

INDICE

CORSO	PAG.
ABBINAMENTO CIBO – VINO	27
ABC DELL'ALIMENTAZIONE	24
ALLENAMENTO (2 LIVELLI)	25
ASSAGGIATORI DI VINO	27
BALLO CARAIBICO (4 LIVELLI)	37-40
BIBLIOTERAPIA	21
CERAMICA (3 CORSI)	32-33
COMPOSIZIONI FLOREALI (2 LIVELLI)	34-35
CONOSCERE VERONA (2 CORSI)	19-20
DISEGNO	36
FIORI DI BACH	28
FITOTERAPIA	22
INFORMATICA: GUIDA ALL'UTILIZZO DEI TABLET	16
INFORMATICA: PROGETTARE CON LA LIM	17
INFORMATICA: HARDWARE E SOFTWARE	14
INFORMATICA: OFFICE (2 LIVELLI)	15-16
INGLESE (3 LIVELLI)	5-7
INGLESE INTERNAZIONALE CONVERSAZIONE (2 CORSI)	8
LEGGENDO IN CANTO	28
MEDICINA NON CONVENZIONALE	22
ORTHO-BIONOMY (4 CORSI)	29-30
PICCOLO CUCITO (2 LIVELLI)	36-37
PITTURA	35
SPAGNOLO (5 LIVELLI)	9-10
STORIA DELL'ARTE	18
STORIA DELLE RELIGIONI	19
TECNICHE DI RICERCA ATTIVA DEL LAVORO	24
TEDESCO (2 LIVELLI)	11-12
YOGA (2 CORSI)	31-32

**SU RICHIESTA VERRA' RILASCIATO
L'ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE AI CORSI**



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

28° ANNO ACCADEMICO 2015/2016

Programma dei corsi

Per informazioni:

- Segreteria Università Popolare c/o **Biblioteca Comunale** – Piazza Vittoria, 11 (Sona)
tel. 045/6091286-287
- **Sala di Lettura** – Via XXVI Aprile, 6 (Lugagnano)
tel. 045/514383
- www.comune.sona.vr.it

Sona ha un fiore all'occhiello: la sua Università Popolare. Sono più di seicento gli studenti che l'anno scorso hanno seguito i corsi.

Insegnamenti che trattano argomenti molto diversi tra loro perché la cultura è tutto ciò di cui una persona ha bisogno per crescere, per stare meglio con se stesso e in questa società, per capire meglio ciò che accade, e rendersi autonomo nelle azioni e nei giudizi.

Con il nuovo Rettore abbiamo iniziato un percorso di innovazione nei corsi, per favorire la partecipazione e la crescita del maggior numero di persone possibile.

Per questo l'Università Popolare di Sona vuole essere un riferimento anche quest'anno per la cultura, non solo nel nostro Comune.

Stiamo collaborando con Comuni vicini, come Sommacampagna, per scambiare esperienze e corsi. Non ci sono barriere o confini quando si parla di cultura. Anzi, è proprio la cultura che permette di superarli.

Venite a conoscerci.

L'Assessore alla Cultura
Gianmichele Bianco

Inizierà ad ottobre un nuovo anno accademico. Oltre ai molti corsi ormai collaudati, daremo spazio a nuove iniziative che vogliamo segnalare: Ricerca attiva del lavoro; L'ABC dell'alimentazione; Guida all'utilizzo della Lim. Sono corsi che cercano di rispondere alle esigenze del tempo presente e, ci auguriamo, all'interesse della nostra utenza.

Non mancheranno iniziative di contenuto storico, gratuite e aperte a tutti, sugli eventi fondamentali del '900.

Come nuovo Rettore, spero di incontrare molti concittadini alla serata di apertura dell'Anno Accademico, per conoscerci, ascoltarci, presentare il programma di quest'anno e le innovazioni più significative. I vari corsi si svolgeranno, come sempre, nelle nostre frazioni per unire i nostri paesi nell'unica e più alta finalità dell'Università Popolare: l'educazione permanente. Approfondire cioè le nostre conoscenze, arricchire le relazioni personali, costruire migliori condizioni di convivenza sociale, per dare più qualità e senso alla nostra vita quotidiana.

Il Rettore
Nora Cinquetti

NOVITA' A.A. 2015/16: TRE INCONTRI AD INGRESSO LIBERO APERTI A TUTTI

- Sede: Aula Magna Scuola Media A. Frank Lugagnano
- Orario di inizio: 20.30

Giovedì 5 novembre 2015: relatore Prof. Marino Rama

Giovedì 4 febbraio 2016: relatore Prof. Marino Rama

I grandi problemi geopolitici del presente visti alla luce de "L'età delle catastrofi": le conseguenze della prima e della seconda guerra mondiale sono ancora tra le ragioni più profonde delle tensioni internazionali e dei conflitti contemporanei. Alcuni esempi: la crisi in Ucraina, le guerre in Medio Oriente. Le serate saranno arricchite da contributi video.

Verrà inoltre proposta – in collaborazione con la Libreria Castioni di Lugagnano - una **visita alla Risiera di S. Sabba**, campo di concentramento italiano alle porte di Trieste. Tutti i particolari verranno comunicati in seguito.

Giovedì 3 dicembre 2015: relatore Giornalista Giampaolo Rossignati
"Le nuove frontiere della comunicazione"

Percorrono la storia ed il pensiero della comunicazione, a partire dalla nascita dell'Homo sapiens sapiens fino all'avvento di Internet: dalla natura dell'uomo primitivo alla cultura nata dall'oralità, scrittura e immagini, prima separate e ognuna con la propria strada, fino agli strumenti della tecnologia attuale che hanno posto fine a questa separazione, ponendo l'uomo in un nuovo spazio del sapere definito "Intelligenza collettiva".

INFORMAZIONI GENERALI

- ❑ **INIZIO LEZIONI: LUNEDI' 5 OTTOBRE 2015**
- ❑ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI 2° SEMESTRE ED INIZIO CORSI NUOVI 2° SEMESTRE: LUNEDI' 11 GENNAIO 2016**
- ❑ **QUOTE DI PARTECIPAZIONE:**
 - iscrizione € 40,00
 - iscrizione ultrasessantacinquenni € 20,00
 - corsi di n. 10 lezioni da 1.30 in aula € 35,00

- corsi di n. 6 lezioni da 2 ore in aula € 35,00
- corsi di n. 10 lezioni da 2 ore in aula € 45,00
- corsi di n. 15 lezioni da 1.30 in aula € 55,00
- corsi di n. 20 lezioni da 1.30 in aula € 70,00
- corsi di n. 25 lezioni da 1.30 in aula € 88,00
- corsi di n. 10 lezioni da 1.30 in palestra € 40,00
- corsi di Informatica € 70,00
- corso Guida all'utilizzo dei Tablet € 35,00
- corso di Pittura € 80,00
- corsi di Ceramica € 100,00
- corsi Conoscere Verona € 35,00
- corso di Inglese Internazionale (30 lezioni) € 105,00
- corsi Assaggiatori di vini e Abbinamento cibo-vino € 55,00

□ **ISCRIZIONI DAL 9 AL 30 SETTEMBRE CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.30-12.30	15.30-18.30
MARTEDI'	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
GIOVEDI'		BIBLIOTECA SONA
VENERDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	

□ **SERATA INAUGURALE**

Giovedì 10 settembre alle ore 20.45 presso l'Aula Magna della Scuola Media Anna Frank di Lugagnano si terrà la presentazione dei corsi e dei docenti.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni all'Università Popolare ed ai corsi avvengono mediante:
 - richiesta da effettuare su apposito modulo reperibile in Biblioteca a Sona, Sala Lettura a Lugagnano o scaricabile dalla pagina dell'Università Popolare nel sito internet del Comune www.comune.sona.vr.it

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte, deve essere consegnato alla Segreteria dell'Università Popolare presso la Biblioteca di Sona o la Sala Lettura di Lugagnano negli orari di apertura indicati.

- versamento alla Tesoreria del Comune di Sona IBAN IT62N050345987200000010050 – presso qualsiasi filiale del Banco Popolare Soc. Coop. - della quota dovuta, indicata nel modulo di iscrizione, o con bonifico bancario anche on line. Nella causale del versamento devono essere precisamente indicati i dati presenti nell'apposito modulo dati scaricabile insieme a quello di iscrizione.

Il versamento della quota dovuta deve essere effettuato entro e non oltre il terzo giorno successivo alla presentazione del modulo di iscrizione alla Segreteria dell'Università Popolare.

La ricevuta del pagamento deve essere consegnata in Biblioteca a Sona, in Sala Lettura a Lugagnano, inviata al numero di fax 045/6091260 o all'indirizzo **mail biblioteca@comune.sona.vr.it**

Se entro tale data, al controllo giornaliero, non viene rilevato il versamento, l'iscrizione è considerata nulla e pertanto non registrata.

ISCRIZIONI DI RESIDENTI E NON RESIDENTI NEL COMUNE

Nel caso di richieste di iscrizioni ad un corso superiori al numero massimo ammissibile, verrà data precedenza ai residenti nel Comune scorrendo la lista dal basso: l'ultimo iscritto in lista non residente darà la precedenza al primo fuori lista residente.

Tale criterio di precedenza è valido unicamente nei periodi delle iscrizioni (dal 9 al 30 settembre 2015 e dal 2 al 19 dicembre 2015). Per iscrizioni al di fuori di tali periodi il criterio applicato è quello della data di iscrizione.

RESTITUZIONE QUOTE

Saranno restituite le quote di iscrizione ai corsi nel caso di corsi non attivati, nonché (a fronte di richiesta scritta documentata e prima dell'inizio del corso) per impossibilità alla frequenza (malattia etc.) e per causa di forza maggiore (trasferimento etc.); nel caso, infine, di precedenza a cittadini residenti.

NOTA:

L'iscrizione ad un corso del 1° semestre che prosegue nel 2° semestre non dà diritto ad alcuna precedenza. La sicurezza di poter frequentare il proseguimento del corso si può ottenere iscrivendosi a settembre sia al corso del 1° semestre che a quello del 2° semestre.

INDIRIZZI DELLE SEDI DEI CORSI:

- Scuola Media A. Frank: via Carducci, 10 (Lugagnano)

- Palestra Scuola Elementare di Lugagnano: via Don Minzoni (Lugagnano)
- Sala Lettura di Lugagnano: via 26 aprile, 6 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Sona: via Roma, 46 (Sona)
- C/o Biblioteca di Sona: Laboratorio di Ceramica
- Centro Servizi di S. Giorgio in Salici: Via Don Castello, Laboratorio di Pittura, Composizioni Floreali e Cucito

DESCRIZIONE DEI CORSI

INGLESE 1 (A1)

Docente: Girolama Repaci

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Obiettivi: L'approccio della lingua sarà fin dall'inizio di tipo comunicativo. Gli elementi grammaticali di base, la nuova fraseologia, le espressioni idiomatiche della lingua verranno assimilati a partire da situazioni di vita reale con finalità pratiche.

Argomenti grammaticali:

Verb TO BE – questions and negatives – short answers; Possessive's – adjectives and pronouns – WHOSE?; Present Simple – questions and negatives – short answers; THERE IS – THERE ARE; SOME and ANY with countables and uncountables; CAN /CAN'T ; Verb TO BE – Past Simple – questions and negatives; Regular Verbs – Past Simple – questions and negatives; Irregular Verbs – Past Simple – questions and negatives; Time expressions; Prepositions of place; LIKE and WOULD LIKE; Comparative and Superlative adjectives; PRESENT CONTINUOUS – form and use; GOING TO Future; Questions Forms- HOW MANY? – WHAT SORT?

Argomenti e contenuti lessicali:

Introducing people and introducing oneself ; Family relationships. Jobs; Daily routines – Freetime activities; Homes and around homes. Health problems; Clothes – shops and shopping; Food – cooking and restaurants; Directions –transport (airport – railway station etc...); Telephoning; Requests, invitations and suggestions; Apologies, excuses and thanks. Durante le lezioni la priorità sarà data alla comunicazione orale (mimare scenette di tutti i giorni) tenendo presente le esigenze dei partecipanti.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: 88,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

INGLESE 2 (A1+)

Docente: Daniela Barbieri

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

1. Descrizione:

Il corso è dedicato a coloro che hanno raggiunto una competenza linguistica di livello A1 e desiderano consolidare e ampliare le loro conoscenze per raggiungere un livello A1+. Verranno esercitate strutture grammaticali fondamentali e la terminologia utile nelle comunicazioni della vita quotidiana, o in conversazioni su temi di interesse generale. Sarà utilizzato il libro di testo già in adozione nel livello precedente e al primo incontro verrà proposto un breve test di autovalutazione.

2. Obiettivi:

Riuscire a comprendere e a interloquire nelle situazioni di vita più comuni; riuscire a leggere e a scrivere testi semplici; Aumentare la sicurezza espressiva.

3. Competenze:

Chiedere e dare informazioni (dati personali, direzioni e trasporti, orari, prezzi); Descrivere persone, oggetti e luoghi; Chiedere ed esprimere volontà e desideri; Chiedere e dare il permesso; Chiedere e dire cosa si è capaci o si ha la possibilità di fare; Chiedere e dire cosa si è costretti a fare; chiedere e dare consigli; Raccontare eventi passati; Formulare progetti futuri e ipotesi

4. Contenuti grammaticali:

Partendo da dialoghi o brani che introducono al lessico caratteristico delle situazioni più comuni, o relativo a temi di interesse generale, verranno esaminati i seguenti contenuti: Brevemente, alcuni argomenti del corso precedente: pronomi personali (I / me), possessivi (my), presenti (I work / I'm working), genitivo sassone (Peter's bike), pronomi interrogativi, partitivi e derivati (some, something...), preposizioni di tempo e spazio. Volere (want, would like). Potere (can, could, may, might). Dovere (must, have to, need, should). Simple past (I worked / I went). Futuro (I'm working / I will work / I'm going to work). Condizionale (I would work, if ...). 5. Strumenti e metodologie: Verranno utilizzati il libro di testo, un lettore CD, una lavagna e degli schemi riepilogativi distribuiti in fotocopia. Gli incontri saranno improntati a un metodo comunicativo caratterizzato da: Ascolto di brevi dialoghi o brani su situazioni di vita quotidiana o temi di interesse. Primo esame dei testi, attraverso domande e risposte in lingua inglese. Traduzione dei termini incompresi e riflessione sulle strutture incontrate. Rilettura ad alta voce, con attenzione alla pronuncia. Esercitazioni scritte, per fissare le conoscenze grammaticali e lessicali. Simulazioni orali (role-playing), per aumentare la sicurezza espressiva.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 88,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

INGLESE 3 (A2/B1)

Docente: Girolama Repaci

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 7 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso è diretto a coloro che hanno già una discreta conoscenza delle strutture di base della lingua inglese. La fase iniziale del corso sarà comunque dedicata ad un ripasso approfondito delle strutture grammaticali studiate nell'anno precedente, con particolare attenzione all'uso dei tempi verbali:

- Present Simple / Present Continuous
- Past Simple / Past Continuous
- Present Perfect / Past Simple
- Future tenses

Il corso proseguirà con lo studio di nuove strutture grammaticali e con l'apprendimento di nuove funzioni comunicative mediante il supporto di schede, esercitazioni pratiche, mini-dialoghi basati su situazioni di vita quotidiana.

Nuove strutture grammaticali:

- Present Perfect Simple / Present Perfect Continuous
- Conditionals
- Time clauses
- Modal verbs
- Verb patterns
- Indirect questions
- Reported speech

Nuove funzioni comunicative:

- Agreeing and disagreeing
- Complaining
- Informal language
- Giving opinions
- Social expressions

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 88,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

INGLESE INTERNAZIONALE: CONVERSAZIONE

(2 corsi)

Docente: Hiacinth Dwyer

Corso annuale: 30 lezioni da 1.30

Orario 1° gruppo: lunedì 20.30-22.00

Orario 2° gruppo: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso 1° gruppo: 5 ottobre 2015

Inizio corso 2° gruppo: 7 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano. Le ultime 5 lezioni si svolgeranno in Sala Lettura a Lugagnano

Argomenti trattati:

Introduzione: attraverso questo corso si ripasseranno le strutture grammaticali e le espressioni inglesi usate nel mondo attuale. Si acquisterà così la conoscenza generale della lingua inglese. Di conseguenza si manterrà una performance valida nel tempo, con l'obiettivo di raggiungere migliore padronanza della lingua parlata. La frequenza costante è uno degli elementi determinanti per il massimo successo del corso.

Descrizione dell'attività: in base all'interesse comune espresso dai partecipanti nei primi due incontri, si formeranno nell'aula due o tre gruppi. Ogni lezione sarà articolata in tre fasi: la prima sarà dedicata al ripasso, per superare le eventuali difficoltà grammaticali riscontrate; la seconda sarà una conversazione guidata su un argomento di attualità; la terza comprenderà un riassunto orale in lingua inglese della conversazione appena fatta, esposto da un partecipante scelto ogni volta dal gruppo. Questo approccio faciliterà la conversazione guidata e rivelerà dei segreti per comunicare, imparando piacevolmente insieme. Sarà così arricchita la cultura generale di ciascuno.

Argomenti trattati: "la prima volta" nella nostra vita; la musica; l'amicizia; l'accettazione di sé; la natura; la serenità; notizie di cronaca (nazionali e internazionali) attraverso i mass-media anche su fotocopia in lingua inglese. Saranno molto apprezzati suggerimenti di argomenti diversi da parte dei partecipanti, purché approvati dall'intero gruppo.

Procedura dell'incontro: prima delle esercitazioni orali saranno distribuite dispense individuali con formule grammaticali, strutture ed espressioni da rafforzare. Quest'ultimo strumento è considerato essenziale per progredire attraverso l'attività di gruppo. Possibilità di unirsi ai "Pioneers of international english".

L'ultima parte dei corsi si svolgeranno in Sala Lettura a Lugagnano e avrà l'obiettivo di offrire un potenziamento nell'eccellenza della

conversazione. Sarà possibile – su richiesta del gruppo – effettuare la lettura e il riassunto simultaneo di notizie di attualità, leggere riviste, giornali, poesie e canzoni.

All'interno del programma, per permettere una valutazione del progresso individuale e per raggiungere una maggiore eloquenza, verranno trattati "12 Essays" da: "The Art of Living" di Wilfred A. Pererson.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 105,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

SPAGNOLO PRINCIPIANTI (A1)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 30 lezioni da 1 ora

Orario: lunedì 20.00 – 21.00

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso di Spagnolo 1° fornisce le basi funzionali e grammaticali della lingua. Si acquisiscono pertanto gli strumenti fonetici, lessicali e grammaticali di base. L'apprendimento della lingua avviene in modo da funzionare come strumento immediato per la comunicazione verbale di "sopravvivenza" nella vita reale (i viaggi, le telefonate, l'informazione essenziale).

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

SPAGNOLO PRE-INTERMEDIO (A1+)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 20 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 21.00-22.30

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Sala Lettura di Lugagnano

Argomenti trattati:

Questo corso propone l'apprendimento attivo e dinamico volto ad usare lo spagnolo correttamente in situazioni utili. Si utilizzeranno le conoscenze già acquisite per sviluppare nuove competenze grammaticali,

lessicali, ortografiche.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

SPAGNOLO INTERMEDIO (A2)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 20 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 21.00-22.30

Inizio corso: 8 ottobre 2015

Sede: Sala Lettura di Lugagnano

Argomenti trattati:

Questo corso è rivolto a studenti che hanno già una buona conoscenza della lingua spagnola ma che hanno ancora bisogno di arricchire il proprio lessico e di ottenere una maggiore padronanza delle costruzioni grammaticali. Si tenta di sviluppare la competenza comunicativa dello studente per portarlo ad un livello superiore.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

SPAGNOLO AVANZATO (B1)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 30 lezioni da 1 ora

Orario: giovedì 20.00-21.00

Inizio corso: 8 ottobre 2015

Sede: Sala Lettura di Lugagnano

Argomenti trattati:

Questo corso è rivolto a studenti che hanno già una buona conoscenza della lingua spagnola ma che hanno ancora bisogno di arricchire il proprio lessico e di ottenere una maggiore padronanza delle costruzioni grammaticali. Verranno approfonditi gli argomenti studiati negli anni precedenti e verranno maggiormente proposte attività di conversazione.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

SPAGNOLO SUPERIORE: CONVERSAZIONE (B1-B2)

Docente: Marià Paz Carretero Feijò

Corso annuale: 30 lezioni da 1 ora

Orario: giovedì 19.00-20.00

Inizio corso: 8 ottobre 2015

Sede: Sala Lettura di Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso approfondisce la capacità di conversare attraverso argomenti che suscitano l'interesse e la curiosità degli allievi. Verranno utilizzati articoli di giornale e verranno affrontati argomenti di attualità.

Verrà consolidata e ampliata la conoscenza della grammatica.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

In tutti i corsi di spagnolo si visionerà un film a fine corso e durante i corsi si svilupperanno attività ludiche in modo da imparare la lingua divertendosi.

TEDESCO PRINCIPIANTI, PRIMO CORSO (A1)

Docente: Daniela Barbieri

Corso annuale: 20 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 17.15-18.45

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Sala Lettura di Lugagnano

Argomenti trattati:

1. Descrizione:

Il corso è dedicato a principianti assoluti che desiderino raggiungere una competenza linguistica di livello A1. Verranno esercitate strutture grammaticali fondamentali e la terminologia utile nelle comunicazioni della vita quotidiana. Sarà utilizzato un libro di testo, corredato di materiali audio.

2. Obiettivi:

Riuscire a comprendere e a interloquire nelle situazioni di vita più comuni

Riuscire a leggere e a scrivere testi molto semplici

3. Competenze:

Salutare, presentarsi, chiedere il permesso, ringraziare, chiedere scusa.

Chiedere e dare informazioni (dati personali, direzioni e trasporti, orari, prezzi). Descrivere sommariamente persone, oggetti e luoghi. Parlare delle proprie abitudini quotidiane. Ordinare la colazione e al ristorante. Acquistare in un negozio e un biglietto in stazione. Chiedere ed esprimere volontà e desideri. Chiedere e dire cosa si è capaci o si ha la possibilità di fare. Chiedere e dire cosa si è costretti a fare; chiedere e dare consigli

4. Contenuti grammaticali:

Partendo da dialoghi o brani che introducono al lessico caratteristico delle situazioni più comuni, verranno esaminati i seguenti contenuti: Fonetica: dieresi (für), dittonghi (Nein), gruppi consonantici (Deutsch). Sostantivo, singolare e plurale, parola composta. Articolo, determinativo (der) e indeterminativo (ein). Aggettivo possessivo (mein). Negazioni (nicht, kein). Nominativo e Accusativo. Pronomi personali, soggetto e complemento (ich / mich). Presente, verbi deboli e forti, con prefissi separabili e inseparabili. Pronomi interrogativi e costruzione interrogativa Costruzione diretta e inversa; imperativo. Preposizioni che reggono l'Accusativo. Volere (wollen, möchten); potere (können, dürfen); dovere (müssen, sollen)

5. Strumenti e metodologie:

Verranno utilizzati il libro di testo, un lettore CD, una lavagna, schede grammaticali e lessicali. Gli incontri saranno improntati a un metodo comunicativo caratterizzato da: Ascolto di brevi dialoghi o brani su situazioni di vita quotidiana. Primo esame dei testi, attraverso domande e risposte in lingua tedesca. Traduzione dei termini incompresi e riflessione sulle strutture incontrate. Rilettura ad alta voce, con attenzione alla pronuncia. Esercitazioni scritte, per fissare le conoscenze grammaticali e lessicali. Simulazioni orali, per raggiungere la sicurezza espressiva.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

TEDESCO PRINCIPIANTI, SECONDO CORSO (A1+)

Docente: Daniela Barbieri

Corso annuale: 20 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 18.45-20.15

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

1. Descrizione:

Il corso è dedicato a coloro che hanno raggiunto una competenza linguistica di livello A1 e desiderano consolidare e ampliare le loro conoscenze per raggiungere un livello A1+. Verranno esercitate strutture grammaticali fondamentali e la terminologia utile per condurre semplici conversazioni su temi di interesse generale. Sarà utilizzato un libro di testo corredato di materiali audio, e al primo incontro verrà proposto un breve test di autovalutazione.

2. Obiettivi:

Riuscire a comprendere e a interloquire in conversazioni su temi di interesse generale. Riuscire a leggere e scrivere testi semplici. Aumentare la sicurezza espressiva.

3. Competenze:

Conversare su abitudini, interessi e preferenze. Descrivere persone, oggetti e luoghi. Raccontare eventi passati. Formulare progetti futuri

4. Contenuti grammaticali:

Partendo da dialoghi o brani che introducono al lessico caratteristico di temi di interesse generale, verranno esaminati i seguenti contenuti: Brevemente, alcuni argomenti del corso precedente: articoli (der / ein), aggettivi possessivi (mein), pronomi personali (ich / mich), presente, prefissi, pronomi interrogativi, costruzioni, modali. Dativo e Genetivo. Preposizioni che reggono il Dativo e il Genetivo. Declinazioni dell'aggettivo attributivo (debole, mista e forte). Perfekt, verbi deboli e forti, con prefissi separabili e inseparabili. Futuro.

5. Strumenti e metodologie:

Verranno utilizzati il libro di testo, un lettore CD, una lavagna, schede grammaticali e lessicali. Gli incontri saranno improntati a un metodo comunicativo caratterizzato da: Ascolto di brevi dialoghi o brani su temi di interesse generale. Primo esame dei testi, attraverso domande e risposte in lingua tedesca. Traduzione dei termini incompresi e riflessione sulle strutture incontrate. Rilettura ad alta voce, con attenzione alla pronuncia. Esercitazioni scritte, per fissare le conoscenze grammaticali e lessicali. Simulazioni orali, per aumentare la sicurezza espressiva.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 25

NOTA AI CORSI DI LINGUA:

Durante la prima lezione per i nuovi iscritti sarà possibile effettuare un **test di autovalutazione** per comprendere il proprio livello.

Durante le prime lezioni è possibile essere **trasferiti da un livello ad un altro**, in modo da partecipare al corso che corrisponde maggiormente alla propria preparazione.

INFORMATICA: HARDWARE E SOFTWARE

Docente: Michele Ceriani

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orari: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 6 ottobre 2015

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Il Computer da zero

- Hardware e Software
- Conoscere l'Hardware

Il Sistema Operativo Windows SEVEN (7)

- Usare il sistema operativo Windows 7
- Controllare le finestre dei programmi
- Creare e rinominare cartelle e file
- Gestire file e cartelle
- Spostare, copiare ed eliminare file
- Personalizzare il desktop - sfondo e screen saver
- Come scaricare, aggiungere e rimuovere un programma
- Mettere ordine nel desktop
- Trovare un documento o un generico file
- Pulitura e Scandisk del disco fisso
- La deframmentazione del disco fisso
- Usare i comandi rapidi da tastiera
- Personalizzare il pulsante START
- Personalizzare - icone, data, ora, e audio
- Chiudere un'applicazione che non risponde
- Catturare lo schermo e condividerlo via email o online
- Creare account e password per condividere e dividere il PC
- Quali sono i file di uso più comune
- Aprire file con programmi diversi
- Copiare file da PC a chiavetta USB (Pendrive)
- Avvio veloce dalla barra delle applicazioni
- Modificare il percorso delle raccolte

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA OFFICE BASE

Docente: Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 12 gennaio 2016

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Microsoft Word

- Conoscere la finestra di Word 2007
- Conoscere la tastiera
- Salvare, chiudere ed aprire
- Formattare il testo
- Copiare ed incollare
- Taglia incolla ed elenchi
- Inserire e controllare immagini con Word
- Come inserire tabelle, aggiungere righe e colonne
- Eliminare o nascondere, tabelle, righe e colonne
- Creare biglietti di auguri usando le tabelle

Microsoft Excel

- Conoscere il foglio di lavoro
- Spostarsi tra le celle e fissare i dati
- Creare formule e allargare colonne
- Primi esercizi con excel
- Modificare contenuto e formato delle celle
- Riempire automaticamente le celle
- Creare grafici con excel
- Personalizzare lo sfondo dei grafici con excel
- Creare un modello fattura excel
- Creare modelli con excel per archiviare dati
- La stampa e l'anteprima di stampa
- Ridurre il numero di pagine da stampare
- Scegliere quanto e cosa stampare
- Comandi rapidi da tastiera

Microsoft Powerpoint

- Creare una diapositiva, inserire immagine e sfondo
- Inserire e cancellare diapositive. Impostare la transizione
- Creare una animazione in powerpoint

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA: OFFICE AVANZATO

Docente: Massimo Boninsegna

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 13 gennaio 2016

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso di informatica "Microsoft Office avanzato: Word, Excel" è rivolto ad insegnanti, studenti e persone di tutte le età, già in possesso di una conoscenza di base degli strumenti delle applicazioni WORD (Video scrittura) ed Excel (Fogli di calcolo), interessate a perfezionare e consolidare le proprie conoscenze apprendendo nuovi metodi e tecniche avanzate, strumenti per aumentare la produttività, tecniche di condivisione e collaborazione fra più utenti.

Durante le prime lezioni saranno verificate le conoscenze preliminari ed eventualmente ripresi alcuni concetti di base.

Il programma del corso è stato realizzato nel rispetto delle linee guida definite dalla Fondazione ECDL, la "Patente europea del computer".

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA: GUIDA ALL'UTILIZZO DEI TABLET

Docente: Agostino Ferraro

Corso semestrale: 5 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Argomenti trattati:

- Differenza tra tablet, smartphone, prodotti simili e loro evoluzione
- Caratteristiche dei vari sistemi operativi per mobile
- Caratteristiche dei vari dispositivi mobile
- Varie modalità per collegarsi ad internet
- Uso del touchscreen e gesture
- Differenza tra Software e App
- Gestione App e schermate
- Installazione applicazioni

- Pagamenti sicuri
- Navigare in internet
- Configurazione, invio e ricezione di email
- Uso del calendario
- Salvataggio dei contatti online
- App google x mobile
- Utilizzo dei navigatori
- Archivio foto e video, ascoltare musica
- Social Network
- Telefonia e messaggistica
- Office
- Salvataggio dei dati su Cloud e Pc

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: massimo 10

INFORMATICA: PROGETTARE CON LA LIM

Docente: Massimo Boninsegna

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 17.30-19.30

Inizio corso: 7 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

L'introduzione di nuove tecnologie e di strumenti innovativi nella scuola e nel mondo della formazione arricchisce le risorse a disposizione per l'insegnamento e l'apprendimento degli allievi, ma propone anche nuove sfide, nuovi orizzonti e soluzioni da esplorare. La LIM (Lavagna Interattiva Multimediale), rappresenta l'ultima novità in ordine di tempo, ma anche un potente strumento di classe per la rappresentazione e la condivisione delle conoscenze, ambiente di apprendimento collaborativo e partecipativo anche se, a volte, sfruttato solo in minima parte.

Il corso si propone di dare delle indicazioni operative e di fornire degli strumenti validati per aiutare gli insegnanti e i formatori a costruire quelle nuove competenze di cui hanno bisogno, sia nell'uso ragionato dello strumento LIM, che nell'applicazione della corretta metodologia, attraverso l'utilizzo opportuno delle diverse strategie didattiche.

Il programma del corso è diviso in due parti:

- nella prima parte verranno presentati ed esercitati i numerosi strumenti

della LIM, al fine di acquisire una competenza nell'utilizzo strumentale dei comandi, delle procedure e delle funzioni presenti nel software della LIM a supporto delle abilità comunicative;

- una volta acquisite le conoscenze e le competenze necessarie all'utilizzo strumentale della LIM, nella seconda parte si apprenderanno le modalità di Ideazione, Progettazione e Realizzazione di lezioni, di attività laboratoriali nonché di momenti di formazione che facciano uso della LIM. Il corso terminerà con la realizzazione di un'Unità di Apprendimento a cura dei partecipanti, che metteranno così alla prova le nuove competenze acquisite.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 15

STORIA DELL'ARTE: SGUARDI SULL'ARTE

Docente: Nadia Melotti

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 7 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- La dimensione visionaria di Hieronymus Bosch
- La meditazione sull'umanità: Pieter Bruegel o Brueghel
- Il genio creativo: Leonardo da Vinci
- Il colorismo veneto: Tiziano
- La pittura rinascimentale al femminile: Sofonisba Anguissola
- Difficoltà e pregiudizi: Artemisia Gentileschi
- Le nature morte di Fede Galizia
- La forza del colore: Van Gogh
- Il colore-vita: Pierre Bonnard
- Il principe del sogno: Odilon Redon
- La ricerca di armonia: Piet Mondrian
- Segni e non sogni: Osvaldo Licini
- I tagli di Lucio Fontana
- L'ansia d'infinito: Maria Lai
- L'immersione nella natura: Pipilotti Rist

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: minimo 15

STORIA DELLE RELIGIONI

Docente: Catherine Ibrahim

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

La storicità di Gesù.

Un ebreo di nome Gesù.

Gesù è un uomo storico?

Fonti giudaiche, islamiche e pagane.

Fonti cristiane canoniche e non canoniche.

Nuove movimenti religiosi:

- Baha'i
- Scientology
- New Age
- Testimoni di Geova
- Chiesa cristiana avventista del settimo giorno.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

CONOSCERE VERONA: LE ORIGINI E IL MONDO ANTICO 1° semestre

Docente: Giulia Sartea

Corso semestrale: 4 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 3 visite guidate il sabato dalle 9.30 alle 12.30

Inizio corso: 12 ottobre 2015

Calendario: lunedì 12 ottobre, sabato 24 ottobre, lunedì 2 novembre, sabato 14 novembre, lunedì 23 novembre, sabato 5 dicembre, lunedì 14 dicembre

Sede lezioni in aula: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Come nei corsi degli anni passati, si desidera cercare di conoscere sempre meglio la storia e la cultura di Verona, per poterne apprezzare la ricchezza e la bellezza, ma soprattutto per capire il senso del nostro passato, vivere in pienezza il presente e affrontare con determinazione e speranza il futuro.

La formula adottata sarà quella da tempo collaudata e apprezzata, che vede alternare lezioni in aula a visite "sul campo".

La prima parte del corso sarà propedeutica, poiché tratterà la storia del nostro territorio prima dell'arrivo dei Romani, il loro arrivo e la fondazione della città.

Programma lezioni:

- La Verona preromana
- Municipium romano: la nascita di Verona
- I luoghi della Verona romana
- A tavola con Catullo: la cucina nel mondo antico

Programma visite:

- Passeggiata pre-archeologica
- Passeggiata archeologica I
- Passeggiata archeologica II

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

CONOSCERE VERONA: LE ORIGINI E IL MONDO ANTICO 2° semestre

Docente: Giulia Sartea

Corso semestrale: 4 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 3 visite guidate il sabato dalle 9.30 alle 12.30

Inizio corso: 18 gennaio 2016

Calendario: lunedì 18 gennaio, sabato 30 gennaio, lunedì 8 febbraio, sabato 20 febbraio, lunedì 29 febbraio, sabato 12 marzo, lunedì 21 marzo.

Sede lezioni in aula: Scuola Media A. Frank Lugagnano

La seconda parte del corso sarà invece di approfondimento e verranno così affrontati alcuni temi a carattere monografico: dai luoghi di spettacolo, con l'anfiteatro e il teatro, alla vita al tempo dei Romani, con la domus e la villa, la moda e le arti, la cultura e l'educazione.

Programma lezioni:

- Gli spettacoli a Verona
- La casa al tempo dei Romani: domus e villa extraurbana (banca popolare..., Valdonega, grotte Catullo...)
- Cultura e società nel mondo romano
- Verona e l'antichità: la memoria dell'antico.

Programma delle visite:

- L'anfiteatro romano e il Museo Maffeiano
- La domus romana e la villa
- Il complesso del Teatro romano e il Museo archeologico.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

BIBLIOTERAPIA: Scuola di vita attraverso la letteratura

Docente: Marco Dalla Valle

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 7 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

La lettura favorisce la creatività, aumenta la capacità di trovare soluzioni ai problemi, amplifica la possibilità di venire a contatto con le proprie emozioni positive, mostra angolazioni inusuali e inaspettate della realtà, crea oasi di tranquillità.

La Biblioterapia si pone come tecnica per ampliare queste risorse, rendendo maggiormente attivo il lettore e guidandolo alla scoperta di testi utili a confrontarsi con i personaggi della letteratura in modo costruttivo, a immaginare ipotesi di cambiamento nella propria vita e a riflettere in modo nuovo. Il programma sotto descritto tratterà diversi autori con l'obiettivo di volgere lo sguardo verso la vita in modo positivo.

1. Il valore delle parole: usi e abusi del lessico
2. Con gli occhi della follia: la mente turbata vista attraverso la letteratura
3. Il bello della vita: l'ottimismo nei libri
4. L'infanzia infelice: le difficoltà a crescere testimoniata dai romanzi
5. Fiabe per ogni età
6. I profeti nella letteratura
7. Sesso tutto da ridere
8. Granelli di poesia
9. L'arte di insultare ovvero la Vaffanculoterapia
10. Natale tra le righe: brani natalizi oltre la tradizione.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

FITOTERAPIA: ALIMENTAZIONE E NUTRIZIONE

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

1. Introduzione: il sistema endocrino
2. Le piante ad azione ormonale
3. La funzione degli estrogeni e dei progestinici
4. Le piante ad azione afrodisiaca
5. Le piante contro la sindrome premestruale
6. Le piante contro la dismenorrea
7. Le piante anti amenorrea
8. Le piante per il disturbo prostatico
9. Anatomia e fisiologia del tubo digerente
10. L'apparato cardiovascolare
11. L'apparato respiratorio
12. Il sistema linfatico
13. L'apparato urinario
14. L'apparato ghiandolare (surrenali, pancreas, tiroide)
15. Il sistema nervoso.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: minimo 15

MEDICINA NON CONVENZIONALE: ALIMENTAZIONE ANTI-CANCRO, QUELLO CHE SI PUO' FARE OGGI

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 20 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Una persona su tre, nell'arco della vita, deve affrontare il cancro. Quasi tutti noi conosciamo tra i nostri famigliari e amici almeno una persona che ha dovuto affrontare il cancro o lo sta facendo in questo

momento. I sei incontri del corso si propongono di divulgare la cultura della prevenzione e della cura di se stessi con il cuore e con la ragione. E' importante avere conoscenza delle proprie possibilità.

Il corso è separato in una parte generale e una parte specifica:

PARTE GENERALE

- In parole semplici, come funziona il cancro, il suo comportamento, i suoi tempi
- Fattori nutrizionali e non che promuovono/frenano/bloccano il cancro
- Il ruolo dell'infiammazione cronica
- I campanelli d'allarme (segni e sintomi)
- Come funzionano la chemioterapia e la radioterapia, la loro efficacia e i loro limiti
- Nozioni su un approccio nutrizionale prima degli interventi chirurgici.
- Nozioni in generale sui benefici e sulle criticità di un approccio micro-nutrizionale supplementare alla chemioterapia e alla radioterapia.
- Nozioni pratiche sull'alimentazione durante i cicli di terapia per diminuire gli eventuali effetti collaterali delle terapie convenzionali
- Alimentazione e stile di vita dopo la terapia convenzionale, intesi come "cura post-cura"
- Alimentazione anti-cancro nella dieta onnivora e nella dieta vegetariana
- La scheda di alcuni "super-alimenti", spezie ed erbe officinali
- Il ruolo di cure complementari/integrative nella terapia oncologica
- L'approccio "One Health"
- Il digiuno e lo sport come misura di prevenzione attraverso gli anni
- Valutazione delle "cure di disintossicazione" dopo la terapia convenzionale

PARTE SPECIFICA

Si parlerà più estesamente dal punto di vista nutrizionale di alcune peculiarità del

- cancro al seno
- cancro alla prostata
- cancro al colon.

Le nozioni si basano sulla scienza medica convenzionale e non convenzionale attuale.

Casi clinici vissuti aiutano nella comprensione.

Il corso è rivolto a tutti!

In particolare è rivolto alle persone che sanno di avere un rischio ereditario, alle persone che vivono/hanno vissuto una situazione di malattia in prima persona e ai loro famigliari che vogliono sapere di più.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

TECNICHE DI RICERCA ATTIVA DEL LAVORO: UN KIT DI STRUMENTI UTILI

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 7 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Nell'attuale scenario economico e produttivo è fondamentale disporre di una vasta gamma di strumenti, informazioni e strategie per individuare opportunità di lavoro, gestire un cambiamento e saper promuovere le proprie competenze.

OBIETTIVI

Valorizzare le proprie competenze

Capire i cambiamenti del mondo del lavoro

Conoscere le strategie migliori per l'inserimento lavorativo

Acquisire gli strumenti e le informazioni utili per meglio attivarsi nella ricerca del lavoro

CONTENUTI

Rafforzare autostima e proattività. L'analisi del sé: i punti di forza (3 ore)

Il mercato del lavoro: cambiamenti, richieste, indirizzi utili (3 ore)

Come scrivere un curriculum vitae vincente (4,5 ore)

Come gestire in maniera efficace un colloquio di selezione (4,5 ore)

METODOLOGIA DIDATTICA

La modalità di lavoro è interattiva basata sull'utilizzo di differenti strumenti: discussioni in plenaria, attività individuale e di gruppo, esercitazioni, tecniche di auto-osservazione, simulazioni e role playing.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 13 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Cosa vuol dire latte U.H.T? Che cos'è il glutine? Perché è importante consumare alimenti ricchi di fibra? La ricotta è un formaggio? L'olio extravergine di oliva contiene colesterolo? Un prodotto si definisce "senza zucchero" quando...Le bevande nervine sono...

OBIETTIVI

Fornire le linee guida per una sana alimentazione

Imparare a conoscere le caratteristiche organolettiche e nutritive di alcuni alimenti e bevande

La lettura dell'etichetta alimentare con individuazione delle informazioni nutrizionali

Come conservare correttamente gli alimenti

CONTENUTI

Il valore nutritivo degli alimenti con individuazione degli squilibri alimentari e delle intolleranze alimentari più frequenti

ABC degli alimenti

Analisi etichetta alimentare con calcolo delle calorie e individuazione del residuo fisso per le acque minerali

I principali metodi di conservazione

METODOLOGIA DIDATTICA

Le lezioni non sono frontali ma prevedono il coinvolgimento interattivo del gruppo

Si lavora sul prodotto alimentare partendo dall'esperienza domestica e/o professionale

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

ALLENAMENTO 1° e 2° SEMESTRE

Docenti: Anna Bosio e Samantha Miazzi

Corsi semestrali: 10 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso 1° semestre: 5 ottobre 2015

Inizio corso 2° semestre: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Una delle maggiori preoccupazioni che accompagnano il passare del tempo è quella di "perdere la memoria" e, in generale, quella di sperimentare il progressivo declino della propria efficienza cognitiva.

La "ginnastica mentale" consente di mantenere ad un livello costante e ottimale la flessibilità e le prestazioni del cervello. Dopo una breve presentazione teorica verranno proposti esercizi, individuali e di gruppo, scelti appositamente per stimolare l'abilità intellettuale presentata durante l'incontro. Verranno inoltre suggerite strategie utilizzabili nella vita di tutti i giorni. Verranno quindi esercitate le funzioni cognitive come: Memoria, Attenzione, Concentrazione, Ragionamento, Linguaggio e Creatività. Le potenziaremo attraverso semplici esercizi, mantenendo così l'agilità e la flessibilità mentale! Il tutto con modalità coinvolgenti e divertenti.

Contenuti:

1. Come funziona il nostro cervello? Cosa sono le funzioni cognitive?
2. La memoria: quante memorie abbiamo? Come ricordare meglio?
3. Attenzione e concentrazione: impatto sulla memoria e sulla consapevolezza
4. Intelligenza, ragionamento logico, creatività
5. Il linguaggio

Obiettivi:

- esercitare e potenziare le funzioni cognitive (memoria, attenzione, concentrazione, ragionamento, linguaggio)
- prevenire l'invecchiamento cerebrale e ritardare l'eventuale insorgenza di patologie neurodegenerative ad esso collegate
- favorire la socializzazione

Durata corso: sono previsti 20 incontri (10 per corso "AllenaMente 1" e 10 per corso "AllenaMente 2") a cadenza settimanale della durata di 2 ore.

Numero dei partecipanti: al fine di poter seguire adeguatamente e proficuamente gli allievi si suggerisce un numero massimo di 10-15 persone.

Destinatari: il corso è consigliato a partire dai 55 anni.

Docenti: i corsi saranno tenuti dalla Dr.ssa Anna Bosio e dalla Dr.ssa Samantha Miazzi, psicologhe esperte di neuropsicologia che collaborano con l'UO di Neurologia dell'Ospedale Orlandi di Bussoleto e che hanno maturato una solida esperienza nella messa a punto di programmi di allenamento cognitivo.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00

Partecipanti: massimo 15

ASSAGGIATORI DI VINO

Docente: Mirko Bindinelli

Corso semestrale: 9 lezioni da 1.30 e una uscita in cantina

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- 1) Storia del vino nel mondo e in Italia; Come nasce un vigneto; ciclo vitale della pianta; L'ambiente pedoclimatico; Tecnica della degustazione: l'esame visivo.
- 2) Maturazione tecnologica-fenolica dell'uva; Tecnica della degustazione: l'esame olfattivo.
- 3) Vinificazione in bianco e vinificazione in rosso; Maturazione ed affinamento; Tecnica della degustazione: l'esame gusto-olfattivo.
- 4) La spumantizzazione: il metodo classico ed il metodo Charmat.
- 5) I vini speciali: passiti, liquorosi, muffati, icewine, aromatizzati.
- 6) Il vino e la legislazione: le denominazioni di origine; Enografia italiana: Nord e Centro Italia, vitigni e Doc più significativi.
- 7) Enografia italiana: Centro e Sud Italia, vitigni e Doc più significativi.
- 8) Enografia europea: Francia, Spagna, Germania e altri Paesi Europei.
- 9) Enografia mondiale: America del Nord, America del Sud, Australia, Nuova Zelanda, Sud Africa.
- 10) Uscita in cantina.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: massimo 16

ABBINAMENTO CIBO - VINO

Docente: Mirko Bindinelli

Corso semestrale: 9 lezioni da 1.30 e una uscita in cantina

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

- 1) I principi dell'abbinamento cibo-vino
- 2) I prodotti della terra ed il vino
- 3) I derivati dai cereali ed il vino
- 4) I formaggi ed il vino

5) I salumi ed il vino

6) La carne ed il vino

7) Il pesce ed il vino

8) I dolci ed il vino

9) Il cioccolato ed il vino, cibi "impossibili"

10) Uscita in cantina.

Ogni lezione prevede una prima parte teorica in cui si analizzerà la tipologia di alimento che si andrà a degustare nella seconda parte della serata, nella quale si metteranno in pratica i principi dell'abbinamento cibo-vino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: massimo 16

LEGGENDO IN CANTO: AVVICINAMENTO ALLA LETTURA MUSICALE

Docenti: Giulia Favari e Andrea Favari

Corso annuale: 20 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 5 ottobre 2015

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso porterà i partecipanti ad immergersi nella musica e nel canto per scoprire la propria voce e per imparare a vivere il ritmo.

Faremo esperienza della musica attraverso l'ascolto, il canto, la lettura e la scrittura con attività di vario genere: riconoscere "il tempo" della musica, usare la propria voce per parlare e cantare, orientarsi nel linguaggio musicale scritto.

A fine corso i partecipanti avranno maggior consapevolezza della propria voce (respirazione, emissione e sostegno del suono) e sapranno scrivere, leggere e cantare semplici linee melodiche.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 70,00

Partecipanti: massimo 20

FIORI DI BACH

Docente: Rosanna Comai

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2016

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Presentazione

In Inghilterra negli anni '30 il Dr. Edward Bach, medico e ricercatore di fama dotato di grande sensibilità, dopo anni di studio approfondito e di osservazione su pazienti scoprì che all'origine delle malattie vi erano spesso alterazioni degli stati d'animo ed emozioni negative come paura, ansia, insicurezza, disistima, etc. Scoprì la proprietà terapeutica di alcune essenze floreali corrispondenti agli archetipi emozionali fondamentali. Elaborò quindi un metodo di cura semplice, naturale ed efficace senza effetti collaterali che fosse alla portata di tutti e permettesse a ciascuno di essere direttamente responsabile del proprio benessere e della propria salute.

Argomenti trattati:

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano apprendere l'uso dei Fiori di Bach per se stessi ed i loro familiari, a chi opera nel settore della salute e del benessere.

Programma:

- Cenni storici, vita del fondatore, filosofia, scopo e finalità di questo nuovo metodo.
- Modalità e uso dei fiori di Bach.
- Corso teorico pratico: Spiegazione contenuto psicologico di ogni fiore.
- I rimedi e le loro indicazioni.
- I 12 Fiori guaritori.
- I 38 rimedi sono ripartiti in 7 Gruppi emozionali.
- Il campo di azione dei fiori di Bach a livello psicofisico con affermazioni positive.
- Applicazione dei fiori di Bach per uso topico.
- Pomata di soccorso - Rescuè Remedy.
- Modalità ed uso di Rescuè Remedy.
- Teoria e pratica; come scegliere fiori con le carte dei fiori.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 35,00

Partecipanti: minimo 15

ORTHO – BIONOMY 1° SEMESTRE

Docente: Rosanna Comai

Corsi semestrali: 10 lezioni da 1.30

29

Orari: mercoledì 18.30-20.00

o mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 7 ottobre 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

ORTHO-BIONOMY® = Applicazione corretta delle leggi della vita.

E' un metodo di lavoro sul corpo e di educazione.

E' una tecnica dolce ed efficace che permette la correzione della struttura corporea.

E' indicato per bambini, adolescenti, adulti, anziani, diversamente abili, sportivi, animali, ecc. che possono soffrire di: dolori da stress, disequilibrio della struttura o della postura, rigidità articolare, dolori cronici, vertigini, emicranie e altri disturbi.

Come la struttura governa le funzioni, il suo rilassamento darà un effetto armonizzatore direttamente sugli organi interni.

Programma

Impariamo a sentire e ad ascoltare le nostre tensioni muscolari che determinano lo squilibrio della postura; le riconosciamo e creiamo la motivazione a quella tensione di sciogliersi, senza provocare dolore; in questo modo si va a ripristinare un nuovo equilibrio.

Inoltre vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere tensioni muscolari legati agli occhi, utilizzando anche il metodo del Dr. Bates.

A livello degli organi viene effettuato un lavoro mirato per portare luce positiva, per stimolare all'auto-guarigione attraverso il rilassamento e la visualizzazione, creando benessere psicofisico.

E' necessario portare un materassino e un cuscino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: massimo 20

ORTHO – BIONOMY 2° SEMESTRE

Docente: Rosanna Comai

Corsi semestrali: 15 lezioni da 1.30

Orari: mercoledì 18.30-20.00

o mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 13 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

30

Argomenti trattati:

ORTHO-BIONOMY® = Applicazione corretta delle leggi della vita.

E' un metodo di lavoro sul corpo e di educazione.

E' una tecnica dolce ed efficace che permette la correzione della struttura corporea.

E' indicato per bambini, adolescenti, adulti, anziani, diversamente abili, sportivi, animali, ecc. che possono soffrire di: dolori da stress, disequilibrio della struttura o della postura, rigidità articolare, dolori cronici, vertigini, emicranie e altri disturbi.

Come la struttura governa le funzioni, il suo rilassamento darà un effetto armonizzatore direttamente sugli organi interni.

Programma

Impariamo a sentire e ad ascoltare le nostre tensioni muscolari che determinano lo squilibrio della postura; le riconosciamo e creiamo la motivazione a quella tensione di sciogliersi, senza provocare dolore; in questo modo si va a ripristinare un nuovo equilibrio.

Inoltre vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere tensioni muscolari legati agli occhi, utilizzando anche il metodo del Dr. Bates.

A livello degli organi viene effettuato un lavoro mirato per portare luce positiva, per stimolare all'auto-guarigione attraverso il rilassamento e la visualizzazione, creando benessere psicofisico.

E' necessario portare un materassino e un cuscino.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: massimo 20

YOGA 1° SEMESTRE

Docente: Emanuela Casarotto

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 19.00-20.30

Inizio corso: 9 ottobre 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare Sona

Argomenti trattati:

Il corso avrà lo scopo di portare equilibrio tra la nostra mente e il nostro corpo dandoci, come risultato, un benessere generale.

Il programma prevede la pratica delle principali posizioni (ASANA) dell'HATHA YOGA, con cenni teorici; lo studio e la pratica delle basi del PRANAYAMA (la scienza del respiro), attraverso le cui tecniche possiamo prendere coscienza delle nostre energie; cenni sulla filosofia legata allo Yoga.

E' necessario utilizzare un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica o altro) e portare con sé una coperta o un asciugamano. La pratica meditativa va effettuata, preferibilmente, a stomaco vuoto, per cui si consiglia di cenare dopo l'incontro.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 22

YOGA 2° SEMESTRE

Docente: Emanuela Casarotto

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 19.00-20.30

Inizio corso: 15 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Sona

Argomenti trattati:

Il corso avrà lo scopo di portare equilibrio tra la nostra mente e il nostro corpo dandoci, come risultato, un benessere generale.

Il programma prevede la pratica delle principali posizioni (ASANA) dell'HATHA YOGA, con cenni teorici; lo studio e la pratica delle basi del PRANAYAMA (la scienza del respiro), attraverso le cui tecniche possiamo prendere coscienza delle nostre energie; cenni sulla filosofia legata allo Yoga.

E' necessario utilizzare un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica o altro) e portare con sé una coperta o un asciugamano. La pratica meditativa va effettuata, preferibilmente, a stomaco vuoto, per cui si consiglia di cenare dopo l'incontro.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 55,00

Partecipanti: minimo 15 massimo 22

CERAMICA (2 gruppi)

Docente: Elda Calvi

Corsi annuali: 20 lezioni da 2 ore

Orario: 1° gruppo: mercoledì 9.00-11.00

2° gruppo: sabato 9.00-11.00

Inizio corsi: 4 novembre 2015 (mercoledì)

7 novembre 2015 (sabato)

Sede: Laboratorio presso la Biblioteca di Sona

Argomenti trattati:

Solo attraverso l'esperienza e la conoscenza delle tecniche e dei materiali si impara; prima di tutto occorre apprendere quanto più possibile le tecniche di lavorazione. Ciò vale per tutti, sia per i principianti che per quelli che hanno già fatto esperienza.

Ci sono diversi tipi di argilla e ognuno deve essere trattato in modo diverso. In caso contrario pochi pezzi riusciranno veramente bene.

Il programma può essere diviso in tre momenti: 1) la conoscenza del materiale; 2) la modellatura con la produzione di vasi a lucignolo, la tecnica dell'intreccio e la preparazione delle lastre anche con sfumature ottenute attraverso due o tre tipi di argilla; 3) la decorazione dell'oggetto con engobbi e smalti.

Piatti modellati a mano e decorati con smalti per il primo corso; il bucchero e la salatura per gli allievi avanzati.

Capire e sperimentare l'arte sarà sempre alla base degli interventi. La creatività e la fantasia di ognuno saranno sempre le benvenute.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 100,00. La tariffa comprende la cottura di **4 elaborati nel forno del laboratorio**. Dopo le quattro cotture è necessario ripagare la tariffa del corso.

MATERIALI ESCLUSI.

Partecipanti: massimo 12

CERAMICA

Docente: Rosa Emma Crescente

Corso annuale: 20 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 16.00-18.00

Inizio corso: 17 novembre 2015

Sede: Laboratorio presso la Biblioteca di Sona

Argomenti trattati:

Impiegando la creta con la tecnica del colombino e della lastra si realizzeranno i solidi di base come il cubo, la sfera, l'uovo, il cono ed una scatola.

Sperimentazione sulla creta del graffito e altre textures.

Espressione di alcuni sentimenti.

Queste precedenti esperienze saranno in preparazione della realizzazione di una lampada personalizzata.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 100,00. La tariffa comprende la cottura di **4 elaborati nel forno del laboratorio**. Dopo le quattro cotture è necessario ripagare la tariffa del corso.

MATERIALI ESCLUSI

Partecipanti: massimo 12

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO BASE

Docente: Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: venerdì 20.30-22.30

Inizio corso: 9 ottobre 2015

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

Il corso si propone di insegnare come può nascere una composizione floreale e di far sviluppare le capacità creative di ognuno, mediante l'utilizzo di materiali offerti dalla natura.

Programma:

Descrizione dei materiali necessari per realizzare una composizione.

Tipi di composizione:

- FORMALE: racchiusa in una forma
- DECORATIVA: con più movimento e maggiormente ornamentale
- LINEARE: un incontro di linee che da anche più possibilità di esprimere la propria creatività (composizione libera)
- Composizioni natalizie e tradizionali addobbi per porte e finestre
- Centri tavola, corone per l'avvento.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00

Partecipanti: massimo 12

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

Docente: Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: venerdì 20.30-22.30

Inizio corso: 15 gennaio 2016

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

- Approfondimento delle tecniche base per scoprire nuove forme di composizione
- Tecniche per mazzo floreale
- Ricerca stile
- Studio delle forme
- Carattere del fiore
- L'omaggio floreale personalizzato
- Centro tavola
- Strutture per bouquet
- Allestimento di uno spazio per un evento importante

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00

Partecipanti: massimo 12

PITTURA

Docente: Giorgio Mazzone

Corso annuale: 20 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 8 ottobre 2015

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

Il programma delle lezioni si adatta, a seconda delle singole capacità tecnico-artistiche dei partecipanti e delle loro personali tendenze, ad una definizione di un linguaggio pittorico.

Il corso di pittura è adatto sia per nuovi principianti che per i frequentanti lo stesso corso dell'Università Popolare negli anni precedenti, e dunque in possesso di una sufficiente base o di capacità avanzate.

Le finalità del corso sono mirate all'acquisizione di varie tecniche ed in particolare dell'acrilico, dell'olio, di tecniche e materiali misti.

Nel programma è previsto anche un accostamento ad esperienze nel settore specifico del disegno, come fase preliminare di elaborazione per l'esecuzione successiva pittorica.

Nell'ambito prettamente tecnico della pittura, le esperienze sono orientate sulla costruzione dei supporti, dalla scelta delle tele al montaggio su telaio, ai materiali costitutivi delle preparazioni tradizionali e moderne, alle mestiche. Proposizione di materiali acrilici su supporti laminati lignei.

Uso della tavolozza, dei leganti per i pigmenti ed uso dei colori. Gli aspetti tematici e stilistici sono a scelta dei singoli partecipanti, in accordo con il docente. Nel corso delle lezioni sono altresì discussi aspetti teorici e tecnici sull'arte moderna e contemporanea.

Gli obiettivi sono rivolti all'acquisizione di capacità pittoriche personali per i nuovi iscritti, e di un ulteriore sviluppo creativo e propositivo per i corsisti dei precedenti anni.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 80,00

Partecipanti: minimo 15, massimo 20

DISEGNO

Docente: Giorgio Mazzone

Corso annuale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 6 ottobre 2015

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

Il corso è rivolto a tutti quelli che desiderano conoscere le tecniche che permettono di realizzare un disegno dal vivo o copiato. Durante le lezioni verranno trattati i seguenti argomenti: come nasce un disegno, variare le proporzioni (ingrandire o rimpicciolire), la prospettiva, il tratteggio, l'illusione della luce, l'illusione della profondità, schemi e composizioni, disegno e immaginazione.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 45,00

Partecipanti: minimo 15, massimo 20

PICCOLO CUCITO CORSO BASE

Docente: Adriana Oliosi

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 8 ottobre 2015

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

Usare l'ago per scoprire l'arte del fare e diventare anche creativi con l'uso del filo.

Programma:

- Imbastitura
- Rammendo
- Orlo con sottopunto (punti invisibili)
- Attaccatura di bottoni e automatici
- Asole
- Cucitura cerniera
- Hobbistica natalizia.

Creazioni a piacere con applicazione in stoffa per varie occasioni.

Da portare alla prima lezione: forbice, ago e filo.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: massimo 12

PICCOLO CUCITO CORSO AVANZATO

Docente: Adriana Oliosi

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 14 gennaio 2016

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello, vicino all'ufficio postale)

Argomenti trattati:

- Approfondimento delle tecniche di cucito per imparare l'utilizzo della macchina da cucire.
- Realizzazione di borse, bambole in stoffa, presine ecc.
- Per necessità famigliari: orli, asole, cerniere, bottoni.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: massimo 12

BALLO CARAIBICO BASE (MERENGUE, BACHATA E SALSA)

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 9 ottobre 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso ha l'obiettivo di avvicinare gli allievi alla salsa, il ballo caraibico più famoso e più ballato, passando attraverso l'apprendimento di due balli caraibici più semplici: bachata e merengue, con i quali iniziare a sperimentare il movimento corretto del bacino tipico di questi ritmi.

Il corso prevede, inizialmente, l'acquisizione della corretta postura corporea tipica dei balli caraibici e l'apprendimento della corretta posizione in coppia; ampio spazio sarà inoltre dedicato alla tecnica di guida dell'uomo.

Questi fondamentali saranno poi estremamente utili durante l'insegnamento di ogni disciplina dei balli caraibici.

Il primo ballo sarà la BACHATA, ballo molto sensuale e romantico ed in continua e prepotente diffusione nelle piste.

Quindi si studierà il MERENGUE, altro tipico ballo nato a Santo Domingo.

A fine corso si prenderà confidenza con i passi base ed i primi rudimenti della SALSA, disciplina principe dei balli caraibici, che verrà poi diffusamente studiata nel trimestre successivo.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA INTERMEDIO 1

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 9 ottobre 2015

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Si tratta del naturale sbocco per chi ha seguito gli anni precedenti il corso di salsa cubana principianti o proviene da corsi analoghi.

A partire dalle conoscenze di salsa cubana principianti, si studieranno figure via via più complesse, caratterizzate da un maggior grado di difficoltà ma anche di una maggiore resa coreografica.

Si cercherà di eseguire le figure con una maggiore consapevolezza e sicurezza e di arricchirle con qualche movimento ed atteggiamento di gestualità che ne impreziosisce l'esecuzione.

Nella parte finale del corso si potrà sperimentare, a discrezione del

maestro sulla base del ritmo di apprendimento del gruppo, anche la RUEDA, una interpretazione molto divertente ma anche utile didatticamente del ballo salsa eseguito in gruppo sotto i suggerimenti del cosiddetto "cantante".

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA PRINCIPIANTI

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 15 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Il corso è strutturato come ideale prosecuzione del cammino iniziato nel primo trimestre con il corso base di merengue, bachata e rudimenti di salsa.

Il programma del corso prevede l'insegnamento della SALSA a partire dalle basi, beneficiando di quei concetti fondamentali sui balli caraibici già appresi nel corso del primo trimestre.

Poi a seguire verranno proposte le prime figure in coppia: il "giro a otto", "l'apertura cubana", il "dile que no", "l'enchufla", "il setenta" e le loro variazioni.

Si impareranno anche le nozioni più importanti relativamente alla struttura ritmica della salsa, cioè gli strumenti tipici della musica salsa, le loro caratteristiche musicali ed il modo di sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio dei ballerini.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

BALLO CARAIBICO: CORSO SALSA INTERMEDIO 2

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 15 gennaio 2016

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Argomenti trattati:

Si tratta del percorso naturale per chi ha seguito nel primo trimestre il corso di Salsa cubana intermedio 1 oppure per chi ha una conoscenza della salsa di livello intermedio. A partire dalle conoscenze di salsa cubana intermedio si studieranno figure di maggiore complessità in cui la parte interpretativa e gestuale andrà ad assumere contenuti sempre più importanti. Non ci si dovrà più accontentare di eseguire le figure "solo" in maniera corretta.

Sarà necessaria una maggiore padronanza della ritmica della salsa che consente di personalizzare maggiormente il gesto che si va ad eseguire e che deve diventare naturale per chi lo esegue.

Questo obiettivo da raggiungere faciliterà anche l'apprendimento della gestualità maschile e femminile e soprattutto l'acquisizione della sicurezza necessaria per poi ripetere in pista quello che si impara durante le lezioni.

La RUEDA, interpretazione molto divertente ma anche strumento didattico molto utile del ballo salsa eseguito in gruppo, potrà costituire, a discrezione del maestro in relazione al ritmo di apprendimento del gruppo, non solo il momento di verifica ed esercizio delle figure spiegate, ma, a partire da quanto già appreso nel primo trimestre, potrà sviluppare figure e specifiche coreografie sempre più complesse, appassionanti e divertenti.

Quota: iscrizione € 40,00; tariffa corso: € 40,00

Partecipanti: minimo 15

In definitiva i corsi di ballo caraibico previsti per l'anno 2015 - 2016, pur conservando una loro valenza individuale, sono strutturati in modo da costituire due percorsi paralleli gradualmente di apprendimento, differenziati in funzione del livello di partenza degli allievi iscritti.

Il **percorso 1** (lezioni il **venerdì** ore **20.00 - 21.30**), caratterizzato dai corsi **BASE + SALSA PRINCIPIANTI**, è rivolto a coloro che si avvicinano per la prima volta al mondo dei balli caraibici ed è caratterizzato dall'apprendimento di bachata, merengue e rudimenti di salsa nel primo trimestre e delle figure iniziali della salsa cubana nel secondo trimestre.

Il **percorso 2** (lezioni il **venerdì** ore **21.30 - 23.00**), caratterizzato dai corsi **SALSA INTERMEDIO 1 + SALSA INTERMEDIO 2**, è rivolto a coloro che sono già in grado di eseguire figure di salsa di livello principiante e vogliono migliorare il loro livello tecnico, imparando figure nuove più complesse ed inserendo nel proprio stile di ballo anche elementi di gestualità con cui arricchire il proprio bagaglio tecnico.