

INDICE DEI CORSI E GIORNO

CORSO	PAG.
ABBINAMENTO CIBO – VINO lunedì	24
ABC DELL'ALIMENTAZIONE: (2 LIVELLI) mercoledì	22
ASSAGGIATORI DI VINO lunedì	24
BALLO CARAIBICO (4 LIVELLI) venerdì	36-38
BIBLIOTERAPIA mercoledì	19
CERAMICA (Emma Rosa Crescente) martedì	32
CERAMICA BASE ED AVANZATO (Elda Calvi) sabato	31-32
COMPOSIZIONI FLOREALI (2 LIVELLI) martedì	34
CONOSCERE VERONA 1 e 2 lunedì (lezioni) e sabato (uscite)	16-17
DISEGNO martedì	33
ECONOMIA DI BASE PER IL CITTADINO lunedì	18
FITOTERAPIA lunedì	20
FRANCESE A1 lunedì	4
GRAFOLOGIA, PSICOLOGIA, AMORE E SENTIMENTI lunedì	27
IL FARE MANUALE (3 MODULI) martedì	28
INFORMATICA: COSTRUIRE TESTI E PRESENTAZIONI lunedì	12
INFORMATICA: IL COMPUTER ED INTERNET giovedì	13
INFORMATICA: IO SUI SOCIAL NETWORK giovedì	14
INFORMATICA: PRIMO APPROCCIO A PC lunedì	11
INGLESE A1 mercoledì	4
INGLESE A1+ mercoledì	5
INGLESE A2/B1 lunedì	5
INGLESE INTERNAZIONALE: CONVERSAZIONE lunedì o mercoledì	6
INTRODUZIONE ALLA LINGUA E ALLA CULTURA ARABA martedì	7
LA LESSINIA 1 e 2 lunedì (lezioni) e sabato (uscite)	23
LE DIPENDENZE giovedì	21
LE ICONE E IL MUSEO DI PALAZZO LEONI MONTANARI DI VICENZA martedì	16
MEDICINA NON CONVENZIONALE mercoledì	20
PICCOLO CUCITO CREATIVO (2 LIVELLI) giovedì	35
PITTURA giovedì	33
PRINCIPI DI GRAFOLOGIA lunedì	26
RICAMO: LE SFILATURE venerdì	35
RIFLESSOLOGIA PLANTARE lunedì	27
RUSSO A1 lunedì	7
SAPER PARLARE, SAPER VIVERE (2 MODULI) mercoledì	25
SPAGNOLO A1 giovedì	8
SPAGNOLO A1/A1+ lunedì	9
SPAGNOLO A2 lunedì	9
SPAGNOLO B1 giovedì	10
STORIA DEL VENETO lunedì	17
STORIA DELL'ARTE: IMPRESSIONISMI IN EUROPA mercoledì	15
STORIA DELL'ARTE: LO SGUARDO FEMMINILE mercoledì	14
TECNICA METAMORFICA lunedì	28
TEDESCO A2 mercoledì	10
TRAINING AUTOGENO AVANZATO mercoledì	31
TRAINING AUTOGENO BASE mercoledì	30
YOGA (2 CORSI) venerdì	30

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



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

30° ANNO ACCADEMICO 2017/2018

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
- biblioteca@comune.sona.vr.it

I nostri primi trentanni

L'Università Popolare di Sona compie trentanni. È quel periodo della vita pieno di forza, di idee, di energia. Ed è proprio questo quello che vogliamo trasmettere con il nuovo anno accademico. La forza di chi in trentanni ha avuto come allievi dodicimila studenti, quasi come tutta Lugagnano e tutta Sona messe assieme. Le tante idee che l'Università Popolare riesce a mettere in campo: sessanta tra corsi e seminari aperti, dalle lingue ai lavori manuali, passando per la danza e l'informatica. Un'apertura talmente ampia che ognuno di noi può trovare il proprio corso. Infine l'energia. Quella che gli insegnanti mettono in campo, quella degli organizzatori, quella che mette l'ufficio cultura di Sona, quella della nostra Rettore. Come Assessorato alla Cultura crediamo nella forza e nell'energia delle idee. Sono sempre e solo queste cose, forza, idee ed energia che cambiano il mondo. E la nostra Università Popolare è cambiata per dare sempre il meglio di sé a tutti noi di questo Comune. A tutti.

Buon anno accademico.

Assessore alla Cultura e Università Popolare
Gianmichele Bianco

La parola al Rettore:

L'Università Popolare compie trent'anni! La bella copertina del fascicolo informativo ricorda questo compleanno che vogliamo celebrare con l'impegno ad essere sempre più vicini a nuovi bisogni, interessi e prospettive della nostra utenza. In questo trentesimo Anno Accademico l'Università presenta attività in **continuità con la propria tradizione e aspetti innovativi e di flessibilità**: sarà aperta dal lunedì al venerdì, in vari luoghi del territorio comunale, anche se molti corsi si svolgeranno presso la scuola Anna Frank di Lugagnano. Si potrà scegliere tra **corsi di varia durata**, alcuni molto brevi, altri che continuano tutto l'Anno Accademico. Abbiamo curato, per quanto possibile, la distribuzione oraria delle attività per **facilitare la partecipazione a più corsi**. Alcuni prevedono, oltre le lezioni, **uscite mirate sul territorio comunale, cittadino, provinciale e regionale** alle quali sarà consentita la partecipazione anche a persone interessate ma iscritte ad altri corsi. Una maggior vivacità e apertura quindi, per **promuovere un'appartenenza e una conoscenza più concrete e trasversali alla vita dell'Università**. Sfogliando il fascicolo informativo per conoscere l'offerta formativa, si potrà comprendere lo sforzo di **valorizzare la pluralità delle intelligenze** con proposte che raccolgono i più vari interessi.

AREE CULTURALI a cui i corsi fanno riferimento:

- **ALIMENTAZIONE: 4 corsi**
- **ARTE E STORIA: 4 corsi**
- **ATTIVITA' MANUALI E ARTISTICO-ESPRESSIVE: 17 corsi**
- **CONOSCENZA DI SE': 11 corsi**
- **CONOSCENZE SOCIO – SANITARIE: 3 corsi**
- **CONOSCENZA DEL TERRITORIO: 4 corsi**
- **ECONOMIA DI BASE: 1 corso**
- **LINGUE STRANIERE: 13 corsi**
- **TECNOLOGIA E INFORMATICA: 4 corsi.**

Non mancheranno anche quest'anno **serate gratuite e aperte a tutta a cittadinanza** (molto gradite e partecipate nell'ultimo biennio):

- **2 incontri a tema storico, relatore prof. Marino Rama.**
- **1 incontro a tema artistico, relatrice dott.ssa Sabrina Baldanza.**

La volontà di una sempre maggior aderenza alle nuove e diversificate aspettative di cittadine e cittadini fa sì che l'Università Popolare di Sona, oltre a **soddisfare interessi individuali**, si costituisca come piccolo ma importante "patrimonio immateriale" per la condivisione sociale delle conoscenze e per il **perseguimento del BENE COMUNE**.

La serata di apertura dell'Anno Accademico sarà il 6 settembre alle ore 20.30 presso la Scuola Anna Frank di Lugagnano. FESTEGGEREMO E BRINDEREMO INSIEME AL TRENTESIMO COMPLEANNO DELL'UNIVERSITA' POPOLARE!

Vi aspettiamo numerosi!

**IL RETTORE
NORA CINQUETTI**

SERATE GRATUITE ED APERTE A TUTTA LA CITTADINANZA

- **2 serate a tema storico: relatore Marino Rama**
- date: giovedì 9 novembre 2017 e giovedì 15 febbraio 2018
- **1 serata a tema artistico: relatrice Sabrina Baldanza**
- data: giovedì 30 novembre 2017
- sede dei tre incontri: Aula Magna Scuola Media Frank Lugagnano
- orario di inizio: 20.30

Seguiranno i titoli delle singole conferenze.

INFORMAZIONI GENERALI

- ❑ **INIZIO LEZIONI: LUNEDÌ 9 OTTOBRE 2017**
- ❑ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI 2° TRIMESTRE ED INIZIO CORSI NUOVI 2° TRIMESTRE: LUNEDÌ 8 GENNAIO 2018**
- ❑ **QUOTE DI ISCRIZIONE, VALIDE PER L'ANNO ACCADEMICO 2017/18:**
 - iscrizione € 30,00
 - iscrizione ultrasessantacinquenni e € 15,00
 - iscrizione per la fascia di età 18-29 anni € 15,00
 - solo l'uscita (per i corsi che lo prevedono e nel caso vi siano posti disponibili) € 10,00
- ❑ **QUOTE DEI CORSI: vedere la descrizione di ciascun corso**
- ❑ **ISCRIZIONI DAL 6 SETTEMBRE AL 5 OTTOBRE CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.30-12.30	15.30-18.30
MARTEDÌ	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDÌ	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
GIOVEDÌ		BIBLIOTECA SONA
VENERDÌ	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	

❑ SERATA INAUGURALE

Mercoledì 6 settembre alle ore 20.30 presso l'Aula Magna della Scuola Media Anna Frank di Lugagnano si terrà l'inaugurazione del 30° Anno Accademico.

COME ISCRIVERSI AI CORSI:

Le iscrizioni all'Università Popolare ed ai corsi avvengono 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. Il versamento della quota dovuta va effettuato: alla Tesoreria del Comune di Sona: IBAN **IT62N0503459872000000010050**, presso qualsiasi filiale del Banco Popolare Soc. Coop, 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 6 settembre al 5 ottobre 2017 e dal 5 al 20 dicembre 2017). 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.

L'iscrizione ad un corso del 1° trimestre che prosegue nel 2° trimestre 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° trimestre che a quello del 2° trimestre.

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)
- Laboratorio di Ceramica: c/o Biblioteca di Sona P.zza della Vittoria (Sona)
- Laboratorio di Pittura, Disegno, Composizioni Floreali, Ricamo e Piccolo Cucito: Centro Servizi di S. Giorgio in Salici: Via Don Castello
- Sala Civica Canonica Vecchia: P.zza della Vittoria (Sona)

DESCRIZIONE DEI CORSI LINGUE STRANIERE

FRANCESE 1 (A1)

Docente: Michela Romagnoli

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

Obiettivi: Il corso propone un approccio di tipo comunicativo fin dalle prime lezioni, al fine di dare ai partecipanti gli strumenti ideali per potersi districare nelle situazioni della vita reale. Si affronteranno gli elementi fonetici, lessicali, grammaticali e le frasi idiomatiche di base, unitamente a qualche elemento di cultura francese.

Argomenti grammaticali: L'alfabeto, I pronomi personali, Gli articoli, Gli aggettivi, I nomi maschili e femminili, I numeri, Il plurale, Frasi affermative, negative e interrogative, Il verbo essere, Il verbo avere.

Argomenti e contenuti lessicali: Sapersi presentare e introdurre qualcuno, lessico del quotidiano, della famiglia, della casa, del cibo, descrivere una persona, le professioni.

INGLESE 1 (A1)

Docente: Daniela Barbieri

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 ottobre 2017

Sede: Aula di artistica presso la Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 100,00

1. Descrizione:

Corso per principianti assoluti, sulle strutture grammaticali fondamentali e la terminologia utile nelle comunicazioni della vita quotidiana. Sarà suggerito 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 semplici.

3. Competenze:

Salutare, presentarsi e scusarsi; Chiedere e dare informazioni (dati personali, direzioni e trasporti, orari, prezzi); Ordinare in un bar o ristorante, prendere una camera in hotel, acquistare in un negozio; 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 o non si è costretti a fare; Chiedere e dare consigli.

4. Argomenti grammaticali:

Articoli (the / a), plurali (-s / -es / -ies), pronomi personali (I / me), possessivi (my); Pronomi interrogativi (what), genitivo sassone (Peter's bike); Presenti (I work / I'm working); Partitivi e derivati (some / something); Preposizioni di tempo e spazio (at / under); Molto (a lot of / much / many), poco (a little / a few), troppo (too / too much / too many); Volere (want, would like); Potere (can, could, may, might); Dovere (must, have to, need, should).

5. Metodologia didattica:

Ascolto di registrazioni audio in lingua originale, per migliorare la comprensione orale. Primo esame dei brani ascoltati, attraverso domande e risposte in lingua inglese. Traduzione dei termini incompresi e riflessione sulle strutture grammaticali incontrate. Rilettura ad alta voce, per migliorare la pronuncia. Esercitazioni scritte e dialoghi su traccia (role play), per consolidare le conoscenze grammaticali e lessicali e migliorare la produzione scritta e orale. Schede grammaticali e famiglie linguistiche, per facilitare la memorizzazione.

INGLESE 2 (A1+)

Docente: Girolama Repaci

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 100,00

L'inizio del corso sarà dedicato ad un ripasso approfondito delle strutture grammaticali e delle nozioni studiate durante l'anno precedente. Si proseguirà con lo studio di nuove strutture grammaticali e con l'apprendimento di nuove funzioni comunicative.

Argomenti grammaticali:

- Future tenses: present simple, present continuous, to be going to
- Past tenses: past simple, present perfect
- Modals. Will, shall, should

Funzioni comunicative:

- Polite instructions
- Offers and suggestions
- Inviting and accepting/refusing
- Phone conversation

INGLESE 3 (A2/B1)

Docente: Girolama Repaci

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

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.

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: 9 ottobre 2017

Inizio corso 2° gruppo: 11 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano.

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 120,00

Introduzione:

L'obiettivo è raggiungere una migliore padronanza della Lingua Inglese Internazionale, attraverso l'attività di conversazione generale, per conquistare maggiore sicurezza, fluency, eloquenza nelle varie situazioni di esperienze internazionali dove l'inglese è la lingua parlata (nativa e non/ufficiale e/o di preferenza). La frequenza costante è uno degli elementi determinanti per il massimo successo del corso.

Alcuni argomenti preferiti dai partecipanti (purché approvati dall'intero gruppo): "Fatti" della nostra vita, la musica, l'amicizia, l'accettazione di sé, la natura, la serenità, notizie di cronaca (nazionale e internazionale). In base alla richiesta comune espressa: riassunti simultanei/commenti orali e/o scritti di materiali multimediali in lingua originale da riviste, giornali, poesie, canzoni, racconti/e-books, 12 Essays - "ART of LIVING" (W. Pererson).

Descrizione dell'attività: si formano nell'aula due o tre gruppi. Ogni lezione viene articolata in tre fasi: la prima è dedicata al ripasso generale per ridurre le eventuali difficoltà grammaticali, lessicali, espressive; la seconda è una conversazione guidata, su argomenti di attualità a scelta; la terza comprende il riassunto orale o scritto in Lingua Inglese dai gruppi. Questo approccio facilita la conversazione a volte guidata e rivela dei segreti per comunicare imparando piacevolmente insieme. Così si arricchisce la cultura generale di ciascuno.

Procedura dell'incontro: distribuzione di dispense individuali con "formule" grammaticali, strutture ed espressioni da rafforzare, nei gruppi, su misura.

Questo è considerato uno strumento essenziale per progredire nell'attività di gruppo anche con "I Pioneers of International English" con Additional Mezzi Didattici /Linguistici: Video, Pubblicità, Film, Ascolto Interviste/Dialoghi/Argomenti (es. YouTube on-line "Ted Talks" e/o "NetFlix"). L'obiettivo dell'ultima parte dei corsi è il potenziamento per una maggior padronanza, fluency, eloquence nella conversazione. La fase finale è programmata per permettere la valutazione dei progressi individuali raggiunti.

INTRODUZIONE ALLA LINGUA E ALLA CULTURA ARABA

Docente: Michela Romagnoli

Corso semestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: martedì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 ottobre 2017

Sede: Sala Lettura di Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Obiettivi: Il corso propone un approccio iniziale di avvicinamento alla lingua e alla cultura dei popoli arabi. Fin dall'inizio si affronteranno le basi grammaticali, la scrittura, la fraseologia e le espressioni idiomatiche della lingua, al fine di poter comunicare in maniera semplice fin dalle prime lezioni.

All'inizio di ogni lezione verranno affrontati, a grandi linee, gli argomenti caratteristici e più «curiosi» della cultura araba, come la particolarità stessa della lingua e della sua diffusione, il mito delle «Mille e una notte» o la storia del profeta Maometto, tenendo conto anche degli interessi e delle esigenze dei partecipanti.

Argomenti grammaticali: L'Alfabeto, I segni grafici, I pronomi personali, L'articolo, L'aggettivo possessivo.

Argomenti e contenuti lessicali: Sapersi presentare e introdurre qualcuno, lessico del cibo, lessico della casa.

RUSSO 1 (A1)

Docente: Daria Ivanchyk

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

Lo sapevate che l'alfabeto cirillico è una fusione fra latino e greco, con delle ingegnose aggiunte da parte di due frati Bulgari? Siete curiosi di sapere come si legge lettera Я? E volevate forse capire la logica che si nasconde dietro gli impronunciabili nomi dei personaggi di "Guerra e Pace"? Se oltre a queste futili curiosità volete avvicinarvi alla cultura russa attraverso la sua lingua, questo è il corso che fa per voi.

Lezione 1: Introduzione, informazione generale sulla lingua e cultura Russa. Alfabeto (metodo di Vera Poliakova-Norwood).

Lezione 2: Saluto, genere del sostantivo.

Lezione 3: Strutture: Dove? Chi? Che cosa?

Lezione 4: Coniugazione dei verbi.

Lezione 5: Struttura: Mi piace.

Lezione 6: Verbi (ricapitolazione).

Lezione 7: Pronomi personali.

Lezione 8: Pronomi personali (Genitivo), famiglia (lessico).

Lezione 9: Plurale dei sostantivi.

Lezione 10: Numeri.

Lezione 11: Giorni della settimana, colori (lessico).

Lezione 12: Numeri (ricapitolazione), struttura: avere.

Lezione 13: Diciamo l'ora.

Lezione 14: Pronomi possessivi. Tempo passato dei verbi.

Lezione 15: Test metà corso.

Lezione 16: Caso prepositivo dei nomi. Anche/ancora/inoltre.

Lezione 17: Caso prepositivo dei nomi, verbi perfettivi/imperfettivi.

Lezione 18: Mesi (lessico), preposizioni in/su.

Lezione 19: Tempo (lessico), verbi di moto.

Lezione 20: Verbi: dare, accettare, vendere, alzarsi. Aggettivi.

Lezione 21: Plurale degli aggettivi. Carattere e apparenza della persona (lessico).

Lezione 22: Cibo (lessico).

Lezione 23: Ricapitolazione grammaticale, preparazione per il test.

Lezione 24: Test fine corso.

Lezione 25: Lezione conclusiva sulla letteratura e cultura russa.

SPAGNOLO 1 (A1)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 19.00 – 20.30

Inizio corso: 12 ottobre 2017

Sede: Aula di artistica presso la Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

Introduzione:

Il corso 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).

Contenuti grammaticali:

Presente de indicativo (ser, estar..) - verbi regolari e irregolari e verbi riflessivi, "hay" –"estar", genere e numero degli aggettivi e sostantivi, aggettivi di nazionalità, pronomi interrogativi, numeri, pronomi personali soggetto- forma di cortesia (usted/es), pronomi dimostrativi, articoli determinativi e indeterminativi, comparativi, preposizioni, preposizioni articolate, avverbi di luogo, pronomi indefiniti, complemento oggetto e complemento di termine, avverbi di tempo, aggettivi possessivi e pronomi possessivi, imperativo.

Durante il corso si svilupperanno attività ludiche in modo di spronare alla comunicazione ed imparare divertendosi ed alla fine del corso si visionerà un film in lingua spagnola.

SPAGNOLO 2 (A1/A1+)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 21.00-22.30

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Aula di artistica presso la Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

Introduzione:

Si inizierà il corso con un ripasso delle strutture grammaticali e delle nozioni studiate durante il corso precedente e si proseguirà con lo studio di nuove strutture grammaticali e con l'apprendimento di nuove funzioni comunicative.

Contenuti grammaticali:

Verbo "soler", cuando+indicativo, poder+infinitivo, imperativo-verbi irregolari, comparativi, verbi "gustar", "encantar", "quedar", muy/mucho, también/tampoco, "si" ipotetico, l'obbligo: tener que+infinitivo/ hay que+infinitivo, ser/estar/haber/tener, presente di congiuntivo, passato prossimo, verbi di opinione "creer", "pensar", "opinar".

Durante il corso si svilupperanno attività ludiche in modo di spronare alla comunicazione ed imparare divertendosi ed alla fine del corso si visionerà un film in lingua spagnola.

SPAGNOLO 3 (A2)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 19.30-21.00

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Aula di artistica presso la Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

Introduzione:

Il corso è rivolto a studenti che hanno ancora bisogno di arricchire il proprio lessico e di ottenere una maggiore padronanza delle costruzioni grammaticali e della competenza comunicativa. Verranno approfonditi gli argomenti studiati negli anni precedenti e verranno maggiormente proposte attività di conversazione.

Contenuti grammaticali:

Passato remoto, passato imperfetto, futuro semplice, superlativo assoluto, contrasto tra passati, perifrasi verbali: "dejar de+infinitivo, seguir+gerundio, seguir sin+infinitivo, ya no/todavía", la probabilità: "a lo mejor, quizás, tal vez (indicativo/subjuntivo).

Durante il corso si svilupperanno attività ludiche in modo di spronare alla comunicazione ed imparare divertendosi ed alla fine del corso si visionerà un film in lingua spagnola.

SPAGNOLO 4 (B1)

Docente: Maria Paz Carretero Feijoò

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 ottobre 2017

Sede: Aula di artistica presso la Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

Introduzione:

Il corso approfondisce la capacità di conversare attraverso argomenti che suscitano l'interesse e la curiosità degli studenti. Verranno utilizzati articoli di giornale ed affrontati argomenti di attualità. Verrà consolidata e ampliata la conoscenza della grammatica e le nozioni lessicali.

Contenuti grammaticali:

Ripasso dei concetti già studiati, uso de "ser" / "estar", l'impersonalità: "se", passati: prossimo, imperfetto, remoto, futuro semplice e futuro composto, condizionale semplice, trapassato, frasi subordinate, imperativo, perifrasi verbali: "estaba+gerundio, estaba a punto de+infinitivo, acababa de+infinitivo", verbos de cambio: "ponerse, convertirse, hacerse", presente storico, frasi subordinate.

Durante il corso si svilupperanno attività ludiche in modo di spronare alla comunicazione ed imparare divertendosi ed alla fine del corso si visionerà un film in lingua spagnola.

TEDESCO 2 (A2)

Docente: Daniela Barbieri

Corso annuale: 25 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 19.00-20.30

Inizio corso: 11 ottobre 2017

Sede: Aula di artistica presso la Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 22

TARIFFA CORSO € 100,00

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 A2. Verranno esercitate strutture grammaticali fondamentali e la terminologia utile per condurre semplici conversazioni su temi di interesse generale. Sarà suggerito un libro di testo corredato di materiali audio.

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:

Chiedere e dare informazioni (dati personali, direzioni e trasporti, orari, prezzi). Conversare su abitudini, interessi e preferenze. Descrivere persone, oggetti e luoghi. Chiedere ed esprimere volontà, desideri, capacità, possibilità, necessità, consigli. Raccontare eventi passati. Formulare progetti futuri.

4. Argomenti grammaticali:

Revisione degli argomenti del corso precedente: articoli (der / ein), aggettivi possessivi (mein), pronomi personali (ich / mich), presente (mache), prefissi (an / ab), pronomi interrogativi (was), costruzione principale, modali (will / kann / muss), accusativo. Dativo (dem / einem) e genitivo (des / eines). Preposizioni che reggono l'accusativo (um / an), il dativo (mit / in) e il genitivo (statt). Perfekt verbi deboli/forti con prefissi separabili/inseparabili (mitgemacht / bekommen). Futuro (werde machen). Declinazioni dell'aggettivo attributivo (der gute / ein guter / guter).

5. Metodologia didattica:

Ascolto di brevi brani su temi di interesse generale, per migliorare la comprensione orale. Primo esame dei brani ascoltati, attraverso domande e risposte in lingua tedesca. Traduzione dei termini incompresi e riflessione sulle strutture grammaticali incontrate. Rilettura ad alta voce, per migliorare la pronuncia. Esercitazioni scritte e dialoghi su traccia (role play), per consolidare le conoscenze grammaticali e lessicali e migliorare la produzione scritta e orale. Schede grammaticali e famiglie linguistiche, per facilitare la memorizzazione

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: PRIMO APPROCCIO AL PC

Docente: Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orari: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10

TARIFFA CORSO € 80,00

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

INFORMATICA: COME COSTRUIRE VARIE TIPOLOGIE DI TESTI E REALIZZARE PRESENTAZIONI

Docente: Agostino Ferraro

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 8 gennaio 2018

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10

TARIFFA CORSO € 80,00

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

INFORMATICA: IL COMPUTER E INTERNET, COME NON RIMANERE INTRAPPOLATI NELLA RETE

Docente: Davide Permunian

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 12 ottobre 2017

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10

TARIFFA CORSO € 80,00

Premessa: corso rivolto a tutti coloro che, quotidianamente o saltuariamente, hanno a che fare con internet, sia dal computer di casa, da lavoro o semplicemente dallo smartphone. Il corso ha come scopo sensibilizzare gli utenti sul tema della sicurezza online. Non è richiesto alcun limite di età e nessuna conoscenza avanzata particolare. Il corso spazierà dalla teoria ad esempi pratici riguardanti le situazioni quotidiane, affrontando vari temi con un linguaggio semplice.

I corsisti possono portare il loro smartphone ed il loro computer, se lo desiderano. In Sala Lettura sono presenti 5 computer.

Programma

1. Mondo computer. Cos'è e come funziona un computer. Che tipologie di computer esistono e come sceglierlo in base alle proprie necessità. Hardware e software: esempi e differenze. In quali apparati comuni posso trovare dei computer. La terminologia inglese nell'ambiente informatico.
2. Come funziona internet. Cos'è un router. Cos'è una rete cablata o WiFi. La mia rete di casa è protetta? Chi può essere interessato al mio computer?
3. Cos'è un motore di ricerca e come usarlo in modo efficace. Che cosa posso trovare su un motore di ricerca. Come portare la propria attività su internet.
4. Che cosa trovo su internet. Il materiale che trovo su internet è sicuro? Gli articoli che leggo sono tutti veri? Come proteggere i propri figli dai contenuti internet. Posso scaricare contenuti multimediali sul mio PC? Che cosa dice la legge italiana riguardo i contenuti su internet.
5. Capitolo sicurezza. Come proteggersi dalle minacce informatiche. Fattibilità antivirus e tecniche di autocontrollo. Capire differenza tra una mail di phishing e una mail vera.
6. La privacy su internet nell'era dei social network. Si può essere anonimi su internet? Quanto rimane online il materiale pubblicato? Come difendere la propria

reputazione online. Devo vendere il computer o il telefono: cosa devo fare per non lasciare tutti i miei file o dati personali? Come fare il "detective" su internet.

7. Gestione password e dati sensibili. Tecniche mnemoniche per ricordare le password. Come acquistare su internet e come effettuare pagamenti sicuri.

8. Siti internet e applicazioni di uso comune. Differenza tra software gratuiti e a pagamento. Come ottimizzare il tempo davanti al computer ed essere più efficaci.

9. Mantenere sincronizzati i file su più dispositivi. Cos'è il Cloud? Come posso sincronizzare i miei documenti, la posta, i contatti e le foto tra il mio computer e lo smartphone? Quali sistemi di backup esistono?

10. Ripasso generale e spazio domande.

INFORMATICA: IO SUI SOCIAL NETWORK

Docente: Davide Permunian

Corso semestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2018

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10

TARIFFA CORSO € 60,00

Premessa: corso rivolto a tutti coloro che sono iscritti o che hanno intenzione di iscriversi ad un social network.

Potenzialità, opportunità ma anche responsabilità utilizzando i vari strumenti messi a disposizione sul web.

I corsisti possono portare il loro smartphone ed il loro computer, se lo desiderano. In Sala Lettura sono presenti 5 computer.

Programma:

1. Panoramica sui maggiori network. Come iscriversi ad un social network e quali dati personali pubblicare. Come cancellare il proprio account.
2. La mia identità online è sicura? Chi ha accesso ai miei dati? Dove e quanto rimane online il materiale che pubblico? Come riconoscere materiale fasullo sui social?
3. Rispetto della privacy e aspetti legislativi. Posso mantenere l'anonimato sui social? Proliferazione via internet operata da aziende del settore. Come difendersi dalle truffe sui social.
4. Come costruire un curriculum online e come farsi pubblicità. Come mantenere pulita la propria reputazione online. Come correggere alcuni errori comuni.
5. Portare la propria attività su un sito web. Come gestire un'attività sui social network. Metodi corretti per interagire con gli utenti della propria pagina social.
6. Ripasso generale e spazio domande.

STORIA DELL'ARTE: LO SGUARDO FEMMINILE

Docente: Nadia Melotti

Corso semestrale: 8 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

Cosa vedono le donne?

Il corso orienta verso una riflessione sullo sguardo femminile. Come vedono il mondo e se stesse le donne che hanno dipinto per passione e per destino.

- Viva l'arte viva: la **Biennale 2017**
- **Cristine Macel** e il suo sguardo di curatrice verso l'arte ed il mondo
- Una ribellione dovuta **Artemisia Gentileschi**
- Le ferite di **Frida Kahlo**
- La ricerca d'infinito di **Gina Pane**
- L'amore per la natura di **Kiki Smith**
- La dimensione intima del quotidiano **Marina Abramovic**
- La difficile condizione della donna islamica **Shirin Neshat**
- La parte trasgressiva e nascosta della vita **Nan Goldin**

STORIA DELL'ARTE: IMPRESSIONISMI IN EUROPA, NON SOLO IN FRANCIA

Docente: Sabrina Baldanza

Corso semestrale: 8 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

L'obiettivo didattico del corso consiste, innanzitutto, nell'aiutare appassionati di storia di arte moderna e contemporanea a navigare nel mondo non sempre facile della storia dell'arte e nel far loro comprendere la grande opportunità che il frequentare mostre o parlare di temi legati all'arte può loro offrire, in quanto momento di condivisione. Un bene, un valore aggiunto quindi da coltivare e da preservare anche in età più matura quando consapevolezza e sensibilità aiutano a guardare diversamente il mondo. I temi di approfondimento da me proposti permettono di vedere la storia dell'arte intrecciata e collegata alle altre discipline (teatro, cinema, musica, poesia e attraverso il mezzo informatico del video, la recitazione di testi teatrali o brani di letteratura attinenti, di arricchire e di stimolare il dialogo e il confronto.

Quest'anno propongo il **seguito tema: si può parlare di Impressionismo senza fare esclusivo riferimento alla Francia?** Tale interrogativo, ormai superato grazie alla mostra curata nel 2001 dal Professor Renato Barilli, ci permette di esplorare l'esistenza di numerose linee di sviluppo impressionista non facenti esclusivamente capo alla Francia. Ogni lezione racconta un modo nuovo di intendere l'Impressionismo, non più come corrente bensì come specifica modalità di guardare al reale in modo autonomo, dando luogo ad una serie di varianti nazionali. Gli incontri approfondiranno i temi e le sensibilità delle culture in particolare Russe, Scandinave, Spagnole, Tedesche, Italiane, Francesi, rivelandone i propri "tesori nascosti".

LE ICONE ED IL MUSEO DI PALAZZO LEONI MONTANARI DI VICENZA

Docente: Carmela Puntillo

Corso semestrale: 3 lezioni da 2 ore e 1 visita guidata al Museo di Vicenza

Orario delle lezioni: martedì 20.30-22.30

Date delle lezioni 10, 17 e 24 ottobre 2017

La data della visita guidata verrà decisa durante la prima lezione

Sede delle lezioni: Aula Magna Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 30,00

Il corso si articolerà in 3 lezioni seguite da un'uscita per illustrare meglio gli argomenti che saranno svolti negli incontri in aula. Ogni lezione teorica sarà accompagnata da un apparato adeguato di immagini.

I titoli di ciascuna lezione saranno i seguenti:

- 1) L'icona: le origini, la natura, il significato, l'iconografia, la collocazione nei luoghi di preghiera e le caratteristiche stilistiche e tecniche;
- 2) Le icone russe: origine, scuole di produzione, caratteristiche teologiche, tecniche, culturali ed iconografiche;
- 3) Le icone delle Gallerie di Palazzo Leoni-Montanari: provenienza, caratteristiche tecniche e culturali, particolarità di alcune produzioni, tecniche museografiche di esposizione ed illustrazione del modo di realizzarle;
- 4) Visita guidata alle Gallerie di Palazzo Leoni Montanari e spiegazione dal vivo di quanto detto nel corso della lezione precedente. Breve visita al Palazzo ed alle altre collezioni.

CONOSCERE VERONA: LA DOMINANZA VENEZIANA NEL XV E NEL XVI SECOLO 1° trimestre

Docente: Giulia Sarteà

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: 9 ottobre 2017

Calendario: lunedì 9 ottobre, sabato 21 ottobre, lunedì 30 ottobre, sabato 11 novembre, lunedì 20 novembre, sabato 2 dicembre, lunedì 11 dicembre

Sede lezioni in aula: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

La conoscenza delle nostre radici storico-culturali ci permette di apprezzare sempre meglio la bellezza e la ricchezza della nostra città, con il desiderio di scoprire il nostro passato ma, nello stesso tempo, di vivere nel presente e affrontare con ottimismo il futuro. Proseguendo una formula ormai consolidata nel corso degli anni, che viene apprezzata da un pubblico fidelizzato ma che progressivamente va aumentando, anche quest'anno si alterneranno le consuete lezioni serali alle uscite in città.

Nelle ultime edizioni si sono approfonditi il periodo romano e quello medievale; si continua ora con l'inizio dell'Età Moderna, che a Verona coincide con l'avvento della Serenissima Repubblica di Venezia.

Nel primo trimestre si affronterà dunque il XV secolo e, da un punto di vista

stilistico, le arti tra Pisanello e Mantegna.

Programma lezioni:

- Dalla fine della Signoria Scaligera all'avvento della Serenissima Repubblica
- Il Gotico cortese a Verona e i suoi protagonisti
- Mantegna e le arti a Verona nella seconda metà del XV secolo
- Il Rinascimento come sintesi di tutte le arti: quando l'arte non è solo visiva.

Programma visite:

- Gli scrigni medievali di San Giovanni in Valle e di Santo Stefano
- Sulle orme di Pisanello tra la Basilica di San Fermo e Rustico e quella di Santa Anastasia
- La rivoluzione della pittura a Verona tra la Pala della Basilica di San Zeno e le collezioni "ritrovate" al Museo di Castelvecchio.

CONOSCERE VERONA: LA DOMINANZA VENEZIANA NEL XV E NEL XVI SECOLO 2° trimestre

Docente: Giulia Sarteà

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: 15 gennaio 2018

Calendario: lunedì 15 gennaio, sabato 27 gennaio, lunedì 5 febbraio, sabato 17 febbraio, lunedì 26 febbraio, sabato 10 marzo, lunedì 19 marzo

Sede lezioni in aula: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

Nella seconda parte del corso si continuerà con la storia e l'arte del XVI secolo, approfondendo alcuni argomenti monografici, con particolare riferimento all'architettura e al paesaggio.

Programma lezioni:

- Michele Sanmicheli e la rivoluzione dell'architettura veronese nel Cinquecento
- La pittura a Verona dal Rinascimento alla Maniera tra Paolo Veronese e Paolo Farinati
- L'architettura militare al tempo della Serenissima
- Vita in Villa: il fenomeno della villa veneta e del giardino all'italiana.

Programma delle visite:

- Passeggiando in città al tempo della Serenissima: l'architettura sanmicheliana
- Gli scrigni rinascimentali di Santa Maria in Organo e di San Giorgio in Braida
- Passeggiando in città al tempo della Serenissima: Verona Urbs Picta.

STORIA DEL VENETO

Docente: Davide Peccantini

Corso semestrale: 8 lezioni da 1.30

Orari: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

1° lezione: Veneto preistorico e preromano

17

La prima lezione sarà incentrata sulla storia del Veneto durante la preistoria con le tracce della presenza dell'homo sapiens. Dall'epoca preistorica si passerà al periodo preromano per dimostrare come il territorio del Veneto era coinvolto nei traffici commerciali tra il Mediterraneo e l'Europa centrale.

2° lezione: il Veneto Romano – Regio X Venetia et Histria

La seconda lezione riguarda il periodo romano, che ha portato alla creazione della Regio X Venetia et Histria. Si affronteranno gli argomenti inerenti la struttura infrastrutturale del territorio veneto, della fondazione delle città e gli episodi storici che sono accaduti nel nostro territorio fino alla caduta dell'impero romano nel 476.

3° lezione: Il Veneto diviso – il Medioevo

La terza lezione s'inserisce nel contesto storico successivo al periodo romano con le invasioni barbariche, la nascita di Venezia e il suo tentativo di indipendenza tra impero romano d'Oriente e l'impero carolingio.

4° lezione: L'unificazione del Veneto: il tentativo scaligero e il successo veneziano

La quarta lezione è inserita nella prima parte con l'espansione scaligera nel Veneto e il tentativo di unificazione, ma Venezia riunì il territorio sotto un unico dominio a cui sarà legata la storia della Regione.

5° lezione: Il Veneto tra il Cinquecento e il Settecento

Come si è evoluta l'amministrazione del Veneto sotto il dominio veneziano? Com'era strutturata la società?

6° lezione: La fine di Venezia e Napoleone (1797 – 1815)

Venezia mantiene la sua neutralità durante la campagna italiana di Napoleone, ma cosa porterà alla fine del dominio veneziano nel 1797? E il periodo successivo? Si guarderà attentamente ai 18 anni che vanno dalla fine della Repubblica di Venezia al Congresso di Vienna, in cui venne creato il Regno Lombardo – Veneto sotto l'impero Austriaco.

7° lezione: Il Veneto tra il 1815 e il periodo risorgimentale

Con la creazione del Regno Lombardo – Veneto il territorio venne amministrato dall'impero austriaco. Nel Veneto vennero combattute le guerre d'indipendenza: dalla prima del 1848 fino a quella del 1866, in cui si entrerà a far parte del Regno d'Italia.

8° lezione: Storia del Veneto nel Novecento

L'ultima lezione riguarderà il passaggio del Veneto in tutte le fasi storiche del Novecento: la prima guerra mondiale, il fascismo, la seconda guerra mondiale, la resistenza e l'industrializzazione.

ECONOMIA DI BASE PER IL CITTADINO

Docente: Paolo Rigo

Corso semestrale: 6 lezioni da 1.30

Orari: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

- Sicurezza delle banche e dei risparmi
- Differenza dei prodotti bancari (es. buoni deposito, azioni, fondi, obbligazioni)

18

- I diritti e i doveri del consumatore
- Come si leggono i contratti (es. affitto, lavoro, mutuo, banca ecc.).

Il docente sarà disponibile a trattare gli argomenti di approfondimento richiesti degli iscritti.

BIBLIOTERAPIA: come l'amore può cambiare il nostro mondo. Tour letterario per comprendere il sentimento più potente che è in noi

Docente: Marco Dalla Valle

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

L'amore è il sentimento che muove ogni cosa. L'amore può generare una grande forza virtuosa, ma può anche trasformarsi in un veleno che tormenta la nostra vita. E non parliamo solo dell'amore passionale. Perché di amore viviamo ogni giorno e in ogni cosa. La biblioterapia si propone di utilizzare i libri per comprendere meglio questo sentimento e capire noi stessi attraverso la discussione di gruppo sulle trame dei romanzi, sulle emozioni portate dalle poesie, sulle curiosità innescate dalle biografie, sulle riflessioni provenienti dai saggi, così che ognuno possa identificare la propria personale definizione della parola AMORE.

I gruppi di biblioterapia non sono una forma di psicoanalisi e in nessun modo possono trattare problemi specialistici. La biblioterapia che verrà utilizzata in questo corso mira alla crescita personale e al benessere interiore attraverso la bellezza artistica della letteratura e ai ragionamenti che induce. Non è necessaria alcuna preparazione e il corso è aperto a persone di qualsiasi livello culturale. E' solo necessario un almeno minimo interesse o curiosità verso la lettura dei libri.

Presentazione del corso e l'Amore per i libri:

- L'Amore per se stessi.
- L'Amore per il partner.
- L'Amore per il lavoro.
- L'Amore per i figli.
- L'Amore per gli amici.
- L'Amore per i genitori.
- L'Amore per la vita.
- L'Amore per le piccole cose.
- L'Amore per il Natale.

I **seguenti libri** sono tra i tanti che verranno proposti. Non sono letture obbligatorie, ma sono indicazioni su libri che alcuni potrebbero già aver letto o che desiderano procurarsi per leggerli prima, durante o dopo il corso.

- Kent Haruf, Le nostre anime di notte.
- Kahlil Gibran, Il profeta.
- Eric-Emmanuel Schmitt, Il lottatore di sumo che non diventava grosso.
- Winifred Watson, Un giorno di gloria per Miss Pettigrew.

- Milan Kundera, L'insostenibile leggerezza dell'essere.
- Ferzan Ozpetek, Rosso Istanbul.

FITOTERAPIA

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 8 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

1. Introduzione: cenni di botanica sistemica e di anatomia umana
2. Le principali patologie del corpo umano
3. Allergie e piante terapeutiche
4. Gli aminoacidi
5. Le funzioni terapeutiche degli aminoacidi
6. Gli aminoacidi nella sclerosi multipla
7. Gli aminoacidi nelle malattie erpetiche
8. Gli aminoacidi nella sindrome pre-mestruale
9. Gli aminoacidi nella patologia del sonno
10. Malattie cardiovascolari e loro possibili cause: diabete mellito, ipertensione, ictus, obesità ed ipercolesterolemia.

MEDICINA NON CONVENZIONALE: Meraviglia stomaco ed intestino! Comprendere e curare

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 17 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Stomaco e intestino sono due organi straordinari. Il loro buon funzionamento è essenziale per la digestione, il metabolismo e il sistema immunitario. "La salute passa per stomaco e intestino!" Il corso spiega, in parole semplici, le basi della fisiologia e della malattia con i vari approcci curativi. Molta attenzione viene posta sugli aspetti pratici ("fai da te") della medicina naturale e sulla terapia nutrizionale. Le nozioni si basano sulla scienza medica attuale, convenzionale e non convenzionale. Esempi di casi clinici vissuti aiutano nella comprensione.

Si parlerà di:

- Alimentazione idonea nella salute come prevenzione
- Alimentazione idonea nella malattia di stomaco e di intestino
- Digiuno, nelle sue varie forme, come sistema di salute
- "Intestino felice"
- Intolleranze alimentari vere (lattosio, fruttosio ed altre) e false
- Celiachia, ipersensibilità al glutine e ad altre proteine del frumento

- Sindrome di malassorbimento e di maldigestione
- Troppa aria nella pancia (meteorismo e flatulenza)
- Cattivo alito (alitosi), cause frequenti e rare
- Dolori addominali ricorrenti, crampi, coliti e diverticoliti
- "Malattie del microbiota"
- L'intestino inteso come "Secondo Cervello"
- PsicoNeuroEndocrinoImmunologia: Malattie della cute, dermatite atopica nel bambino e nell'adulto
- Colon irritabile
- Malattie infiammatorie dell'intestino (Crohn, rettocolite ulcerosa)
- Infiammazione acuta e cronica dello stomaco (gastrite), Iperacidità
- Reflusso esofageo (esofagite, ernia iatale)
- Malattie autoimmunitarie e reumatiche
- Le peculiarità e l'importanza della nutrizione idonea dopo la cura oncologica.

LE DIPENDENZE: QUELLO CHE E' OPPORTUNO CONOSCERE sulle dipendenze: alimentare, affettiva, gioco d'azzardo, droga, farmaci, internet, fumo e alcool

Docente: Viviana Olivieri (Formatrice e giornalista)

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2018

Sede: Aula Magna Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Il fenomeno delle **dipendenze** è un fenomeno complesso, in stretta relazione – oltre alle scelte individuali – con tutta una serie di fattori di ordine sanitario, culturale, sociale, educativo e legale.

La tipologia dei consumatori è sempre più diversificata, coinvolgendo sia i giovanissimi che le persone adulte. Sono sempre più diversificati anche i comportamenti e le nuove modalità di consumo sia delle sostanze "storiche" che di nuove sostanze. Tale complessità rischia di disorientare, lasciando un pericoloso spazio a slogan sbrigativi, interventi salvifici senza basi scientifiche o ad una cupa rassegnazione, dove invece ci dovrebbero essere competenza, esperienza e percorsi validati, pur nella complessità della problematica.

Il corso si ripromette di affrontare, su base scientifica ma con un linguaggio accessibile, questo drammatico problema nelle sue più comuni manifestazioni, tenendo sempre presente i percorsi terapeutici possibili e disponibili sul territorio. Verranno coinvolti degli esperti sul tema.

1. Le dipendenze patologiche: inquadramento generale: come prevenirle, come riconoscerle
2. Il fenomeno della Food addiction: si può davvero parlare di dipendenza da cibo?
3. Le ludopatie (gioco d'azzardo e dipendenza dai giochi online): un fenomeno che non possiamo più trascurare
4. La banalità del male: dipendenza da fumo, alcool e farmaci
5. Droga e vita quotidiana: quali le nuove droghe e come uscirne

6. Dipendenza da rete, internet - una vera e propria emergenza.

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE: CORSO BASE

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

DOMANDE:

- Che cos'è il glutine? E la farina manitoba?
- Perché è importante consumare alimenti ricchi di fibra?
- Kamut: un mito da sfatare
- Grasso di palma: perché se ne parla tanto?
- Un prodotto si definisce "senza zucchero" quando...
- Che cosa vuol dire quando il tuorlo dell'uovo assume un colore verdastro?

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

ARGOMENTI TRATTATI

Il valore nutritivo di alimenti e bevande con individuazione degli squilibri alimentari e delle intolleranze alimentari più frequenti: cereali e derivati, uova, olii e grassi, acqua minerale. Analisi etichetta alimentare con calcolo delle calorie e individuazione del residuo fisso per le acque minerali. I principali metodi di conservazione. Edulcoranti naturali e artificiali.

METODOLOGIA DIDATTICA

Le lezioni prevedono il coinvolgimento interattivo del gruppo. Si lavora sul prodotto alimentare partendo dall'esperienza domestica e/o professionale.

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE: CORSO AVANZATO

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

DOMANDE

- Cosa vuol dire latte U.H.T? La ricotta è un formaggio?
- Carne rossa e bianca: qual è la differenza? E tra spezie ed erbe aromatiche
- Cosa sono gli omega 3 di cui è ricco il pesce?
- La cioccolata è un prodotto nervino?
- DOP e IGP: che cosa indicano? e BIO?

- Tutti i contenitori in plastica sono idonei per conservare gli alimenti?

OBIETTIVI

Imparare a conoscere le caratteristiche organolettiche e nutritive di alimenti e bevande. Guida alla spesa intelligente. Salvaguardia della biodiversità: agricoltura biologica e biodinamica. Essere informati sulle proprietà dei materiali per evitare la migrazione di sostanze tossiche negli alimenti.

ARGOMENTI TRATTATI

Il valore nutritivo degli alimenti e delle bevande con individuazione degli squilibri alimentari e delle intolleranze alimentari più frequenti: latte e derivati, carne e prodotti ittici, frutta e verdura, spezie ed erbe aromatiche, prodotti nervini. Marchi di qualità: facciamo chiarezza sulle differenze. Conoscere i prodotti biologici e biodinamici, valorizzare la biodiversità. Rischi per la salute in cucina: materiali e oggetti a contatto con gli alimenti.

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.

LA LESSINIA 1: Osserva, ascolta, rispetta, ama...benvenuti in Lessinia: in cammino tra baiti, giassare, contrade, vaj e musei

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 2 lezioni da 1.30 e 3 escursioni in Lessinia

Orario lezioni: lunedì 20.30-22.00

Date lezioni: 9 e 30 ottobre 2017

Sede lezioni: Sala Civica Canonica Vecchia Sona

Date delle escursioni: sabato 21 ottobre, 11 novembre e 25 novembre 2017

Orario escursioni: 10.00-14.00

Partecipanti: massimo 18

TARIFFA CORSO € 35,00

L'idea è di far conoscere e valorizzare la Lessinia, una montagna ricca di storia, tradizioni, cultura e natura, una terra dove l'insegnante è nata.

Incontri in aula:

- I Lessini "montagna teatro" e "montagna laboratorio"

- I segni del sacro: croci, stele, capitelli

Escursioni:

- Baito della Coletta e Museo Etnografico di Bosco Chiesanuova: la produzione del burro e del formaggio

- Covolo di Camposilvano con Museo geopaleontologico e Valle delle Sfingi

- Spluga della Preta e salita al Corno d'Aquilino

LA LESSINIA 2: Osserva, ascolta, rispetta, ama...benvenuti in Lessinia: in cammino tra baiti, giassare, contrade, vaj e musei

Docente: Laura Bombieri

Corso semestrale: 2 lezioni da 1.30 e 3 escursioni in Lessinia

Orario lezioni: lunedì 20.30-22.00

Date lezioni: lunedì 5 e 26 marzo 2018

Sede lezioni: Sala Civica Canonica Vecchia Sona

Date delle escursioni: sabato 17 marzo, 7 e 14 aprile 2018

Orario escursioni: 10.00-14.00

Partecipanti: massimo 18

TARIFFA CORSO € 35,00

Incontri in aula:

- Il fenomeno carsico: la roccia che si scioglie

- Opere d'acqua, di ghiaccio, di legno, di pietra, di carbone (l'"oro nero" del bosco)

Escursioni:

- Giassara di Cerro Veronese con Museo ergologico e sentiero delle miniere; la grotta del sogno di Roverè mille

- Ponte di Veja con Museo paleontologico e preistorico di Sant'Anna d'Alfaedo

- Giro delle contrade camminando su e giù per i vaj, alla scoperta di capitelli, muretti a secco, fontane e...gnocchi sbatui

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: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 60,00

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.

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: 15 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 60,00

- 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.

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE: 2 MODULI

Obiettivi generali: il corso è suddiviso in due moduli di 6 lezioni ciascuno. La prima parte riguarda l'individuo e l'incontro "verbale" con se stesso. La seconda parte si focalizza sul rapporto con il mondo esterno (persone e situazioni). Le conoscenze acquisite durante la prima fase ci permetteranno di approfondire alcuni aspetti delle relazioni che viviamo quotidianamente, vuoi sul lavoro o in famiglia o con gli amici. Entreremo quindi nella seconda parte e prenderemo coscienza del ruolo che noi stessi ci siamo dati attraverso la nostra immagine verbale, nell'ambito dei rapporti con gli altri. Potremo così capire (e magari anche perdonare) comportamenti degli altri nei nostri confronti che prima giudicavamo ingiusti e scorretti. In realtà si tratta solo di rendere manifesto il meccanismo che governa le nostre relazioni, e soprattutto, l'emozione che guida i nostri pensieri e di conseguenza le nostre parole. A questo proposito è bene ricordare che l'emozione che ci imprigiona ha sempre una doppia direzione. Ciò significa che la riceviamo e la diamo allo stesso tempo. Per esempio la persona divorziata dall'invidia è una persona a sua volta invidiata, perciò "osservando" con distacco il comportamento degli altri nei suoi confronti potrà capire meglio qual è lo schema mentale che è meglio lasciar andare per risanare le relazioni e costruire una vita più sana e più serena.

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE 1: L'individuo: presa di coscienza

Docente: Alessandra Orsolato

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 18 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 35,00

1. Le regole dell'Immagine Verbale: io sono ciò che parlo
2. I Tiranni Verbali (dovrei, bisognerebbe fare, se fosse...)
3. Il grande ascoltatore. Tu parli, io mi ascolto
4. Lo specchio Verbale. Ciò che tu dici è esattamente ciò che ho bisogno di sentire
5. Il Potere del Messaggio Sostenibile (parte I): che cos'è e perché ti è utile
6. Esercizi di pulizia verbale

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE 2: La relazione: quando l'utilizzo della parola risana

Docente: Alessandra Orsolato

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 10 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA A CORSO € 35,00

1. Il Potere del Messaggio Sostenibile (parte II): le tecniche per applicarlo
2. Le parole della mia storia. Chi è stato il regista?
3. Cambio le mie parole e riscrivo il mio futuro. Piano giornaliero
4. Le parole "magiche": come crearle e utilizzarle
5. Laboratorio
6. Laboratorio con lavoro di gruppo finale (facoltativo)

PRINCIPI DI GRAFOLOGIA: Come comprendere il carattere delle persone attraverso la loro grafia

Docente: Bruno Pernice

Corso semestrale: 7 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Obiettivi: il corso, di natura non professionalizzante, delinea le caratteristiche, l'utilità e i principi fondamentali della grafologia di metodo europeo. Il partecipante, al termine del corso, grazie anche a esempi ed esercitazioni, potrà comprendere le caratteristiche essenziali della propria grafia correlate alle caratteristiche del proprio carattere.

Contenuti:

- Storia e principi della grafologia.
- I modelli calligrafici e l'approccio globale (spazio, tratto, forma, movimento).
- Il simbolismo spaziale secondo Pulver.
- I generi grafologici di Crépieux-Jamin. La forma, la dimensione, la direzione, la continuità, l'impostazione, la velocità e il movimento.
- Il concetto di armonia secondo Crépieux-Jamin. Il formniveau secondo Klages.

- La firma e i piccoli segni.
- Il ritratto di personalità.
- Autostima e grafologia
- La teoria di Freud e Jung applicata alla grafologia.
- Intelligenza e scrittura

GRAFOLOGIA, PSICOLOGIA, AMORE E SENTIMENTI: capire il valore di una relazione attraverso la grafia

Docente: Bruno Pernice

Corso semestrale: 7 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 8 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Obiettivi: il corso, di natura non professionalizzante, offre al partecipante le nozioni basiche per comprendere in un'ottica grafologica e grazie anche a esempi ed esercitazioni, le caratteristiche emozionali di una coppia. Offre una panoramica delle principali teorie psicologiche sull'affinità di coppia e sull'evoluzione singolo-coppia-famiglia.

Contenuti:

- Grafologia e amore
- Le personalità freudiane e la potenziale affinità caratteriale
- Le tipologie junghiane e la potenziale affinità caratteriale
- Simbiosi e differenziazione nella coppia
- Estroversione e introversione dei componenti di una coppia
- Le trame di una famiglia
- Scegliere il partner "giusto" con la grafologia
- I segnali di allarme di una coppia.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Docente: Naturopata Rosanna Comai (con certificato rilasciato dal Director of the Metamorphic Association - London - England)

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 9 ottobre 2017

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 16

TARIFFA CORSO € 50,00

La pratica della riflessologia consiste nel provocare una manifestazione positiva delle attività nervose e vitali, mettendo in moto quegli stessi meccanismi che hanno condizionato la comparsa di uno squilibrio negli organi e negli apparati. Il corso fornisce l'insegnamento di base per eseguire un massaggio plantare con il riconoscimento dei punti riflessi. Mediante la stimolazione dei punti riflessi si determina infatti un insieme di reazioni, di emozioni e di sensazioni che contribuiscono al miglioramento delle funzioni vitali, creando benessere.

Verranno introdotti i principi fondamentali dell'Ortho-Bionomy, tecnica per rimuovere tensioni dalle articolazioni e dai muscoli del piede e della mano. Verranno inoltre trattati cenni di anatomia, di fisiologia, di alimentazione, di fitoterapia, di floriterapia, di urinoterapia e dell'utilizzo dell'argilla. E' necessario parlare un plaid e un cuscino.

TECNICA METAMORFICA

Docente: Naturopata Rosanna Comai

Corso semestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.30

Inizio corso: 8 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

La Tecnica Metamorfica è un semplice approccio all'auto-guarigione e alla crescita creativa; la pratica consiste in un leggero sfioramento sui punti riflessi della colonna vertebrale sul piede, sulla mano e sulla testa che corrispondono al periodo prenatale, periodo in cui si formano tutte le nostre caratteristiche.

Il leggero sfioramento metamorfico presenta un modo rivoluzionario di guardare alla Vita ed è un mezzo per trasformarla; la nostra forza vitale ha un potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perduto la capacità di utilizzarlo.

Metamorfosi non comporta la cura dei sintomi particolari, ma genera un movimento di liberazione da patologie d'antica data sia fisiche che psicologiche.

E' un movimento di evoluzione e di crescita.

Programma

- Cenni storici. La Metamorfica nel suo concetto.
- Trasformazione, vita. Definizione di Catalizzatore.
- Riflessologia: approccio fisico, energetico, psicologico.
- Prenatoterapia secondo Robert St. John.
- Schema prenatale, evoluzione parallela del corpo e della coscienza durante il periodo della gestazione.
- Lettura psicologia del piede e schemi della nascita.
- Principi: il distacco e il suo significato.
- Introduzione al concetto di schema.
- Natura dei blocchi energetici, accompagnati da esempi.
- Posizione della Tecnica Metamorfica rispetto alle altre tecniche.

Lo studio sarà accompagnato alla pratica: ciò permetterà ai partecipanti di praticare la Tecnica Metamorfica.

Verrà consegnata una dispensa sui contenuti principali del corso.

Le persone interessate ad approfondire questo approccio si possono documentare leggendo il libro "Il massaggio che trasforma" (Edizioni Mediterranee).

IL FARE MANUALE 3 MODULI

Senso e significato: il "fare" manuale, le tecniche, il lavoro artigiano e creativo sono attività strutturate, pongono mediazioni e vincoli dati dai materiali, dagli strumenti, dal tempo. Richiedono pratiche di addestramento. Sono allo stesso tempo gratificanti – quando portano a esiti felici – e impietosi – quando rivelano imperizia o inadeguatezza. Sono attività ordinate nel tempo, un tempo lineare,

sequenziale, che non permette scorciatoie né indolenze. Non permette neppure una sovrapposizione di tempi, di realtà contemporanee, come quelle delle realtà virtuali che accompagnano la nostra vita (video, computer, ...). Riportano a una sincerità, a una autenticità. Questo "fare" è un passo continuo, lento, sicuro e circospetto. Nel "fare" si ritrovano valori e risposte, vi si riconosce il valore del rientro in una dimensione di equilibrio corpo/natura, di relazione olistica, di rieducazione al gesto, ai sensi, al ritmo e alle pause. Niente a che vedere con immagini bidimensionali superveloci, mezzi che corrono, rumori che stordiscono, aria insana: una civiltà che sembra fatta apposta per mettere a nudo fragilità, a repentaglio troppo scontate felicità, per incrinare relazioni. Una civiltà che crea tante domande alle quali non sa dare risposte. Il "fare" crea lo sfondo per queste risposte, il contesto giusto. Attorno all'attività si intessono relazioni personali, si parla e si ascolta, si scambiano competenze ed esperienze. Si riattiva il circolo positivo della relazione umana. Si realizza, soprattutto, un prodotto, abilità costitutiva dell'Homo, sempre più sottratta all'esperienza delle persone. Questo fatto è di per se stesso una riscoperta straordinaria, rivoluzionaria, una rinascita: un'opportunità di grande importanza formativa e sociale.

LA TESSITURA

Docente: Gian Francesco Minetto

Corso semestrale: 5 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 10 ottobre 2017

Sede: Aula di Artistica Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 45,00

La tessitura: la storia, la tecnica, l'esperienza personale, la discussione

IL CUIO

Docente: Gian Francesco Minetto

Corso semestrale: 5 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 14 novembre 2017

Sede: Aula di Artistica Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 45,00

Il cuoio: la storia, la tecnica, l'esperienza personale, la discussione.

IL LEGNO

Docente: Gian Francesco Minetto

Corso semestrale: 5 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 9 gennaio 2018

Sede: Aula di Artistica Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 45,00

Il legno: il materiale, la storia, l'esperienza personale, la discussione

NOTA AI CORSI "IL FARE MANUALE": il docente procurerà gli strumenti ed il materiale necessario.

YOGA 1° TRIMESTRE

Docente: Emanuela Casarotto

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 19.00-20.30

Inizio corso: 13 ottobre 2017

Sede: Palestra Scuola Elementare Sona

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 50,00

YOGA 2° TRIMESTRE

Docente: Emanuela Casarotto

Corso semestrale: 15 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 19.00-20.30

Inizio corso: 12 gennaio 2018

Sede: Palestra Scuola Elementare Sona

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 65,00

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.

TRAINING AUTOGENO BASE

Docente: Sabrina Turco

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 ottobre 2017

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 50,00

Nella vita frenetica e stressante di oggi siamo tutti portati ad essere sempre

efficienti, sempre al meglio e per esserlo siamo costretti a subire tensioni e stress. Sembra quasi una colpa staccare la spina e prendersi del tempo per la propria salute fisica e mentale, ma la tensione a lungo andare provoca malumori, stress negativo e malattie di varia natura (herpes, cefalee, insonnia, problemi muscolari a collo-spalle-schiena).

Il TRAINING AUTOGENO di J.H.Schultz è una tecnica di rilassamento che risale al 1932. Parte dal presupposto che l'allenamento progressivo al rilassamento del tono muscolare e viscerale favorisca e contribuisca ad un rilassamento psicologico e ad una distensione mentale. Il rilassamento dei muscoli faciliterà il funzionamento della mente che potrà ricaricarsi ed essere pronta ad affrontare in modo più efficiente la vita di tutti i giorni.

TRAINING significa allenamento e AUTOGENO significa autonomo, cioè una volta imparata la tecnica ognuno di voi potrà eseguire gli esercizi a casa senza più bisogno dell'allenatore. Il numero delle lezioni necessarie varia da persona a persona e a seconda dell'intensità dello stress presente.

ABBIGLIAMENTO RICHIESTO: tuta da ginnastica o indumenti molto comodi; è necessario portare un materassino.

TRAINING AUTOGENO AVANZATO

Docente: Sabrina Turco

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2018

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso prevede di proseguire nella crescita della conoscenza della tecnica del Training Autogeno.

Al corso possono accedere tutti coloro che nei precedenti anni hanno frequentato il corso di Training Autogeno base e tutti coloro che hanno frequentato corsi di Yoga o rilassamento.

ABBIGLIAMENTO RICHIESTO: tuta da ginnastica o indumenti molto comodi; è necessario portare un materassino.

CERAMICA CORSO BASE

Docente: Elda Calvi

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: sabato 9.00-11.00

Inizio corsi: 11 novembre 2017

Sede: Laboratorio presso la Biblioteca di Sona

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 60,00

Il programma è articolato in due corsi, ciascuno con un numero limitato di partecipanti, allo scopo di garantire interventi individualizzati dell'insegnante che, proponendo, assecondando, valorizzando con suggerimenti dettati da ampia e consolidata esperienza, facilitino la realizzazione di elaborati originali.

Il 1° corso è rivolto a principianti e a coloro che, avendo fatto alcune esperienze nella lavorazione della ceramica, intendono progredire in un percorso di perfezionamento e ampliamento che arricchisca e gratifichi. Propone la conoscenza delle fondamentali tecniche di base e di molteplici possibilità di sviluppo, permettendo ad ognuno di esprimersi con creatività e fantasia, secondo la propria individualità, attitudine, competenza.

CERAMICA CORSO AVANZATO

Docente: Elda Calvi

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: sabato 9.00-11.00

Inizio corsi: 3 marzo 2018

Sede: Laboratorio presso la Biblioteca di Sona

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 60,00

Il 2° corso è proposto a chi abbia già sicura esperienza nella lavorazione della ceramica e, avendo acquisito conoscenza di materiali, tecnica, procedura con la frequenza di almeno 10 anni del laboratorio, intenda affinare le proprie competenze, indirizzandole in particolare allo studio del bassorilievo anche su superfici multiple.

CERAMICA

Docente: Rosa Emma Crescente

Corso annuale: 20 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 16.00-18.00

Inizio corso: 14 novembre 2017

Sede: Laboratorio presso la Biblioteca di Sona

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 120,00

- Significato delle maschere nel passato;
- Studio e osservazione del viso umano con i suoi piani;
- Realizzazione di una maschera;
- Elaborazione di un personaggio inventato, la cui personalità verrà modellata anche attraverso le varie espressioni del volto umano. Il tutto poi sarà montato come un totem ad incastri.
- Creazione di un piatto con fiore o un animale che rappresenti la propria personalità con la tecnica del graffito o del basso o dell'alto rilievo e completato con il relativo colore.

NOTA AI CORSI DI CERAMICA: la tariffa comprende la cottura di 5 elaborati nel forno del laboratorio. E' obbligatorio compilare il registro di cottura del forno.

TUTTI I MATERIALI SONO A CARICO DEI PARTECIPANTI.

PITTURA

Docente: Giorgio Mazzurega

Corso annuale: 20 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 12 ottobre 2017

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

Partecipanti: massimo 18

TARIFFA CORSO € 90,00

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 mistiche. 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.

DISEGNO

Docente: Giorgio Mazzurega

Corso annuale: 20 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 10 ottobre 2017

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

Partecipanti: massimo 18

TARIFFA CORSO € 90,00

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.

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO BASE

Docente: Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 10 ottobre 2017

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

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 dà 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
- Lavorando con l'uncinetto o con i ferri creiamo le basi per ulteriori decorazioni alle nostre composizioni floreali.

COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

Docente: Antonia Basile

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 9 gennaio 2018

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

- 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
- Nozioni sul significato dei nomi e sulla cura delle piante e dei fiori utilizzati.

COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO

PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO BASE

Docente: Adriana Oliosi

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 12 ottobre 2017

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

Un modo di imparare a cucire divertendosi, creando oggetti per la casa e per i bambini. 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, filo, metro.

PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO AVANZATO

Docente: Adriana Oliosi

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2018

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

- 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.

RICAMO: LE SFILATURE

Docente: Cristina Accordini

Corso semestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: venerdì 20.30-22.30

Inizio corso: 13 ottobre 2017

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso prevede lezioni pratiche. Si comincerà dalle sfilature di base: lezione di sfilature e fissaggio dei fili. Esecuzione di punto a giorno su due lati. Punto a giorno scambiato. Punto quadro. Colonnine su punto a giorno. Punto rammendo/tela su sfilatura. Punti annodati. Gigliuccio. Sfilature composte. Alla fine del corso le partecipanti saranno in grado di eseguire autonomamente le sfilature di base.

Verrà creato un imparaticcio da appendere come una vera pagina di stoffa.

Le allieve dovranno arrivare munite di:

- Ago con punta e ago con punta arrotondata
- forbicine da ricamo
- filofort bianco (1 spoletta)
- filo da ricamo bianco
- telaitto da ricamo di diametro di 12-13 cm
- 1 spoletta di filo colorato per marcare la stoffa.

La stoffa verrà fornita dall'insegnante.

BALLO CARAIBICO 1: MERENGUE E BACHATA

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 13 ottobre 2017

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso ha l'obiettivo di introdurre 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 familiarizzare con il movimento corretto del bacino tipico di questi ritmi.

Si inizierà dalla bachata, ballo molto sensuale e romantico ed in continua e prepotente diffusione nelle piste per poi passare al merengue, altro ballo tipico di Santo Domingo. Il corso prevede, inizialmente, l'acquisizione della postura corporea tipica dei balli caraibici, della corretta posizione in coppia e della tecnica di guida dell'uomo; tutte informazioni alla base di ogni ballo caraibico per poi addentrarsi nell'apprendimento di semplici figure di coppia.

BALLO CARAIBICO 2: SALSA INTERMEDIO E RUEDA PRINCIPIANTI

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 13 ottobre 2017

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

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 movimenti, atteggiamenti e gestualità che ne impreziosiscano l'esecuzione. Si introdurranno anche i primi elementi gestuali e figurativi di mambo, son e rumba da inserire ad arricchimento dello stile di ballo personale. La parte finale delle lezioni sarà dedicata all'insegnamento della rueda, una interpretazione molto divertente, ma anche utile didatticamente, della salsa eseguita in gruppo con frequenti cambi di partner.

BALLO CARAIBICO 3: SALSA PRINCIPIANTI

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 20.00-21.30

Inizio corso: 12 gennaio 2018

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

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

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 insegnate le prime figure di coppia: "l'apertura cubana", il "dile que no", l'"enchufla", il "setenta" e le loro variazioni.

Si impareranno anche le prime nozioni della struttura ritmica della salsa, gli strumenti tipici e le loro caratteristiche musicali cercando di capire come sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio del nostro modo di ballare.

BALLO CARAIBICO 4: SALSA INTERMEDIO-AVANZATO E RUEDA INTERMEDIO

Docente: Alessandro Sorrentino

Corso semestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: venerdì 21.30-23.00

Inizio corso: 12 gennaio 2018

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso è strutturato come ideale prosecuzione del cammino iniziato nel primo trimestre con il corso di salsa cubana intermedio e rueda principiante oppure per tutti coloro che hanno una conoscenza della salsa di livello intermedio.

A partire dalle conoscenze già maturate si studieranno figure di maggiore complessità in cui la parte tecnica, interpretativa e gestuale andrà ad assumere contenuti sempre più importanti. Sarà necessaria una maggiore padronanza della parte ritmica che consente di personalizzare maggiormente il gesto che si va ad

eseguire. Verranno inseriti elementi interpretativi di mambo, son e rumba che andranno a completare ed impreziosire lo stile di ballo. La parte finale delle lezioni sarà dedicata all'esercizio ed al perfezionamento della rueda, una interpretazione molto divertente, ma anche utile didatticamente, della salsa eseguita in gruppo con frequenti cambi di partner.

In definitiva l'offerta di ballo caraibico è proposta attraverso due percorsi distinti:

- PERCORSO A (CORSI 1+3) – ORARIO VENERDI' 20.00 – 21.30

1 (MERENGUE E BACHATA) + 3 (SALSA PRINCIPIANTI)

Strutturato per chi si avvicina per la prima volta al mondo dei balli caraibici.

- PERCORSO B (CORSI 2+4) – ORARIO VENERDI' 21.30 – 23.00

2 (SALSA INTERMEDIO E RUEDA PRINCIPIANTI) + 4 (SALSA INTERMEDIO-AVANZATO E RUEDA INTERMEDIO)

Pensato per coloro che sono già in possesso di consolidate conoscenze di salsa principianti ed intendono migliorare il proprio bagaglio tecnico con figure più complesse ed inserimento di elementi di gestualità.

A cura di: Irene Canzan (Biblioteca di Sona) e Nora Cinquetti.