniela Bongiorno** che può essere contattata al n. **333 8330637**.

Il primo incontro sarà **lunedì 13 ottobre**. Per l'orario contattare il numero sopra indicato.

Il secondo gruppo “50 Passi & Più” è coordinato dal sig. **Renzo Avenante** (n. **3491286475**) e prevede percorsi sia sulle Mura Urbane che nei dintorni di Lucca e Capannori.

È un'opportunità per fare esercizio fisico non impegnativo e nello stesso tempo socializzante ed aggregativo. L'attività è di impegno modesto, gratuita e non richiede certificato medico.

La proposta è rivolta solo agli associati 50&Più.

Si consiglia l'uso di scarpe da walking.

Nota: L'orario subirà dei cambiamenti a seconda della stagione e delle condizioni atmosferiche.

Balli di gruppo

Rossella Gamba

Maestra Midas diplomata in danza moderna.

Il corso si propone di far acquisire le tecniche teoriche e pratiche riferite ai balli di gruppo latino-caraibici più conosciuti oltre ai balli più attuali.

Aggregazione e divertimento assicurati, in compagnia della musica che aiuta a tenere allenati i muscoli, ma anche la mente.

Contributo: € 180.00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 12-18

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dall'8 ottobre

Orario corso A: 9.30-10.30

corso B: 15.30 - 16.30

Numero lezioni: 30

Sede: Lucca Youth Musical Academy (LYM) - Via Orzali 377

Per frequentare questi corsi È NECESSARIO presentare il certificato medico per attività non agonistica, rilasciato dal medico di base o dal medico sportivo. La nostra convenzione col Centro di Sanità Solidale (via dei Macelli) consente ai soci 50&Più di ottenere il certificato al prezzo di € 40,00 comprensivi di ECG e visita cardiologica. Per le prenotazioni mediche telefonare al numero 0583 327790.

Benessere psico-fisico

Maria Cristina Consani

Istruttrice di Yoga e Discipline Bionaturali

L'attività fisica per la terza età deve favorire alcuni aspetti principali, come la respirazione, il rilassamento e l'allungamento muscolare, una postura migliore e una maggiore padronanza del proprio corpo.

Lo Yoga Posturale lavora sulle difficoltà che insorgono con l'età e consente un netto miglioramento della qualità di vita, aiutando a recuperare la scioltezza articolare, l'equilibrio e l'efficienza muscolare ed insegnando a muoversi con consapevolezza anche e soprattutto nel quotidiano. Tutti gli

esercizi devono essere sempre eseguiti curando la sincronia con gli atti respiratori, fondamentale per un corretto equilibrio psico-fisico.

Contributo: € 180 + € 15,00 per tessera associativa di durata annuale da versare direttamente alla docente

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-8

Numero lezioni: 20

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 23 ottobre

Sede: Studio Spazio Yoga - Via Orzali 160

Orario: 11.00 - 12.00

Bioginnastica

Metodo di riequilibrio posturale bioenergetico

Prof.ssa Michela Panattoni

Laureata in Scienze Motorie. Master in Posturologia clinica.

Specializzata in Bioginnastica

La Bioginnastica, Ginnastica Posturale Bioenergetica è un lavoro sul corpo che agisce sia a livello osteo-articolare che sensoriale-percettivo al fine di favorire le funzioni fisiologiche, biologiche e psicoemotive dell'individuo per il suo benessere globale. È una ginnastica sensoriale che aiuta la persona a riappropriarsi del proprio corpo, conoscerlo e viverlo in modo consapevole e attivo. La Bioginnastica si è evoluta in *campo terapeutico* e in quello *preventivo educativo* per prevenire e trattare patologie e disturbi osteo-articolari e muscolari: tensioni, rigidità, lombalgie, cervicalgie, ernie, scoliosi, discopatie, varismi, valgismi, fibromialgia, osteoporosi.

Svolgimento del corso online: tutti i lunedì dal 20 ottobre

Contributo € 150,00

Numero lezioni: 25

Orario: 11.00-12.00

Per informazioni è possibile contattare la docente al numero 338 2714106.

Laboratorio di Counseling

Empatia in azione: esplorare le emozioni, costruire relazioni

Prof.ssa Carla Matassi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere. Counselor professionista ASPIC

Questo laboratorio è un viaggio nell'empatia, un'abilità fondamentale per costruire relazioni autentiche e significative. Scopriremo come entrare in sintonia con le emozioni altrui e con le nostre, sviluppando così una maggiore comprensione e connessione con chi ci circonda. Esploreremo le dinamiche emotive e apprenderemo strategie per migliorare la comunicazione e la qualità delle nostre relazioni.

Il corso sarà preceduto da un open day la cui data sarà comunicata successivamente

Contributo: € 25,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 5

Svolgimento del corso: da definire

Sede: Cohousing - Via del Moro 3

Orario: 15.30 - 17.30

Libera-mente

Giocare in tutti i sensi

Dott.ssa Cristina La Rosa
Laureata in Psicologia. Psicoterapeuta

Gli incontri di questo quarto anno avranno come tema centrale “il senso”, inteso come significato, come direzione e come percezione. Si parlerà e rifletterà sul significato del giocare, perché ci diverte e ricarica, come ci permette di esplorare noi stessi e ciò che ci circonda, quali percezioni possiamo usare e applicare nei giochi. La prima parte teorica del corso introduce una tematica con supporti visivi o spunti tratti da pagine di libri, albi e pubblicazioni. La parte pratica ludica sviluppa in diverse direzioni (manuale, sensoriale, operativa e cooperativa) la tematica introdotta. Quest'anno si lavorerà con i quadri e gli inganni della percezione visiva ed anche con le forme ed i colori che generano emozioni. Si mescoleranno materiali con le mani per sentire e sviluppare le differenti sensazioni tattili, si proporranno giochi mentali e fisici per coordinare gli emisferi cerebrali.

Contributo: gratis

Numero incontri: 12

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 14 ottobre

Sede: Centro Civico di Pontetetto - Via del Giardino accanto al Polo Salute.

Orario: 10.15 - 11.45

Longe-Vità

*Allenare la mente, valorizzare le emozioni,
curare le relazioni e condividere per stare bene
in età matura.*

Dott. Elvio Raffaello Martini

Psicologo di Comunità

Dott.ssa Alice Pirovano

Psicologa e psicoterapeuta

Il corso sarà articolato in tre laboratori esperienziali.

1- La percezione e la gestione del TEMPO

2 - Il rapporto con il CORPO che cambia

3 - La qualità e l'importanza delle RELAZIONI.

Lo scopo dei laboratori è esplorare ed attivare tutte le risorse, cognitive, emotive e relazionali utili per vivere al meglio il processo dell'invecchiamento. In particolare, riconoscendo l'importanza della condivisione dei propri vissuti e delle proprie esperienze, facendo gruppo e stringendo nuove amicizie.

Contributo: € 60,00

Numero massimo di partecipanti: 20

Numero lezioni: 3

Sede: Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33/b

Svolgimento del corso: sabato 15 - 22 novembre - 6 dicembre

Orario: 9.30 - 12.00

Memoria e metodo

Applicazioni delle tecniche di memoria alla vita di tutti i giorni

Dott.ssa Mara Bonucci

Laureata in Scienze dell'Educazione, si occupa di Sviluppo Risorse Umane e Formazione, ha maturato una lunga esperienza nell'insegnamento delle tecniche di memoria e apprendimento.

Vi succede di non trovare le chiavi di casa o il cellulare?
Entrare in una stanza e dire “ma cosa ero venuto a fare?”
Incontrare una persona e non ricordarne il nome? Dimenticare

una scadenza o un appuntamento? Tutto questo non è dovuto all'età, ma a come viene usata la nostra memoria e l'atteggiamento con cui affrontiamo la vita di tutti i giorni. Il corso M&M over 50 ci aiuterà a superare queste difficoltà e dare più fiducia alle nostre capacità, magari semplicemente fuori allenamento.

Programma del primo ciclo:

- Memoria e apprendimento
- Le caratteristiche della memoria
- La memoria e l'età
- Tecniche di memoria per la vita quotidiana
- Applicazioni pratiche: la lista della spesa, nomi delle persone, scadenze e appuntamenti, lingue straniere
- Il rilassamento e il sonno

Programma del secondo ciclo (inteso come prosecuzione del primo)

Prima lezione: Consolidamento tecniche apprese e ripasso.

Seconda lezione: suoni fonetici e mappe.

Terza lezione: metodo di studio e cenni di lettura veloce e parlare in pubblico. In alternativa la docente è comunque disponibile ad applicazioni specifiche su richiesta.

Contributo: € 50,00 per ogni ciclo

Numero minimo di partecipanti: 12

Numero lezioni: 3 + 3 (ciascuna da due ore e mezza)

Svolgimento del corso: sabato dalle 10.00 alle 12.30

Date da definire

Sede: Salone di Palazzo Sani - Via Fillungo 121

Teatro e Musica

Canto corale

Maestro Silvano Pieruccini

Diplomato in pianoforte ed in organo liturgico, ha conseguito il Magistero in Composizione Sacra e Direzione Corale. Famoso direttore d'orchestra, compositore ed arrangiatore, ha diretto prestigiosi cori

Prof.ssa Alessandra Sabbatini Pieruccini

Già Docente di Italiano e Storia nelle scuole superiori. Specializzata in Psicologia dell'orientamento e homework tutor per DSA. Contralto

Quest'anno una nuova organizzazione della lezione permetterà l'approfondimento delle nozioni fondamentali melodico-ritmiche e l'ampliamento e ripresa del repertorio. Per ottenere risultati è necessario lo studio del repertorio accompagnato dallo studio metodico della teoria musicale e dal riscaldamento della voce attraverso vocalizzi nel rispetto dell'apparato vocale.

La lezione della durata di 3 ore è così strutturata:

Ore 15: Voci femminili. Dopo un breve vocalizzo, studio a sezioni (soprani, contralti) del repertorio.

Ore 16: si aggiungono le voci maschili che insieme alle voci femminili approfondiscono le nozioni fondamentali descritte sopra: lettura della musica attraverso la conoscenza degli intervalli fra i suoni e del valore dei suoni stessi.

Ore 17: Voci maschili per lo studio a sezioni (tenori, bassi) del repertorio.

Programma:

- Ripresa dell'opera "Da Giacomo a Giacomo" per due voci recitanti, solisti, coro e orchestra.
- "Amori e guerre". Carrellata di canzoni popolari per fare "Quattro passi nella storia del '900. Amore, guerra, malcontento e protesta, la nostra vita è passata di lì".

Il corso sarà svolto in collaborazione con il gruppo corale dell'associazione Santa Felicità.

Contributo: € 120,00

Numero minimo dei partecipanti: 15

Numero lezioni: 30

Svolgimento del corso: martedì dalle 15.00 alle 18.00 dal 14 ottobre

Sede: Sala parrocchiale della chiesa di Sorbano del Giudice

Compagnia Teatrale

Prof. Massimo Dal Poggetto

Dopo il successo delle precedenti rappresentazioni, la *Gioiosa Compagnia* con entusiasmo, motivazione e convinzione vuole continuare a mettersi in gioco mettendo in scena un nuovo spettacolo, che sarà occasione per lavorare ulteriormente su dizione, corporeità e gestione dello spazio scenico.

L'intenzione è quella di arrivare sul palcoscenico consapevoli, convinti, convincenti e divertiti.

Contributo: € 200,00

Numero lezioni: 30

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 20 ottobre

Sede: teatro della chiesa di San Cassiano a Vico

Orario: 17.00 -19.00

Laboratori teatrali

Dott. Francesco Tomei

Dottorato di Ricerca in Storia del Teatro (Università di Firenze), drammaturgo e regista esperto in pedagogia teatrale. Consulente di Fondazione Toscana Spettacolo Onlus.

Questo “viaggio formativo”, dedicato a principianti e non, che propone un approccio innovativo al teatro, offre un laboratorio che attraversa varie discipline, dalla scrittura e lettura, fino alla drammatizzazione. Scopriremo insieme che il teatro è per tutti e che costituisce un'ottima occasione di socializzazione ed aggregazione. I temi del corso verranno analizzati da molteplici punti di vista, offrendo ai partecipanti una vasta gamma di spunti e stimoli e rendendoli co-autori del testo.

Programma

Gli studenti del laboratorio teatrale avranno l'opportunità di partecipare a un percorso di drammaturgia collettiva e vivere un'esperienza creativa che intreccia storia, narrazione e performance. Il progetto nasce come valorizzazione del Museo Athena di Capannori e delle sue preziose raccolte sulla memoria contadina e le tradizioni popolari del territorio e su di esso verrà costruito uno spettacolo originale che darà voce ai racconti, agli oggetti e ai luoghi simbolici del territorio di Capannori e zone limitrofe. Il lavoro culminerà nella messa in scena finale di uno spettacolo teatrale che verrà coprodotto dal Sistema Museale della Provincia di Lucca, 50&Più Associazione e Comune di Capannori e verrà presentato all'interno della prestigiosa cornice di spettacolo professionale del Festival “I Musei del Sorriso”, patrocinato dalla Provincia di Lucca e Regione Toscana, offrendo così ai partecipanti un'occasione unica di crescita artistica e personale.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 26 + prove per lo spettacolo finale

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 20 ottobre

Sede: Centro Civico di San Vito - Via Giorgini

Orario primo gruppo: 15.00 - 17.00

Orario secondo gruppo: 17.00 - 19.00

Dott.ssa Elisa D'Agostino

Laureata in Cinema, Teatro e Produzione Multimediale.

Insegnante di dizione e coordinatrice didattica di Accademia Recitazione Toscana.

La finalità del Laboratorio è quella di stimolare i meccanismi vocali e recitativi che permettono alla lettura di diventare "espressiva". Verranno pertanto forniti strumenti di conoscenza della voce umana, per poterla modulare a seconda dell'effetto espressivo che vogliamo ottenere. Si accennerà alle regole e agli strumenti del linguaggio teatrale: lo spazio scenico, le energie, il corpo e la sua percezione.... con esercizi condotti talvolta in forma ludica e coinvolgente, talvolta facendo ricorso a tecniche di rilassamento e di improvvisazione.

Nella seconda parte del corso il lavoro verterà sulla messa in scena di una commedia brillante riveduta e corretta.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25 + prove per lo spettacolo finale

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 6 novembre

Sede: Centro Civico di San Vito - Via Giorgini

Orario: 14.30-16.30

Attività creative ed artistiche

Collage

Anne Matteoni

Pittrice e restauratrice di affreschi. Tecnico di animazione sociale

Questo corso, in quattro incontri, è un laboratorio sull'espressione individuale del collage come forma di indagine su sé stessi. Con qualche rivista, colla e cartoncini Bristol sarà possibile liberare la propria espressività. Il collage, che nasce all'inizio del 900, consente di delegare all'immagine la comunicazione di emozioni profonde.

Nei primi due incontri tradurremo visivamente una fiaba a scelta, mentre negli altri due analizzeremo e interpreteremo un mito greco, cercando di individuare e sviluppare un proprio stile personale.

La fiaba e il mito greco sono narrazioni vicine all'uomo e che sanno toccare le corde del nostro animo.

Contributo: € 40.00 per il ciclo di 4 incontri

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Date e orario da stabilire

Sede: ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Fotografia digitale

Frank Andiver

Fotografo-reporter professionista. Copertinista e redattore di riviste specializzate

Sono previsti due corsi che si terranno a lunedì alterni.

Il primo, definito **Principiante ed Intermedio** potrà essere frequentato da chi desidera iniziare ad apprendere i segreti della fotografia e/o migliorare le proprie conoscenze in modo semplice e creativo. Il corso offre nozioni tecniche e pratiche per utilizzare da subito la propria macchina fotografica.

Il secondo, definito **Circolo Fotografico**, è rivolto a chi ha già frequentato il corso base e desidera ampliare la conoscenza degli aspetti compositivi ed espressivi, sviluppando la capacità di lettura ed interpretazione del linguaggio fotografico.

Livello principiante/intermedio

Contributo: € 100,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 12

Svolgimento del corso:

lunedì 10 e 24 novembre

lunedì 15 dicembre

lunedì 12 e 26 gennaio

lunedì 9 e 23 febbraio

lunedì 9 e 23 marzo

lunedì 13 e 27 aprile

lunedì 11 maggio

e uscite di gruppo da concordare.

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Orario: 17.30 - 19.30

Circolo fotografico

Contributo: € 100,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 12

Svolgimento del corso:

lunedì 3 e 17 novembre

lunedì 1 e 22 dicembre

lunedì 19 gennaio

lunedì 2 e 16 febbraio

lunedì 2- 16 e 30 marzo

lunedì 20 aprile

lunedì 4 maggio

e uscite di gruppo da concordare

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Orario: 17.30- 19.30

Fumetto

Una vignetta sul mondo

Riccardo Pieruccini

Fumettista, illustratore e storyboarder noto a livello internazionale. Vincitore di numerosi concorsi ed esperto di didattica, lavora sia in campo pubblicitario che cinematografico

Il corso sarà articolato in due livelli: principianti e avanzato. Col fumetto si è raccontata la storia, la scienza, la filosofia, l'astronomia; e l'immaginazione è spinta verso nuovi filoni narrativi, tra suggestioni del passato e scenari fantastici e fantascientifici. I fumetti catturano e mantengono l'interesse del lettore grazie alla sollecitazione visiva e il tempo avanza al ritmo del lettore, a differenza di film e animazioni, sviluppando nel contempo le capacità analitiche e critiche del pensiero. Il nostro obiettivo è condurre i partecipanti attraverso un percorso di conoscenza ed approfondimento degli autori più famosi, per poi invitarli a cimentarsi nella realizzazione di un fumetto personale.

Il corso sarà preceduto da un open day la cui data sarà comunicata successivamente

Contributo: € 100,00 oltre all'acquisto del materiale necessario

Numero massimo dei partecipanti: 10

Numero lezioni: 15

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 19 novembre

Sede: Centro Civico di Pontetetto - Via del Giardino accanto al Polo Salute

Orario: 10.00 -12.00

Laboratori di Disegno, acquerello e pittura

Riscoprire la gioia nel creare arte

Filippo Passeo

Maestro d'Arte. Docente di acquerello e disegno

Il programma è articolato nelle seguenti proposte:

Primo modulo. Approccio al disegno a matita, carboncino e sanguigna (soggetti dal vero)

4 lezioni di 2 ore nel mese di novembre (8 - 15 - 22 - 29)

Secondo modulo. Dipinti con matite acquerellabili e acquerello classico con tecniche varie (bagnato su asciutto e bagnato su bagnato)

4 lezioni di 2 ore nei mesi di dicembre e gennaio (6 - 13 - 20 dic.- 10 gen.)

Terzo modulo. Dipinti con tecniche acrilico, olio.

Soggetti dal vero o da immagini a seconda dell'esigenza dell'allievo.

8 lezioni di 2 ore nei mesi di gennaio, febbraio e marzo (17 - 24 - 31 gen. - 7 - 14 - 21 - 28 feb. - 7 mar.)

Quarto modulo. Ritratti: approccio corretto al ritratto con varie tecniche

4 lezioni di 2 ore nei mesi di marzo e aprile (14 - 21 - 28 mar. - 11 apr.)

Nota: ogni modulo è personalizzabile in base al livello dell'allievo.

*Contributo: € 50 per ciascun modulo da 4 lezioni
€ 100 per il terzo modulo*

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Svolgimento del corso: tutti i sabati dall'8 novembre

Orario: 9.30 - 11.30

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Laboratorio di Scrittura

Dott.ssa Anna Lisa Del Carlo

Laureata in Lettere. Docente di Lettere alle scuole secondarie, collabora con alcune riviste cartacee e online e ama scrivere

Scrittura autobiografica *Un viaggio alla (ri)scoperta del Sé*

L'autobiografia è, oltre all'apparente scrittura del sé, uno strumento che attraverso la ricostruzione della memoria permette di (ri)scoprire la propria identità attraverso il ricordo, ma anche le immagini, i libri ... la cultura che ci circonda. Tante sono le chiavi di lettura del genere autobiografico e in questo corso tenteremo, attraverso una prima indagine sul genere, di sviluppare in modo creativo il tema dell'Autobiografia, individuando ciò che vorremmo conservare della nostra memoria e scrivere, ognuno in autonomia, un racconto autobiografico.

Contributo: € 40,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 6

Sede: Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33/b

Date ed orari saranno comunicati successivamente

Informatica e Nuove Tecnologie

Percorso Formativo Multidisciplinare

Letizia Giorgetti - Professionista ICT

Sistemista IT ed esperto in Sicurezza Informatica.

Collaboratore presso Consortium GARR. Certificatore

Microsoft e CISCO. Ricercatore Android Security Essential.

Cittadinanza Digitale

Consapevolezza e Sicurezza Informatica

Percorso formativo che ha per scopo quello di fornire le conoscenze necessarie allo sviluppo di una fiducia nel digitale attraverso l'utilizzo consapevole degli strumenti di automazione, navigazione e accesso ai servizi dedicati mediante identificazione.

Istruzioni teoriche e pratiche volte a fornire all'utente "buone prassi" nello svolgimento di procedure telematiche al fine di semplificarne l'utilizzo.

Nel corso saranno trattati argomenti quali il **concetto di account**, la comprensione e l'utilizzo dell'**Identità Digitale: Spid, CIE** e altri metodi per l'accesso protetto dei servizi al Digitali per il Cittadino.

Verranno fornite inoltre tecniche e istruzioni utili a tutela della privacy dell'area digitale.

Contributo: € 20.00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 3

Svolgimento del corso: tutti i venerdì dal 10 ottobre al 24 ottobre

Orario: 10.00-11.30

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Utilizzo di Computer e Smartphone

Il presente corso di informatica è stato progettato per fornire ai partecipanti una solida preparazione di base nell'utilizzo del computer e delle principali applicazioni digitali, con un successivo approfondimento di competenze di livello intermedio.

L'obiettivo del percorso formativo è duplice: da un lato, offrire una panoramica chiara e accessibile dei concetti fondamentali dell'informatica, dall'altro, accompagnare progressivamente gli utenti verso un utilizzo più consapevole ed efficace degli strumenti digitali nella vita quotidiana, nello studio e nell'attività professionale.

Il programma prevede un'introduzione ai componenti hardware e software del computer, alla gestione dei file e delle cartelle, all'utilizzo degli strumenti di videoscrittura, ai principali concetti legati alla rete Internet, alla posta elettronica e alla sicurezza informatica. Nella seconda parte, il corso approfondirà tematiche quali l'uso intermedio degli applicativi Office, la gestione dei dati e dei servizi online, l'archiviazione in cloud e l'autonomia nella risoluzione dei problemi più comuni.

Il corso prevede anche un modulo dedicato alla gestione dei dispositivi mobili, con particolare attenzione all'uso degli smartphone e tablet Android e Apple (iPhone).

La metodologia didattica integra momenti teorici, dimostrazioni pratiche e esercitazioni guidate, con l'obiettivo di favorire l'apprendimento attivo e il consolidamento delle competenze. Inclusi nel corso saranno anche lezioni on-line settimanali (facoltative) per ripassare i concetti affrontati durante le lezioni in presenza.

Moduli formativi

- ❖ **Primi passi e ripassi con Windows 10 e Windows 11:** il desktop, le impostazioni di sistema
- ❖ **Gestione File:** cos'è un file, i supporti di memorizzazione, unità di misura, lo spazio in un computer e in un device mobile, i file compressi e tutte le best practice per un lavoro ottimale con i file.
- ❖ **Le reti:** cos'è una rete, internet e intranet, il trasferimento dei dati in rete, il download e l'upload, la scelta dei provider più sicuri e performanti, collegarsi ad una rete wireless in maniera sicura ed affidabile.
- ❖ **Concetti di navigazione e sicurezza in rete:** i browser, la struttura degli indirizzi dei siti web, terminologia essenziale, sicurezza sul web, crittografia, antivirus e VPN.
- ❖ **Metodi di riconoscimento di secondo e terzo livello** (SPID, CIE, PEC) I motori di ricerca e l'allenamento degli algoritmi al favore della privacy dell'utente.
- ❖ **Raccolta informazioni dal web in modo veloce, efficace e produttivo:** studio approfondito dei browser di navigazione.
- ❖ **Posta Elettronica:** composizione di un messaggio, risposta, inoltrare ed invio, invio protetto a più destinatari. Cenni sul funzionamento dei client di posta, differenze tra i provider, la gestione dello SPAM e i pericoli della posta elettronica
- ❖ **Elaborazione Testi:** utilizzo di Word e delle sue numerose funzioni.
- ❖ **Foglio Elettronico:** concetti di base sull'interfaccia Excel, creazione del foglio elettronico, gestione dei fogli di lavoro.
- ❖ **Cloud Computing:** concetto di cloud, i principali servizi di archiviazione remota. Gestione file e corretto utilizzo dello spazio gratuito, interazione tra i dati di computer e dispositivi mobili.

- ❖ **Sicurezza e benessere nell'uso di un computer / dispositivo mobile:** password, uso dei firewall, i backup, l'aggiornamento del software, computer e salute visiva.

Contributo: € 200.00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 20

Svolgimento del corso: tutti i venerdì dal 7 novembre

Orario: 10.00-12.00

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Uso di CHATGPT

Ti incuriosisce l'intelligenza artificiale ma pensi che sia “roba da giovani”? Con questo corso scoprirai quanto ChatGPT può essere utile anche per tutte le età!

Cosa imparerai?

1. Come fare domande a ChatGPT nel modo giusto
2. Come ottenere risposte chiare su viaggi, salute, tecnologia
3. Come farti aiutare a scrivere testi, lettere, email e messaggi
4. Come usare ChatGPT per organizzare attività, promemoria e idee
5. Come distinguere le risposte affidabili da quelle da controllare

Contributo: € 50.00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-12

Numero lezioni: 6

Orario: da definire

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Per richiedere maggiori informazioni sui percorsi offerti:

contattare con Whatsapp la docente Letizia Giorgetti al numero 340 0909430

Lingue straniere

Lingua francese principianti

Dott.ssa Caterina Crini

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Il corso è rivolto a coloro che intendono acquisire la capacità basica di conversare in lingua francese ed apprendere le regole fondamentali che costituiscono la struttura della forma scritta. Il corso consentirà di utilizzare e comprendere espressioni familiari per soddisfare bisogni di tipo quotidiano e concreto.

Corso on-line

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 15 ottobre

Orario: 9.30 -11.00 oppure 15.00-16.30 a seconda delle preferenze espresse

Se non si raggiunge il numero minimo di iscritti a livello principianti, si può valutare la possibilità di avviare un corso di livello intermedio.

Lingua inglese

Dott.ssa Giulia Lippi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Dott.ssa Caterina Crini

Laureata in Lingue e Letterature straniere

Sarah Murdoch

Docente madrelingua. Coordinatrice di Summer Camps

Dott.ssa Martina Madrigali

Laureata in Lingue e Letterature straniere. Certificazione TEFL

Dott.ssa Luisa Raffaelli

Laureata in Lingue e Letterature straniere.

Dott.ssa Ailish Mary Lynam

Docente madrelingua. Già docente di lingua inglese presso l'Università di Pisa

Dott.ssa Barbara Smith

Docente madrelingua. Esperta in comunicazioni internazionali

Livello Principianti (ING1)

Il corso è rivolto a coloro che non hanno mai studiato la lingua inglese o che ne hanno una conoscenza molto approssimativa.

L'obiettivo principale sarà quello di sviluppare sufficienti capacità di parlato, ascolto e scrittura che permettano di comprendere e usare espressioni della quotidianità, saper descrivere e descriversi, affrontare situazioni basiche della vita di tutti i giorni. Verranno proposte lezioni interattive, con esercizi individuali e collettivi e verrà dato spazio alla comprensione della lingua parlata e scritta.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe A - Principiante avanzato

Docente: Luisa Raffaelli

Sede: Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33/b

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 16 ottobre
Orario: 15.00-16.30

Classe B - Principiante avanzato

Docente: Luisa Raffaelli

Sede: Confcommercio di Lunata - Via della Madonnina 33/b

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 16 ottobre

Orario: 17.00-18.30

Classe C - Principiante avanzato

Docente: Ailish Mary Lynam

Sede: Scuola Media di San Concordio - Piazza Aldo Moro

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 14 ottobre

Orario: 15.30-17.00

Livello Intermedio (ING2)

Il corso è rivolto a tutti coloro che hanno già frequentato il primo livello o che comunque hanno delle buone conoscenze di base della lingua inglese.

Dopo un ripasso iniziale, utile a consolidare le funzioni linguistiche già acquisite, il corso avrà come obiettivo principale il rafforzamento delle capacità di ascolto, parlato, scrittura e comprensione della lingua scritta. Verranno proposti esercizi individuali e di gruppo, situazioni comunicative sia orali che scritte ed esercizi di ascolto e comprensione della lingua parlata, con introduzione di nuovi elementi grammaticali.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: Martina Madrigali

Sede: Centro Civico di San Vito - Via Giorgini

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 14 ottobre

Orario: 9.30 - 11.00

Classe B

Docente: Caterina Crini

Corso on-line

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 13 ottobre

Orario: 14.30 -16.00

Classe C

Docente: Martina Madrigali

Sede: Centro Civico di San Vito - Via Giorgini

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 14 ottobre

Orario: 16.00 - 17.30

Classe D

Docente: Ailish Mary Lynam

Sede: Scuola Media di San Concordio - Piazza Aldo Moro

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 14 ottobre

Orario: 17.00-18.30

Conversazione Primo Livello (ING3)

Il corso è rivolto a tutti coloro che già possiedono una conoscenza grammaticale della lingua inglese e che vogliono potenziare le loro capacità orali, di intonazione e di pronuncia. Il corso mira a sviluppare una maggiore autonomia e sicurezza nella lingua parlata. Gli obiettivi del corso saranno raggiunti attraverso la lettura e il commento di vari testi in lingua accompagnati da integrazioni grammaticali.

Gli obiettivi di questo corso sono pertanto quelli di:

- incrementare una maggiore indipendenza e sicurezza a livello orale,
- sviluppare un lessico più ricco e vario,
- migliorare il proprio accento e intonazione (attraverso l'espressione orale, la lettura ad alta voce, l'ascolto di testi e canzoni),
- sciogliere i nodi e i dubbi grammaticali,
- “and last but not least” imparare divertendosi.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: Martina Madrigali

Sede: Centro Civico di San Vito - Via Giorgini

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 14 ottobre

Orario: 11.00 - 12.30

English Conversation - Second Level Intermediate (ING4)

The course is aimed at people who already have a good conversation level and want to improve their vocabulary and their pronunciation in English.

The objectives will be:

- to be able to ask and answer questions using the main tenses: present, future, past,
- to be able to talk about specific topics: e.g. sport, hobbies, holidays, food, work and so on,
- to develop listening comprehension, pronunciation and intonation,
- to increase English vocabulary,
- to enjoy English.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: Giulia Lippi

Sede: Aula presso parrocchia di San Concordio

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 22 ottobre

Orario: 17.00 -18.15

Classe B

Docente: Giulia Lippi

corso on-line

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 22 ottobre

Orario: 9.30 - 10.45

Classe C

Docente: Giulia Lippi

Sede: ex-Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 20 ottobre

Orario: 11.00 - 12.15

Classe D

Docente: Sarah Murdoch

corso on-line

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 16 ottobre

Orario: 8.45 -10.00

Classe E

Docente: Sarah Murdoch

corso on-line

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 15 ottobre

Orario: 8.45 -10.00

Classe F

Docente: Sarah Murdoch

Sede del corso: ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 14 ottobre

Orario: 9.15 - 10.30

English Conversation - Third Level Advanced (ING5)

This course is aimed at over 50s who are already competent in spoken English and wish to take their fluency one step further. Emphasis is on developing conversational skills rather than grammar and there is no need to have a formal school certificate or university diploma. Anybody able to converse correctly and with some fluency is welcome. Each lesson will revolve round a topic of specific interest to adults and will use newspapers, magazines, short film clips,

music and so on to spark off conversation and build up greater confidence in the spoken language.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Classe A

Docente: Giulia Lippi

corso on-line

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 20 ottobre

Orario: 15.30 -16.45

Classe B

Docente: Barbara Smith

Sede del corso: ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 5 novembre

Orario: 16.00 - 17.30

N.B. Le lezioni saranno 20, pertanto il costo della classe B è di € 160.00

Lingua Spagnola

Dott.ssa Giulia Lippi

Laureata in Lingue e Letterature Straniere

Livello Principianti

Il corso, rivolto a tutti coloro che non hanno mai studiato la lingua, si propone di fornire una conoscenza basilare dello spagnolo sia a livello lessicale che grammaticale. I partecipanti svilupperanno le capacità necessarie a gestire semplici situazioni quotidiane.

Obiettivi del corso: conoscere l'alfabeto e le regole fonetiche principali, imparare i numeri, conoscere il presente indicativo dei verbi, salutare, presentarsi, saper descrivere e

descriversi, parlare delle proprie preferenze, acquisire un lessico di base che permetta di interagire in situazioni comunicative semplici.

Le attività prettamente linguistiche saranno affiancate da schede integrative (in lingua) che permettano di imparare una nuova lingua straniera conoscendo anche qualche curiosità culturale dei paesi in cui essa è parlata.

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Sede del corso: ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Svolgimento del corso: tutti i martedì dal 21 ottobre

Orario: 15.30 - 16.45

Conversazione

Il corso è rivolto a coloro che hanno una buona padronanza della lingua.

L'obiettivo principale sarà quello di rendere l'espressione orale sempre più fluida e corretta.

Verranno proposte letture di vario genere tratte da racconti, romanzi e articoli di giornale per stimolare il dialogo e l'interazione. Saranno inoltre utilizzati brevi video per esercitare la capacità di ascolto e comprensione della lingua.

Primo livello

Contributo: € 200,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 6-10

Numero lezioni: 25

Sede del corso: ex Caserma Lorenzini - Corso Garibaldi 53

Svolgimento del corso: tutti i lunedì dal 20 ottobre

Orario: 9.45 - 11.00

Secondo livello

Sede: Aula presso parrocchia di San Concordio

Svolgimento del corso: tutti i mercoledì dal 22 ottobre

Orario: 15.30 - 16.45

Tra pensiero ed immagine

Storia del Cinema

Dott. Nicola Borrelli

Laureato in Lettere e Filosofia. Fondatore e presidente di Lucca Film Festival, che unisce mostre, masterclass, ospiti con decine di eventi. Docente di storia del cinema e del video presso la Libera Accademia delle Arti di Firenze.

Il corso, in collaborazione con il Lucca Film Festival, è aperto a tutti coloro che vorranno esplorare la storia del cinema attraverso le sue tappe salienti: dagli esperimenti dei Fratelli Lumière, ai trucchi di montaggio dei pionieri francesi, passando per i primi film narrativi, fino ai Ruggenti Anni Venti. E poi: dal bianco e nero al colore, dal muto al sonoro, dalle prime sperimentazioni dei cineasti europei per arrivare alla splendente quanto controversa Hollywood che affascina tutti noi ancora oggi.

Argomenti trattati durante le lezioni:

1. Pre-cinema, cinema delle origini e cinema americano degli anni '10 e '20
2. Il cinema europeo degli anni '20 e le prime avanguardie
3. Cinema sonoro e realismo poetico francese anni '30
4. Il cinema classico americano e lo Studio System
5. Grandi autori del cinema classico americano (anni '30 e '40)
6. Il neorealismo
7. La commedia all'italiana e i nuovi grandi autori in Italia
8. Grandi autori europei e il cinema d'autore in Giappone
9. Nouvelle Vague in Francia e nel mondo
10. I generi e altre forme di cinema, dal documentario alle seconde avanguardie e al cinema espanso

11. New Hollywood
12. Post Hollywood, l'arrivo del digitale e le nuove frontiere del cinema volumetrico.

Il contributo, la sede e le date saranno comunicati successivamente.

Storia dell'arte

Dott. Daniele Micheli

Laurea magistrale in Storia dell'Arte con estensione per l'insegnamento di Italiano e Storia. Curatore per la parte storico-artistica in MT6-Group coordinato dal dott. Enrico Marchi per le visite nell'ex ospedale psichiatrico di Maggiano. Accompagnatore turistico e appassionato di rievocazione e ricostruzione storica.

A causa degli impegni lavorativi del docente, le sedi, gli orari e i costi dei corsi verranno pubblicati in seguito sui nostri canali divulgativi. Indicativamente i corsi partiranno durante il mese di novembre e avranno una durata di 24 lezioni a cadenza settimanale.

I programmi previsti sono:

- **Seicento e Settecento. Il Barocco e il Rococò**
L'evoluzione dell'arte dai Carracci e Caravaggio fino a Tiepolo. Due secoli di evoluzione della pittura, scultura e architettura, tra grandi cicli di affreschi e la magnificenza delle regge.
- **L'Ottocento. Dal Neoclassicismo alla ribellione artistica gridata dagli espressionisti**
Il "Secolo lungo" cruciale per la storia e la cultura umana. Alba della contemporaneità e culla di artisti neoclassici, romantici, simbolisti, macchiaioli, impressionisti, divisionisti, primitivisti ed espressionisti.

Storia della Filosofia

Dott.ssa Ilaria Vietina

Laureata in Filosofia. Docente nella scuola superiore.

Consigliera comunale

Argomento delle lezioni

1. Che cos'è la filosofia?
2. La pratica della filosofia: da Talete ad oggi
3. Le domande della filosofia: da Socrate ad oggi
4. Socrate
5. Le origini della filosofia: i filosofi naturalisti
6. La filosofia presocratica: i filosofi pluralisti
7. La filosofia nella Grecia classica: Platone 1
8. Platone 2
9. Aristotele 1
10. Aristotele 2
11. La filosofia ellenistica
12. Epicureismo
13. Stoicismo e Scetticismo
14. Da Plotino ad Agostino
15. La filosofia nel Medioevo

Contributo: € 100,00

Numero minimo e massimo di partecipanti: 8-15

Numero lezioni: 15

Svolgimento del corso: tutti i giovedì dal 13 novembre

Sede: Scuola media di San Concordio - Piazza Aldo Moro

Orario: 16.30 - 17.30

***CONFERENZE, EVENTI,
VISITE GUIDATE***

Inaugurazione delle attività di 50&Più Cultura e Formazione

Giovedì 9 ottobre ore 16,00

**Auditorium della Fondazione Cassa di Risparmio - Via
San Micheletto 3**

Nel corso dell'incontro sarà presentata l'attività della sezione didattico-culturale di 50&Più Lucca. Sono previsti momenti musicali ed un piccolo rinfresco.



La nostra Provincia possiede un notevole patrimonio artistico, culturale, museale, storico, naturale e delle tradizioni locali. Con questo progetto vorremmo coinvolgere i nostri soci e tutta la cittadinanza nella sua scoperta e valorizzazione.

Attraverso proposte mirate vorremmo stimolare la partecipazione dei nostri soci e dei cittadini, rafforzando il senso di appartenenza alla comunità, avvicinando nuove persone alla nostra realtà associativa e promuovendo così uno stile di vita più attivo, aperto all'ambiente circostante, alle relazioni sociali e allo svago, consapevoli che queste condizioni favoriscono una situazione di benessere generale per la persona.

Saranno pertanto proposte visite guidate, incontri, partecipazione a eventi e spettacoli, visite a mostre.

Programma

➤ Passeggiata Liberty/Belle Epoque a Viareggio

per conoscere le opere e i personaggi che hanno reso famosa la città

Sabato 20 settembre

➤ Camminata lungo l'acquedotto del Nottolini

Prof. Pietro Paolo Angelini

Storico e scrittore

Nel 1822 Maria Luisa di Borbone decreta la costruzione di un monumentale acquedotto per trasferire a Lucca l'acqua di 18 fonti di Vorno ed assegna la direzione dei lavori all'architetto Lorenzo Nottolini che realizzò un'opera di alta ingegneria idraulica espressa con arte neoclassica e collocata nell'ambiente con armonia e rispetto. Lunga 3,218 Km, la condotta inizia dal tempietto di Guamo e, correndo ad un'altezza di 12 m, attraverso archi e pilastri arriva al Tempietto di San Concordio e da lì l'acqua giungeva nelle 14 fontane pubbliche e private della città e 8 fontanelle lungo il percorso. Oggi l'acquedotto è ancora architettonicamente integro (salvo nel tratto attraversato dall'autostrada A11), ma non è più utilizzato come mezzo di approvvigionamento idrico.

Sabato 27 settembre.

➤ Partecipazione alla manifestazione Lucca Film Festival (20-28 settembre)

La nostra associazione collabora per la proiezione di tre film omaggio al regista David Lynch, artista e visionario, pioniere

nel trasformare il cinema in un'esperienza che va oltre la narrazione convenzionale. I primi due film saranno proiettati all'Auditorium della Fondazione Cassa di Risparmio - Via San Micheletto, il terzo al cinema Centrale.

Per tutti i film in programmazione ingresso libero con prenotazione obbligatoria al sito luccafilmfestival.it/

Sabato 20 settembre alle ore 15.00 **“Lynch/Oz”**, documentario americano del 2022, che esplora l'influenza del film “Il mago di Oz” sul regista americano.

Giovedì 25 settembre alle ore 17.00 **“Velluto blu”**, noir che indaga l'aspetto torbido delle piccole città, capolavoro inquietante e ipnotico.

Giovedì 25 settembre alle ore 21.00 **“Legend of the happy worker”**. Ultimo film con David Lynch produttore esecutivo, è una storia di fede, lavoro, bene contro male e ricerca del senso della vita in un mondo imperfetto.

➤ **Presentazione dei libri “E' meglio ave' paura che tocchanne” e “Nulla fa bono all'occhi”**

Dott.ssa Simonetta Simonetti

Membro Società Italiana delle Storiche. Scrittrice

Detti, proverbi, lessico vernacolare di Lucca dentro, un insieme parziale di evocatori del ricordo che faranno venire in mente persone, avvenimenti, momenti di vita.

Il vernacolo di Lucca dentro le Mura ha diversità da quello parlato nel capannorese e in altri luoghi della provincia anche se ha in comune diverse particolarità che verranno presentate. Una provocazione a ritornare indietro, a rivivere attimi di vita familiare o comunitaria. Da non trascurare l'efficacia della sintesi che ogni detto o proverbio contiene.

Venerdì 17 ottobre ore 16.00

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ **Visita guidata al Volto Santo**

Dott. Francesco Niccoli

Laureato in Archeologia ed esperto in Urbanistica medievale

Sabato 18 ottobre ore 15.30

➤ **Passeggiata d'Autunno**

In collaborazione con l'associazione Gruppo Donatori di Sangue Fratres di Lunata, passeggiata con partenza alle ore 14.30 dalla sede di Via della Chiesa (Lunata). Percorsi da 3 - 7 e 13 Km.

Sabato 25 ottobre

➤ **La viabilità dalla preistoria al basso Medioevo con particolare riferimento alla Via Francigena**

Avv. Andrea Consorti.

Storico e scrittore

Una sola grande arteria di lunga percorrenza esisteva nell'Italia altomedievale: la via Francigena che nasce nella prima età longobarda e che collega il nord e centro Europa a Roma.

La via Francigena conobbe nei secoli diverse denominazioni, nacque per ragioni politiche ma in seguito divenne la principale via di pellegrinaggio verso Roma (VIII secolo d.C.), la città che custodiva le reliquie degli apostoli Pietro e Paolo.

Questo asse viario, così importante dell'Italia medievale, si articolò in una serie di luoghi di sosta e di culto che ne hanno fatto una struttura particolarmente ricca di memorie.

*Venerdì 7 novembre ore 16.00
Palazzo Sani - Via Fillungo 121*

➤ **Storia del nobile anglosassone Riccardo, divenuto Santo e sepolto a Lucca**

Avv. Andrea Consorti.
Storico e scrittore

San Riccardo, a cui fino al martirologio del 2001 fu attribuito il titolo di “Regis Anglorum”, in realtà non fu mai Re tantomeno di una non ancora nata “Inghilterra”. In realtà fu con ogni probabilità un personaggio di alto lignaggio del Wessex il cui vero nome è però sconosciuto e che fu denominato Riccardo forse in onore di un nobile longobardo che lo ospitò in Italia. Visse tra VII° e VIII° secolo e morì a Lucca durante il viaggio per la Terra Santa, pare nel 722 d.C. È sepolto nella chiesa di San Frediano.

*Venerdì 5 dicembre ore 16.00
Palazzo Sani - Via Fillungo 121*

➤ **Presentazione del libro “Lucca. Storia ed Arte” di Angelica Razzano a cura della prof.ssa Emilia Giorgetti**

Prof.ssa Angelica Razzano
Docente di Letteratura presso le scuole superiori

L'opera tratta della storia di Lucca dalle origini fino al '900, intrecciando in modo agile ed avvincente la storia sociale, politica ed artistica della città ed offrendo approfondimenti e materiale visivo come immagini e mappe.

*data da definire
Palazzo Sani - Via Fillungo 121*

➤ **Il fiume Serchio dall'antichità al Medioevo: percorso, paesaggio e toponomastica**

Dott. Francesco Barsotti

Laureato in Archeologia. Sacrista della Cattedrale di San Martino

data da definire

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ **Visita guidata al complesso monumentale di San Francesco**

Dott. Francesco Barsotti

Laureato in Archeologia. Sacrista della Cattedrale di San Martino

Il Complesso di San Francesco è un ex complesso conventuale, depositario di una storia lunga nove secoli, che l'imponente restauro avvenuto tra il 2011 e il 2013 (ad opera della Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca) ha riportato alla luce nelle sue varie fasi, restituendo alla città un gioiello architettonico splendidamente recuperato e la rivitalizzazione dell'area urbana circostante.

Oggi, nell'ideale tracciato di accoglienza che fu dei francescani, i suoi spazi ospitano eventi e seminari – spesso aperti alla città.

data da definire

➤ **Lucca, la città nel Medioevo.**

Gli edifici, le strade, i luoghi del potere e della vita quotidiana

Dott. Francesco Niccoli

Laureato in Archeologia ed esperto in Urbanistica medievale

Una città non è solo un insieme di edifici, strade e piazze, ma è un intrecciarsi di “luoghi” che simbolicamente e più spesso praticamente venivano vissuti in modo diverso. Palazzi del potere, quartieri artigiani, spazi residenziali e produttivi disegnano un quadro della città che non è solo architettura e urbanistica, ma teatro della vita quotidiana medievale.

data e luogo da definire

➤ **L'eremitismo agostiniano del 1200 nel territorio lucchese**

Dott. Daniele Micheli

Laurea magistrale in Storia dell'Arte. Accompagnatore turistico e appassionato di rievocazione e ricostruzione storica.

Il Duecento fu il secolo nativo dei grandi ordini mendicanti di cui fa parte l'Ordine agostiniano che nacque nel 1256 dall'unione di numerose realtà eremitiche sparse su buona parte del territorio nazionale. Tra le congregazioni che aderirono alla grande unione figurava anche quella degli eremiti toscani, composta da molte esperienze lucchesi che ormai da vari decenni si trovavano saldamente su tutto il territorio diocesano formando una vera e propria rete di eremi. L'analisi dell'architettura superstite e delle pergamene conservate hanno permesso di comprendere meglio l'identità, i legami e l'importanza che queste realtà eremitiche ebbero sul territorio lucchese.

data da definire

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ **Le meridiane antiche di Lucca e lo studioso lucchese Abate Giovanni Francesco Giusti + visita guidata**

Dott. Tullio Della Togna*Studioso di meridiane e orologi solari*

Il territorio di Lucca annovera molti orologi solari, poco conosciuti. Otto sono a Badia di Cantignano nel giardino del palazzo “delle cento finestre” la cui storia è legata alla famiglia Buonvisi. Altri si possono ammirare nelle principali ville lucchesi ed anche in città a Palazzo Paresi e Palazzo Lucchesini. Una meridiana a “camera oscura” è presente sul pavimento della chiesa di Santa Maria Forisportam. Questi sistemi di misura del tempo si intersecano con la figura dell'abate Giovanni Francesco Giusti, scienziato ed ingegnere del XVIII secolo.

*data da definire**Palazzo Sani - Via Fillungo 121***➤ Visita guidata alla Pieve di Santo Stefano e San Giovanni Battista a Camaione.**

La Pieve è citata in una pergamena vescovile dell'anno 817 ed è stata la prima chiesa in tutto il camaione, dalla quale si è diffuso il Cristianesimo nei territori limitrofi.

*data da definire***➤ Visita guidata alle Sale Monumentali di Palazzo Ducale e alla Prefettura****➤ Partecipazione agli eventi in occasione del Centenario di “Turandot”****➤ Visita guidata alle cave di Carrara + pomeriggio con gli artisti**

Ed inoltre.....

➤ **Mostra dei lavori dei laboratori di Fotografia, Collage, Disegno e Pittura**

Esposizione Fotografia: da mercoledì 8 ottobre ore 16.00 a domenica 12 ottobre

Esposizione Disegno/Pittura e Collage: da martedì 14 ottobre a sabato 18 ottobre.

*Casermetta San Pietro, sede della Compagnia dei Balestrieri (di fronte Villaggio del Fanciullo)
orario: 10.00 - 12.00 / 16.00 - 19.00*

➤ **Incontro con il Prefetto**

➤ **“Intelligenza Artificiale e Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea: un'analisi delle implicazioni per le persone di età avanzata”**

Incontro svolto in collaborazione con l'organizzazione no profit Amigos do protocolo de Kyoto Italia APK e con Cesvot Lucca, a cura del prof. Massimo Buonomo, ex esperto global dell'Onu ed esperto di etica in intelligenza artificiale dell'International electrotechnical commission con base a Ginevra.

*Mercoledì 17 settembre ore 15.00
Cesvot - Via Mazzini 70*

➤ **“LongeVità”**

Dott. Elvio Raffaello Martini

Psicologo di Comunità

Dott.ssa Alice Pirovano

Psicologa e psicoterapeuta

Allenare la mente, valorizzare le emozioni, curare le relazioni, attivare e collegare tutte le risorse e condividere.

Martedì 21 ottobre ore 21.00

Centro per le Famiglie - Via Consani 15 - San Concordio

➤ **Michelangelo scultore, la sua opera collegata alla giovinezza, alla maturità, alla vecchiaia**

Dott. Antonio Mazzetti

Laureato in Scienze Politiche. Già Vicepresidente Nazionale dell'Associazione Auser

In questa conversazione si analizzeranno alcune opere di Michelangelo scultore:

La Pietà Vaticana - David - Mosè - Bruto - La Pietà Rondanini - La Pietà Bandini.

Opere nella Sagrestia Nuova di San Lorenzo.

Venerdì 14 novembre ore 16.00

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ **La faticosa conquista italiana dell'abolizione della pena capitale**

Prof.ssa Giovanna Miglio*Già Docente di Storia e Filosofia nelle scuole superiori*

Nel 1861 in Italia entrò in vigore il codice sabaudo, che prevedeva la pena di morte, tranne che in Toscana dove era già stata abolita nel 1786. Nel 1889 entra in vigore il codice Zanardelli che unifica la legislazione del paese e abolisce la pena di morte per i reati comuni. Nel periodo fascista fu ripristinata la pena capitale, abolita poi da Umberto di Savoia nel 1944 ed applicata solo per reati di particolare gravità.

Nella Costituzione entrata in vigore nel 1948, l'articolo 13 c.4 recita: "Non è ammessa la pena di morte".

Venerdì 28 novembre ore 16.00

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ L'Astronomia: dalla remota antichità alle nuove scienze**Prof. Paolo Spera***Laureato in Scienze Agrarie. Docente di Scienze presso le Scuole Superiori*

In un percorso che nasce dalla più remota antichità cercheremo di tracciare i confini tra Fede e Ragione relativamente alle Scienze Astronomiche. Approfondiremo anche i punti di convergenza attraverso il pensiero illuminato di filosofi, scienziati e padri della Chiesa Cattolica.

Le ultime conoscenze nel campo delle Scienze aprono orizzonti inesplorati e di grande ricchezza per la nascita di un pensiero nuovo che superi i vecchi steccati. Da qui possiamo ripartire per soddisfare i nostri bisogni più profondi.

Venerdì 12 dicembre ore 16.00

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ **Spettacolo a cura dell'Unidel “I Santi a Napoli, nella poesia di Eduardo De Filippo e Salvatore Di Giacomo”**

Poesia e musica con Filippo Cascini e Giulio D'Agnello

*Sala Tobino - Palazzo Ducale
Giovedì 18 dicembre ore 16.00*

➤ **Curiosità dal lontanissimo Medioevo**

Dott.ssa Gilda Di Nardo

Laureata in Giurisprudenza ed appassionata di storia e letteratura medievale

Brevi cenni riguardanti il Medioevo latino con analisi della struttura della società medievale fino al XIII secolo: società barbarica, feudale e urbana con rapporti tra gli strati sociali e livelli culturali.

Scuole di poesia nelle varie forme: religiosa, ballate, allegorie, prosa, romanzo e cronaca con riferimenti a fatti e personaggi storici contemporanei, con uno sguardo agli autori e testimonianze delle loro opere. Altri approfondimenti.

*Venerdì 23 gennaio ore 16.00
Palazzo Sani - Via Fillungo 121*

➤ **Cosa metto nel piatto: a tavola con le nostre emozioni”**

Dott.ssa Francesca Sani

Docente di Scienza dell'Alimentazione

L'intento di questo incontro è dare qualche suggestione e stimolo su un tema di grande importanza e attualità che

riguarda lo stile di vita e, in particolare, l'aspetto emotivo legato al nostro modo di alimentarci in una società dove, pur avendo cibo in abbondanza, siamo rincorsi dalla fretta, dagli stimoli, dalle emozioni più diverse a danno non solo del piacere di nutrirci, ma anche della nostra salute che sempre riguarda corpo e mente.

*Venerdì 6 febbraio ore 16.00
Palazzo Sani - Via Fillungo 121*

➤ Incontri con l'IMT Alti Studi Lucca

Conferenze tenute da docenti del prestigioso Istituto lucchese. Lo spazio che ci ospiterà sarà la Cappella Guinigi presso il Campus San Francesco.

- **A che cosa servono i soldi? Storia della moneta, dal baratto alle criptovalute**

Dott.ssa Noemi Walczak
Dottoranda in Economia, Scuola IMT

Raramente ci fermiamo a riflettere sull'origine, la storia millenaria, il ruolo nello sviluppo della civiltà umana di uno degli oggetti al centro della nostra vita quotidiana: il denaro, la moneta, i soldi!

La lezione, concepita come un viaggio nel tempo, ci guida alla scoperta delle vicende affascinanti nascoste dietro a queste parole che, come vedremo, non sono neppure sinonimi: a partire dalla leggenda che dà il nome alla "moneta", passando per l'invenzione della cartamoneta, e fino al futuro delle monete immateriali, come i bitcoin e le valute digitali, che sono già tra noi ma ancora restano grandi sconosciute.

Martedì 4 novembre ore 16.00

- **Parlo arabo? La presenza (nascosta e non) della lingua dell'Islam nell'italiano contemporaneo**

Dott. Amos Bertolacci

Professore in Storia della filosofia medievale, Scuola IMT

Martedì 13 gennaio ore 16.00

- **Tutto è connesso: il ruolo e l'importanza della biodiversità**

Dott. Andrea Gini

Ricercatore in Ecologia e Reti ecologiche, Scuola IMT

La diversità delle specie animali e vegetali e la varietà degli ecosistemi sono una ricchezza da salvaguardare. Ecco perché la biodiversità è un tema essenziale per il futuro del Pianeta.

Giovedì 12 febbraio ore 16.00

- **Come scegliamo quello che compriamo?
Un viaggio nella psicologia dei consumatori**

Dott.ssa Sibilla Di Guida

Professoressa in Economia, Scuola IMT

Viviamo in un'epoca di consumismo sfrenato. Siamo bombardati da pubblicità, offerte imperdibili e messaggi che ci convincono a comprare sempre di più.

Perché acquistiamo oggetti e servizi di cui, in realtà, non abbiamo bisogno? Quali meccanismi psicologici ci spingono a farlo? Scopriremo che specifiche tecniche di marketing

attivano una serie di processi mentali ed emotivi che condizionano il nostro comportamento.

Martedì 24 marzo ore 16.00

- **La filosofia del poeta. Dante tra gli Arabi e i Latini**

Dott. Marco Signori

Ricercatore in Storia della filosofia medievale, Scuola IMT

Martedì 21 aprile ore 16.00

- **Come prendiamo una decisione? Ecco perché la notte porta consiglio.**

Prof. Pietro Pietrini

Psichiatra e Neuroscienziato. Docente di Biochimica e Biologia Molecolare Clinica. Già Direttore dell'IMT.

Nella vita quotidiana prendiamo continuamente decisioni, ma cosa succede nel nostro cervello in quei momenti? Oggi abbiamo la prova che l'antica saggezza popolare che incoraggia a “dormirci sopra” ha un fondamento scientifico. Le nuove acquisizioni delle neuroscienze comportamentali stanno svelando i fini meccanismi che sottendono il nostro agire, con implicazioni che arrivano ad interessare l'economia, l'etica, la giurisprudenza e la società.

Venerdì 20 marzo ore 16.00

➤ **L'arte della danza: da Ravel e Stravinskij a Mondrian e Severini.**

Prof. Paolo Bolpagni

Laureato in Lettere. Storico dell'Arte e Musicologo. Direttore della Fondazione Ragghianti

Un impulso importante per la pittura è venuto talvolta dalla danza e dalla musica da ballo: rappresentazioni di feste e veglioni, traduzioni visive di ritmi e movimenti coreografici del corpo umano. Dagli inizi del Novecento, poi, il *fox-trot* e il tango entrano di prepotenza nel repertorio musicale classico, con Ravel, Schulhoff, Stravinskij e altri compositori. Ma lo stesso accade anche nel campo dell'arte, dove troviamo numerosissimi esempi di parallelismi tra danza e pittura, da Piet Mondrian a Theo van Doesburg, da Man Ray a Gino Severini e Francis Picabia.

data e sede da definire

➤ **Giovanni dalle Bande Nere (1498-1526) e Maria Salviati (1499-1543)**

Prof. Gino Fornaciari

Professore Ordinario di Storia della Medicina, Università di Pisa. Direttore della Divisione di Paleopatologia e del Museo di Anatomia Patologica

La personalità di Giovanni de' Medici, noto come Giovanni dalle Bande Nere, ha suscitato un gran numero di contributi passati e recenti. Molto meno numerosi sono gli studi storici su Maria Salviati, nota soprattutto per essere stata la moglie di Giovanni e la madre del granduca Cosimo I (1519-1574). Il volume, scritto dal prof. Fornaciari, presenta uno studio prevalentemente bioarcheologico e paleopatologico che, in base ai dati osteoarcheologici, intende ricostruire non solo lo stile di vita e le cause di morte di Giovanni, rimaste finora incerte in base alle cronache coeve e alle fonti storiche successive, ma anche gettare nuova luce sullo stile di vita e sulla malattia terminale di Maria Salviati.

Venerdì 8 maggio ore 16.00
Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ **Numerevolmente. Piccole storie di grandi numeri**

Dott. Elio Lutri

Ingegnere, docente, viaggiatore, sognatore e.... artista.

In questa conversazione si parlerà di numeri che hanno tante curiosità e risvolti impensabili: il pi greco, la sezione aurea, Fibonacci e il sistema binario (base dei computer). Numeri che hanno una storia ed una vita propria da raccontare. Sarà un incontro illuminante, stimolante e suggestivo che condurrà i presenti attraverso un universo di storie ed aneddoti. Particolarmente diretto a chi... dice di odiare la matematica!!!

data da definire

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

➤ **Primo soccorso**

Dott. Ferdinando Regina

Specialista in nefrologia, Psicoterapeuta, esperto in tecniche mentali. Si occupa di medicina manuale, terapia manuale del dolore, medicina somatopsichica, Terapia riabilitativa, consulenza e programmazione mentale al successo in campo sportivo, di conduzione di gruppi, di corsi di Motivazione al Benessere in collaborazione con la ASL di Lucca e nelle associ

Il Primo Soccorso è l'aiuto che ogni cittadino può dare per evitare l'aggravamento delle condizioni di una persona infortunata o colta da malore improvviso o vittima di traumi fisici e/o psicologici, nell'attesa dell'arrivo di soccorsi

qualificati. È la chiave per evitare che un episodio banale possa evolvere in casi complessi e rischiosi.

In due incontri tratteremo argomenti come la corretta chiamata di soccorso, la catena della sopravvivenza, la disostruzione delle vie aeree da ingestione accidentale di corpo estraneo, il trattamento di un calo di zuccheri o di uno svenimento, la gestione di un episodio di pressione bassa, saper riconoscere l'origine cardiaca di un dolore toracico e i sintomi dell'Ictus cerebrale, l'utilizzo del DAE in assoluta sicurezza per il paziente e in assoluta tranquillità per il soccorritore.

Date da definire

Palazzo Sani - Via Fillungo 121

Orario: 16.00 - 17.30

➤ **Rappresentazioni dei Laboratori Teatrali di Francesco Tomei, Elisa D'Agostino e della “Gioiosa Compagnia” di Massimo Dal Poggetto**

➤ **Esibizioni del coro, diretto dal maestro Silvano Pieruccini**

➤ **Incontri conviviali socializzanti**

➤ **Tornei di Burraco mensili presso Salone Parrocchiale di Capannori**

➤ **Visite guidate a mostre ed eventi**

Nota: Date e sedi di conferenze, eventi e visite guidate saranno comunicate agli iscritti via email, Whatsapp o sms. Le date indicate potrebbero subire modifiche.

CONVENZIONI

➤ **Associazione “Amici del Cuore” di Lucca e Centro di Sanità Solidale srl**

Assicura agli associati 50&Più uno sconto del 10% su tutte le attività di prevenzione, diagnosi, cura e riabilitazione. Nel Centro è possibile usufruire di prestazioni in tutti i settori specialistici.

È inoltre possibile, versando una quota annuale di euro 40,00, iscriversi all'Associazione “Amici del Cuore” di Lucca.

L'iscrizione, valida dall'1 gennaio al 31 dicembre, garantisce lo sconto del 15% per visite ed esami strumentali, il 10% su ciò che è ciclico (fisioterapia, psicoterapia, agopuntura). Durante tutto l'anno gli iscritti al Centro possono usufruire gratuitamente, dietro appuntamento, di: ecg basale refertato dal Cardiologo, misurazione della pressione arteriosa, della frequenza cardiaca e della saturazione dell'ossigeno.

Contatti: 0583-327790 centrosanitasolidale@gmail.com

Whatsapp: 3801433956 (dal lunedì al venerdì 9-13/ 15-19 e il sabato 9-13)

www.amicidelcuoredilucca.it

➤ **Teatro del Giglio Giacomo Puccini**

Assicura agli associati 50&Più lo sconto CRAL per tutti gli spettacoli e gli abbonamenti della stagione 2025-26. Per ottenere lo sconto, se non già inseriti nella lista presentata nel mese di luglio, basterà presentare la tessera 50&Più o dichiarazione sostitutiva da richiedere in segreteria - Via Fillungo 121.

➤ ***Bagno de Pinedo***

Gli associati in regola con l'iscrizione (presentando la tessera) potranno accedere nei mesi estivi ai servizi di spiaggia e ristorazione del Bagno “De Pinedo” in Darsena a Viareggio ed usufruire di notevoli agevolazioni/sconti sui prezzi.

➤ ***Festival Pucciniano di Torre del Lago***

La Fondazione Festival Pucciniano offre sconti agli associati di 50&Più Associazione Lucca, dietro la presentazione della tessera associativa. L'acquisto potrà avvenire presso la biglietteria del Teatro, telefonicamente al numero 0584 359322 o via e-mail scrivendo a ticketoffice@puccinifestival.it con ritiro in loco. Lo sconto non è applicabile agli acquisti online né cumulabile con altre promozioni.

Note:

[illegible]

Note:

[illegible]

Note:

[illegible]