

## INDICE DEI CORSI E GIORNO

CORSO	PAG.
ASSAGGIATORI DI VINO <b>lunedì</b>	4
BALLO CARAIBICO (4 LIVELLI) <b>venerdì</b>	10-11
BIBLIOTERAPIA <b>mercoledì</b>	5
CAPIRE IL ROMANZO GIALLO <b>martedì</b>	6
CERAMICA 8 lezioni (Elda Calvi) <b>mercoledì</b>	12
CERAMICA 8 lezioni (Emma Rosa Crescente) <b>giovedì</b>	12
CITTADINANZA CONSAPEVOLE E IMPEGNO POLITICO <b>giovedì</b>	18
COMPOSIZIONI FLOREALI (2 LIVELLI) <b>martedì</b>	13
CONOSCERE E DEGUSTARE LA BIRRA <b>lunedì</b>	4
CONOSCERE VERONA 1 e 2 <b>lunedì</b> (lezioni) e <b>sabato</b> (uscite)	7
DISEGNO <b>martedì</b>	14
FIORI DI BACH <b>lunedì</b>	25
FITOTERAPIA <b>lunedì</b>	25-26
FRANCESE A1 <b>lunedì</b>	28
FRANCESE A1+ <b>mercoledì</b>	28-29
FRANCESE A2 <b>lunedì</b>	29
I GIOCHI DELL'INTELLIGENZA: DA TAVOLO E DI RUOLO <b>lunedì</b>	14
INFORMATICA: COME USARE AL MEGLIO LO SMARTPHONE <b>giovedì</b>	39-40
INFORMATICA: FOTORITOCOCO PER IMMAGINI PERFETTE <b>lunedì</b>	38
INFORMATICA: IL COMPUTER ED INTERNET <b>lunedì</b>	38-39
INFORMATICA: PRIMO APPROCCIO A PC <b>giovedì</b>	37
INGLESE A1 <b>lunedì</b>	30
INGLESE A1+ <b>mercoledì</b>	30
INGLESE A2/B1 <b>mercoledì</b>	31
INGLESE B2 <b>mercoledì</b>	32
INGLESE INTERNAZIONALE: CONVERSAZIONE <b>lunedì o mercoledì</b>	32-33
L'ARTE DI ESSERE LIBERI: <b>mercoledì</b>	8
LA LESSINIA 1 e 2 <b>mercoledì</b> (lezioni) e <b>sabato</b> (uscite)	23-24
LE TRE CHIAVI PER LIBERARE LA BELLEZZA CHIUSA IN TE <b>martedì</b>	19
LINGUA E CIVILTÀ' LATINA <b>mercoledì</b>	27
MAKEUP <b>mercoledì</b>	15
MEDICINA NON CONVENZIONALE <b>mercoledì</b>	26
PICCOLO CUCITO CREATIVO (2 LIVELLI) <b>giovedì</b>	15-16
PITTURA (2 gruppi) <b>mercoledì o giovedì</b>	16
PSICOLOGIA: IL MASCHILE ED IL FEMMINILE <b>mercoledì</b>	20
RICAMO: LE SFILATURE (2 LIVELLI) <b>venerdì</b>	17-18
RUSSO A1 e A1+ <b>mercoledì</b>	33-34
SPAGNOLO A1 <b>giovedì</b>	34
SPAGNOLO A1+ <b>lunedì</b>	35
SPAGNOLO A2 <b>giovedì</b>	35
SPAGNOLO B1 <b>lunedì</b>	36
STORIA DELL'ARTE OTTOBRE e GENNAIO <b>mercoledì</b>	9
TEDESCO A1+ <b>mercoledì</b>	36-37
TRAINING AUTOGENO (2 LIVELLI) <b>mercoledì</b>	20-21
YOGA (4 CORSI) <b>venerdì</b>	21-23



COMUNE DI SONA

Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

32° ANNO ACCADEMICO 2019/2020

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](http://www.comune.sona.vr.it) - [biblioteca@comune.sona.vr.it](mailto:biblioteca@comune.sona.vr.it)

La cultura ti fa guardare il mondo con occhi nuovi. I tuoi.

Nell'anno appena concluso, il 2018-2019, sono stati attivati ben 51 corsi, sono state erogate 1300 ore di lezione, hanno frequentato 700 persone, ci sono state 27 uscite nel territorio e 3 conferenze aperte a tutti e frequentatissime.

Un successo, quello dell'Università, che continua da anni per la sua formula che mette assieme diversi ingredienti: le proposte dei corsi, gli insegnanti, l'organizzazione e, non ultimo, l'entusiasmo che fa da lievito. Perché non c'è niente che possa far uscire nelle serate di autunno e di inverno settecento persone per assistere ad una lezione se non c'è entusiasmo da parte del docente e voglia di apprendere da parte dello studente.

Da giugno 2018 a giugno 2019 si sono tenuti a Sona la bellezza di settanta eventi, che hanno visto la partecipazione di circa undicimila presenze. Una folla di concittadini e concittadine che sono venuti ad assistere a spettacoli o seminari o hanno partecipato alle lezioni dell'Università Popolare.

C'è un mondo reale fuori dalle proprie convinzioni e dai propri spazi dove poter approfondire i propri interessi, perché ci teniamo a farlo, perché ci teniamo a te in particolare, ai tuoi bisogni di uomo e di donna, di bambino, di giovane e di anziano.

E anche quest'anno la persona è al centro delle proposte. Con nuovi corsi, nuovi insegnanti, ma sempre sapendo che la cultura è sempre l'unico modo per guardare il mondo con occhi nuovi, ma, soprattutto con i propri, di occhi.

Gianmichele Bianco

Vice Sindaco con delega alla Cultura e all'Università Popolare

## La parola al Rettore.

### Percorsi

Ecco la proposta dell'Università Popolare per l'Anno Accademico 2019/2020. **Quando il fascicolo informativo è pronto significa che si è concluso un percorso a tappe:** analisi dei questionari dei corsisti, presa in carico dei problemi emersi e ricerca di soluzioni, esame dei curricula e nuove proposte di corsi, armonizzazione delle varie aree di interesse, selezione ufficiale delle varie domande pervenute, incontro con i nuovi possibili docenti, analisi dei costi (quest'anno leggermente ritoccati). Soprattutto, per il nuovo Anno Accademico abbiamo cercato di dare risposte di qualità a corsi che in questi ultimi anni hanno avuto un progressivo incremento dei partecipanti, rendendo complessa la gestione delle attività.

**All'interno delle aree culturali di riferimento si possono trovare le soluzioni individuate, molti corsi degli anni precedenti e novità interessanti e piacevoli per tutte le età:** 61 corsi tra cui scegliere!

### Arre culturali di riferimento:

- Alimentazione,
- Arte, Letteratura e Storia,
- Attività manuali e artistico-espressive,
- Cittadinanza consapevole e impegno politico
- Conoscenza di sé,
- Conoscenza del territorio,
- Conoscenze socio-sanitarie,
- Lingue antiche e moderne,
- Tecnologia e informatica.

**Continueranno le serate di formazione gratuita aperte a tutta la cittadinanza su temi artistici ed economico-sociali di grande interesse (vedere pagina seguente).** Consolidaremo la collaborazione con i due Istituti scolastici comprensivi di Sona e di Lugagnano su temi come il bullismo e il bullismo di genere. **Ognuno potrà scegliere, consultando il fascicolo, un suo percorso personale e di gruppo. E sarà sicuramente un percorso di arricchimento,** di studio, di confronto, di apertura ed elaborazione di nuove idee e pensieri. Con docenti preparati e motivati. **L'Università Popolare è un bene comune a disposizione di tutti,** non ha certo la pretesa né l'obiettivo di rispondere a ogni curiosità o interesse, no di certo, ma porta il suo contributo culturale e sociale per consolidare competenze, promuovere relazioni sociali positive e occasioni di riflessione collettiva.

Non si vive di sola famiglia e lavoro, dobbiamo cercare di salvaguardare dei tempi per coltivare i nostri interessi personali, per essere più in armonia con noi stessi e le persone che ci sono care.

**MARTEDI' 10/09 ALLE ORE 20.30**

**CI SARA' L'APERTURA DEL NUOVO ANNO ACCADEMICO.**

I docenti saranno disponibili a rispondere personalmente alle vostre domande e curiosità. Un breve intrattenimento musicale sarà seguito da un sobrio rinfresco finale.

**Tra tante proposte potrete individuare il vostro percorso. Vi aspetto!**

Nora Cinquetti

## SERATE GRATUITE APERTE A TUTTA LA CITTADINANZA:

**- GIOVEDI' 7 NOVEMBRE 2019: "LA FELICITA' DI LEONARDO DA VINCI"** relatori Sabrina Baldanza e Marco Dalla Valle, ore 20.30, Aula Magna Scuola Frank di Lugagnano

**- GIOVEDI' 19 MARZO 2020: "ECONOMIA, LAVORO E INFILTRAZIONE MAFIOSA IN VENETO"** relatori Pierpaolo Romani e Sara Capitanio, ore 20.30, Sala Civica Canonica Vecchia Sona

## INFORMAZIONI GENERALI

- ❑ **INIZIO LEZIONI: LUNEDI' 7 OTTOBRE 2019**
- ❑ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI 2° TRIMESTRE LUNEDI' 7 GENNAIO 2020**
- ❑ **INIZIO CORSI NUOVI 2° TRIMESTRE: LUNEDI' 20 GENNAIO 2020**
- ❑ **QUOTE DI ISCRIZIONE (da versare una sola volta per l'Anno Accademico 2019/2020, a cui va aggiunta la quota del corso a cui si vuole partecipare)**
  - iscrizione € 30,00
  - iscrizione ultrasessantacinquenni e € 15,00
  - iscrizione per la fascia di età 18-29 anni € 15,00

I giovani dai 18 ai 27 anni possono attivare la G-CARD del Circuito [www.giovanivr.it](http://www.giovanivr.it). Per informazioni sulle modalità di attivazione della G-Card contatta il Servizio Educativo 045/6080155 f.faccincani@comune.sona.vr.it

- 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 4 SETTEMBRE AL 2 OTTOBRE CON I SEGUENTI ORARI:**

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

- ❑ **SERATA INAUGURALE: martedì 10 settembre** alle ore 20.30 presso l'Aula Magna della Scuola Media Anna Frank di Lugagnano.

## 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](http://www.comune.sona.vr.it)

## DESCRIZIONE DEI CORSI PER AREE CULTURALI

### ALIMENTAZIONE

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 **IT62N050345987200000010050**, 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 tre giorni dalla 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](mailto:biblioteca@comune.sona.vr.it)**. L'iscrizione è considerata nulla se non viene rilevato il versamento entro tre giorni.

#### 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 4 settembre al 2 ottobre 2019 e dal 2 al 15 gennaio 2020).** 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)
- Laboratori di Ceramica, 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)

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

#### ASSAGGIATORI DI VINO

**Docente:** Mirko Bindinelli

**Corso trimestrale:** 9 lezioni da 1.30 e una uscita in cantina

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 70,00**

Il corso sarà un viaggio nel mondo del vino e della degustazione; l'obiettivo è far capire agli aspiranti degustatori cosa c'è dentro e dietro al bicchiere e quanto natura e uomo debbano lavorare in sinergia per creare un Vino che valga la pena di essere definito tale! Ogni lezione prevede l'assaggio di due vini, spaziando da spumanti a passiti, da vini italiani a vini esteri.

**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; la data ed il luogo verranno concordati con gli iscritti; il costo per l'uscita non è compreso nella tariffa del corso.

#### CONOSCERE E DEGUSTARE LA BIRRA

**Docente:** Valerio Larcher

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 20 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 70,00**

La cultura della birra in Italia ha conosciuto un grande sviluppo negli ultimi 10 anni e l'industria della birra artigianale è in continua e

costante espansione. Ciononostante una conoscenza approfondita dei diversi stili di birra e dei loro abbinamenti sfugge al grande pubblico, il quale spesso si ritrova a ordinare al bar o al pub

semplicemente una "birra", o al massimo una "bionda" o una "rossa". L'obiettivo di questo corso è quello di fornire ai partecipanti un'introduzione alla storia della produzione della birra, ai diversi stili e ai loro abbinamenti culinari e alle nuove tendenze nel campo della produzione artigianale e industriale.

Da parte mia posso mettere in campo la mia esperienza diretta nella produzione di birra a livello casalingo e la mia partecipazione al gruppo di divulgazione storica "Pinte di Storia", il quale utilizza la birra come chiave per raccontare episodi storici.

**Piano del Corso:** durante la prima lezione si tratterà della storia della produzione e del consumo di birra e del suo valore culturale. Le seguenti 8 lezioni saranno dedicate alla degustazione, alla storia e agli abbinamenti dei seguenti stili di birra: Pilsner e Helles, Bock, Kellerbier e Märzen, Weizen e Blanche, Belgian Ale, Pale Ale, Stout e Porter, birre acide. L'ultima lezione sarà dedicata alle nuove tendenze nella produzione della birra.

I partecipanti devono portare un bicchiere in vetro da birra.

## ARTE, LETTERATURA E STORIA

**BIBLIOTERAPIA: la potenza della letteratura. Armi speciali per una lotta senza confini.**

**Docente:** Marco Dalla Valle

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore

**Orario:** mercoledì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Di fronte agli attacchi frontali e laterali di un linguaggio sociale, politico e culturale che punta a intaccare violentemente le idee, la letteratura è la miglior arma di difesa. Leggere la realtà oggi è sempre più difficile. Riceviamo moltitudini di informazioni che non sempre sono vere (fakenews) e spesso sono appositamente distorte (notizie manipolate). Noi stessi, molte volte, guardiamo alle nostre stesse esistenze attraverso il confronto con modelli di paragone stereotipati che ci impediscono una valutazione serena, in grado di spingerci verso scelte positive. Questo corso ha l'obiettivo di fornire gli strumenti per utilizzare le diverse forme di letteratura come nuovi mezzi per farci comprendere meglio la realtà personale e del mondo, aumentando le capacità interpretative personali. Inoltre, saranno forniti elementi tecnici, così da imparare a utilizzare le letture per argomentare le proprie opinioni

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.

**Presentazione del corso e prime indicazioni:**

- Il linguaggio dei romanzi come stimolo al cambiamento
  - La storia è maestra di vita: il romanzo storico per sviluppare il pensiero laterale
  - Come, quando e perché servirsi dei libri di saggistica
  - I libri come mappa per comprendere le culture altre
  - Quando i supereroi ci insegnano a superare i nostri limiti
  - Conoscere se stessi attraverso i libri di fiction
  - Come analizzare la realtà politica e sociale attraverso i romanzi distopici e utopici
  - Imparare da chi già lo ha fatto: uso delle biografie e delle autobiografie
  - Natale a mano armata: i libri gialli con clima natalizio
- I brani utilizzati in aula verranno forniti in fotocopia. I seguenti titoli sono tra i tanti che verranno proposti. Non sono letture obbligatorie, ma un'indicazione per coloro che desiderano approfondire prima, durante o dopo il corso attraverso una lettura completa di alcuni libri discussi.
- Abnousse Shalmani, Khomeini, De Sade e io;
  - Mary Ann Shaffer, La Società Letteraria di Guernsey;
  - Kader Abdolah, La casa della moschea;
  - Roberto Pazzi, Mi spiacerà morire per non vederti più;
  - Dave Eggers, Il cerchio.

**CAPIRE IL ROMANZO GIALLO: CORSO SULLA LETTERATURA GIALLO-POLIZIESCA, NOIR E DEL MISTERO**

**Docente:** Nicola Ruffo

**Corso trimestrale:** 6 lezioni da 2 ore

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 21 gennaio 2020

**Sede:** Sala Lettura di Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 40,00**

Il noir va (sempre) di moda! E il mistero pure. Un corso pensato per chi ama il giallo e il mystery a tinte fosche. Nel corso verrà affrontata la genesi della letteratura giallo-noir e hard boiled; chiarite le varie correnti e differenze, quale per esempio quella tra "giallo classico" e "noir"; spiegate le strutture fondamentali del romanzo giallo, con agganci al cinema e alla televisione. Verranno inoltre toccati alcuni topoi della narrazione criminologica: i serial killer, le dark ladies, l'investigatore, i cold case, il police procedural. Saranno inoltre fornite delle basi teoriche sulla metodologia investigativa, mettendo in luce gli errori principali che il dilettante (scrittore o investigatore) spesso compie. Verranno poi affrontati alcuni autori fondamentali della storia del giallo e del noir, compresi nomi poco noti in Italia.

**Programma:**

- Noir, giallo, thriller, gotico: quale la differenza?

- I diversi impieghi della dimensione del mistero: finali chiusi e finali aperti
- L'Hard Boiled e la scuola americana
- Approfondimento monografico: il noir di Raymond Chandler: analisi di un autore fondamentale
- Analisi dei principali topoi della narrazione criminologica
- Analisi di casi reali e della metodologia investigativa

**Didattica:** lezioni teorico-pratiche: presentazione dell'argomento con anche utilizzo di slide (non slide didattiche, ma solo foto e qualche spezzone di filmato); esercizi di investigazione (utili per comprendere gli errori fondamentali in un'indagine, o le ingenuità commesse dagli scrittori).

### **CONOSCERE VERONA: LE ORIGINI E IL MONDO ANTICO 1° trimestre**

**Docente:** Giulia Sartea

**Corso trimestrale:** 4 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 3 visite guidate il sabato: la stessa visita guidata verrà proposta in due orari: dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.30. Al momento dell'iscrizione è necessario specificare a quale orario si è interessati.

**Inizio corso:** lunedì 7 ottobre 2019

**Calendario:** lunedì 7/10, sabato 19/10, lunedì 28/10, sabato 9/11, lunedì 18/11, sabato 30/11 e lunedì 9/12

**Sede lezioni in aula:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Questo corso intende far conoscere sempre meglio la storia e la cultura della nostra città, per poterne apprezzare la sua bellezza e la sua varietà, ma soprattutto per capire il senso del nostro passato, vivere il presente in modo consapevole e affrontare con realismo e ottimismo il futuro.

La formula scelta è quella collaudata e apprezzata, che alterna lezioni serali in aula a visite "sul campo", con la novità della doppia opzione per le uscite, la mattina o il pomeriggio.

Visto l'interesse riscontrato nei corsi precedenti, ecco a riproporre le origini di Verona e la storia romana nelle sue fasi principali.

#### **Programma lezioni:**

1. La Verona preromana
2. Municipium romano: la fondazione della città
3. Architettura e arte romana a Verona
4. I luoghi di spettacolo nel mondo antico

#### **Programma visite:**

1. Passeggiata pre-archeologica
2. Passeggiando per Verona al tempo dei Romani: parte I
3. Passeggiando per Verona al tempo dei Romani: parte II

### **CONOSCERE VERONA: LE ORIGINI E IL MONDO ANTICO 2° trimestre**

**Docente:** Giulia Sartea

**Corso trimestrale:** 4 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 3 visite

guidate il sabato: la stessa visita guidata verrà proposta in due orari: dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 14.30 alle 17.30. Al momento dell'iscrizione è necessario specificare a quale orario si è interessati.

**Inizio corso:** lunedì 20 gennaio 2020

**Calendario:** lunedì 20/01, sabato 25/01, lunedì 3/02, sabato 15/02, lunedì 02/03, sabato 7/03 e lunedì 16/03.

**Sede lezioni in aula:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Nella seconda parte del corso verranno invece approfonditi alcuni argomenti a carattere monografico: la vita e la società al tempo dei Romani nelle sue molteplici espressioni.

#### **Programma lezioni:**

1. La casa romana: la domus e la villa extraurbana
2. Cultura e educazione nel mondo antico
3. Società e moda nel mondo antico
4. Verona e l'antichità: la memoria dell'antico.

#### **Programma delle visite:**

1. La domus e la villa romana
2. Il complesso del Teatro romano e il Museo archeologico
3. L'anfiteatro romano.

### **L'ARTE DI ESSERE LIBERI: dal mercante di quadri di Hitler alle opere salvate di Brera**

**Docenti:** Sabrina Baldanza e Marco Dalla Valle

**Corso trimestrale:** 5 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 25 marzo 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

L'oscurantismo dovuto alle dittature del Novecento si è manifestato non solo con la riduzione delle libertà dei cittadini, ma anche con il "maltrattamento" dell'arte. Nella Germania nazista Hitler organizzò una mostra di quella che chiamò "Arte degenerata", così che la gente la potesse confrontare con quella tradizionale, che lui considerava migliore. Dava per scontato che anche per gli altri dovesse essere lo stesso. Ma la realtà fu ben diversa. Ciò che subirono le opere d'arte fu anche di essere trafugate, rubate e smerciate in modo illegale e antietico. Ma ci fu, anche in Italia, chi si impegnò, mettendo a repentaglio la propria vita, per nascondere un patrimonio artistico che rischiava di essere sottratto e mai più recuperato, rubando ai posteri il diritto di utilizzarlo. L'approccio del corso sarà narrativo e storico. Marco Dalla Valle racconterà, attraverso brani tratti da diversi libri, le biografie dei protagonisti e i fatti. Sabrina Baldanza si occuperà di spiegare le diverse opere d'arte da un punto di vista storico e stilistico. Il corso sarà composto da cinque incontri in cui si alterneranno i due docenti. La quinta lezione sarà tenuta da entrambi attraverso un approccio corale conclusivo.

#### **Programma delle lezioni:**

- L'arte degenerata e il furto di opere d'arte (Marco Dalla Valle);
- Vienna e Monaco: da Klimt agli artisti "degenerati". Tutta la memoria del mondo (Sabrina Baldanza);
- Storia di un'eroina dell'arte: Fernanda Wittgens a Milano (Marco Dalla Valle);

- Il Ghetto di Venezia: la memoria come avvertimento e apertura alla diversità. Il racconto di Sara. (Sabrina Baldanza);
- Quando l'Arte sconfigge il Male: storie di vita e di libertà (Sabrina Baldanza e Marco Dalla Valle).

**STORIA DELL'ARTE 1° TRIMESTRE: UNA COLLEZIONE SI RACCONTA:  
Milano. Una meraviglia chiamata BRERA.**

**Docente:** Sabrina Baldanza

**Corso trimestrale:** 8 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Immaginando di passeggiare tra le sale della Pinacoteca di Brera, si può conoscere la storia del museo e delle sue collezioni, con speciale attenzione alle opere, ai dialoghi tra gli artisti, tra maestri e discepoli, alle sofferenze e coraggiose vite dei suoi direttori che hanno favorito e protetto la dignità della loro Pinacoteca. Un excursus storico-artistico volto a dare ancora più valore ad uno dei più importanti musei statali italiani. Il progetto della "Grande Brera", nato a partire dal 1975, tra momenti di crisi, vicende alterne e di grande apertura culturale, vuole raccontarsi, a tutti, in modo nuovo e coinvolgente.

Il percorso di Storia dell'Arte – composto da 8 lezioni nel primo trimestre e da 8 lezioni nel secondo trimestre - racconterà la storia dell'arte antica e moderna, presente a Brera, seguendo le 37 sale espositive e orientando nell'esplorazione di opere che si svelano al di là della definizione di "capolavoro" e al di là della committenza:

- Dal gotico internazionale di Gentile da Fabriano alla pittura del XVIII secolo (Canaletto, Guardi, Bellotto)
- Dalla pittura risorgimentale di Hayez ai macchiaioli e divisionisti (Fattori, Signorini, Previati, Segantini)

All'interno dei corsi, saranno illustrate alcune delle mostre temporanee, presenti in Italia nel 2019-2020, di particolare interesse.

**STORIA DELL'ARTE 2° TRIMESTRE: UNA COLLEZIONE SI RACCONTA:  
Milano. Una meraviglia chiamata BRERA.**

**Docente:** Sabrina Baldanza

**Corso trimestrale:** 8 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 22 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Immaginando di passeggiare tra le sale della Pinacoteca di Brera, si può conoscere la storia del museo e delle sue collezioni, con speciale attenzione alle opere, ai dialoghi tra gli artisti, tra maestri e discepoli, alle sofferenze e coraggiose vite dei suoi direttori che hanno favorito e protetto la dignità della loro Pinacoteca. Un excursus storico-artistico volto a dare ancora più valore ad uno dei più importanti musei statali italiani. Il progetto della "Grande Brera", nato a partire dal 1975, tra momenti di crisi, vicende alterne e di grande apertura culturale, vuole raccontarsi, a tutti, in modo nuovo e coinvolgente.

- Il '900 a Brera attraverso la collezione Jucker e la donazione Jesi (Boccioni, Carrà, De Pisis, De Chirico e gli scultori docenti).

All'interno dei corsi, saranno illustrate alcune delle mostre temporanee, presenti in Italia nel 2019-2020, di particolare interesse.

**ATTIVITA' MANUALI ED ARTISTICO ESPRESSIVE**

**BALLO CARAIBICO 1: MERENGUE E BACHATA**

**Docente:** Alessandro Sorrentino

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 20.00-21.30

**Inizio corso:** 11 ottobre 2019

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 60,00**

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: merengue e bachata, 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 trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 21.30-23.00

**Inizio corso:** 11 ottobre 2019

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 60,00**

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 da 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 trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 20.00-21.30

**Inizio corso:** 24 gennaio 2020

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 60,00**

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 Pel 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 trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 21.30-23.00

**Inizio corso:** 24 gennaio 2020

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 60,00**

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 base e desiderano studiare figure, passaggi e virtuosismi di Salsa, Rueda e Bachata.

### **CERAMICA 8 LEZIONI**

**Docente:** Elda Calvi

**Corso trimestrale:** 8 lezioni da 2 ore

**Orario:** mercoledì 9.00-11.00

**Inizio corsi:** 22 gennaio 2020

**Sede:** Laboratorio presso il Centro Servizi di S. Giorgio in Salici

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 80,00**

Il programma è rivolto ad un numero di partecipanti limitato, al fine di consentire e garantire, da parte dell'insegnante, interventi mirati ed individuali. Interventi che, dettati da ampia e consolidata esperienza, facilitano e valorizzano la realizzazione di opere originali, promuovendo creatività e fantasia. Il corso è rivolto a coloro i quali, a prescindere da precedenti esperienze nella lavorazione dell'argilla e / o altri materiali, intendono ampliare le proprie conoscenze e perfezionare le proprie abilità sia in senso plastico che pittorico. Alcuni argomenti del corso saranno i seguenti:

- Conoscenza delle varie tipologie di argilla
- Lavorazione e modellazione delle varie tipologie di argilla
- Decorazione pittorica con engobbi e smalti

A chi già possiede una sicura esperienza nelle tecniche fondamentali della lavorazione della ceramica e una buona conoscenza dei materiali e delle procedure, verrà proposto di realizzare opere originali a bassorilievo, anche su superfici multiple, opere a tutto tondo e sculture.

**COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO**

### **CERAMICA 8 LEZIONI**

**Docente:** Emma Rosa Crescente

**Corso trimestrale:** 8 lezioni da 2 ore

**Orario:** giovedì 10.00-12.00

**Inizio corsi:** 27 febbraio 2020

**Sede:** Laboratorio presso il Centro Servizi di S. Giorgio in Salici

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 80,00**

- Realizzazione di un pannello o di un vaso a lastra con la tecnica Cuerda-seca.
- Modellazione a figure attraverso la sfoglia.
- Fantasie su vassoi per mezzo di pizzi, vetri e metalli.
- Ghirlande.

**COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO**

## COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO BASE

**Docente:** Antonia Basile

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 8 ottobre 2019

**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 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:

- Composizioni natalizie e tradizionali addobbi per porte e finestre
- Centri tavola, corone per l'avvento
- Lavorando con l'uncinetto o con i ferri creeremo le basi per ulteriori decorazioni alle nostre composizioni floreali
- Bulbi, semi, talee in vasi da inventare
- Creare il nostro piccolo orto e il nostro giardino per un contatto continuo con la natura; le piante influiscono positivamente sul benessere dell'uomo.

**COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO**

## COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

**Docente:** Antonia Basile

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 21 gennaio 2020

**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
- Mazzi di fiori realizzati con materiale raccolto nei campi
- Tante idee la Pasqua, compleanni e tante altre occasioni.

**COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO**

## DISEGNO

**Docente:** Giorgio Mazzelega

**Corso annuale:** 20 lezioni da 2 ore

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 8 ottobre 2019

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

**Partecipanti:** massimo 18

**TARIFFA CORSO € 100,00**

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.

Durante la prima lezione - introduttiva - verranno illustrati i materiali da acquistare per il corso.

## I GIOCHI DELL'INTELLIGENZA. GIOCHI DA TAVOLO E DI RUOLO: TEORIA E PRATICA

**Docente:** Giovanni Ridolfi (Ass. Books & Games)

**Corso trimestrale:** 5 lezioni da 2 ore

**Orario:** lunedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 20 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 40,00**

Ogni incontro consiste in una breve introduzione teorica, dove saranno illustrate le meccaniche dei giochi, ed una più consistente parte pratica. Durante la parte pratica i partecipanti saranno guidati non solo a giocare, ma anche a comprendere e sfruttare i meccanismi dei giochi.

### Lezione 1: i Giochi base

Giochi semplici e immediati basati sul colpo d'occhio e la velocità d'esecuzione.

### Lezione 2: i Giochi di abilità

Giochi leggermente strutturati basati sull'uso di memoria, abilità e nozioni preacquisite.

### Lezione 3: i Giochi introduttivi

Giochi strutturati di media durata basati sull'interazione tra i giocatori, l'uso di carte e di pedine su una plancia.

### Lezione 4: i Giochi avanzati

Giochi strutturati di lunga durata basati su strategia e progettazione.

### Lezione 5: i Giochi di Ruolo

Introduzione, meccaniche, ambientazioni, interpretazione, master e personaggi.



## MAKEUP

**Docente:** Erika Gasparato

**Corso trimestrale:** 5 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 22 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 40,00**

### 1° lezione:

- Presentazione e spiegazione programma.
- Nozioni di skin care – abitudini quotidiane e settimanali per la cura della pelle in preparazione dell'applicazione del Make Up.
- Armocromia: teoria sull'abbinamento dei colori da utilizzare nel Make Up in base a: sottotono della pelle, colore capelli, colore occhi
- Pratica: Realizzazione Trucco Armocromatico in applicazione al Make Up da Giorno

### 2° lezione

- Teoria e Pratica Trucco Giorno
- Ripasso e applicazione dei contenuti della prima lezione
- Spiegazione sul corretto utilizzo degli strumenti (pennelli/spugnette/etc)
- Realizzazione Make Up da giorno per ottenere un aspetto professionale e ordinato

### 3° lezione

- Trucco Correttivo:
- Teoria della simmetria, contouring/highlighting – tecniche di chiaro/scuro per minimizzare e aumentare i volumi, camouflage – copertura acne/occhiaie/borse/macchie cutanee
- Pratica: Realizzazione Trucco Correttivo con la tecnica "Banana" Make Up

### 4° lezione

- Trucco Sera:
- Teoria Trucco Epoche
- Pratica: Realizzazione Trucco "Stile Anni '50", con particolare attenzione alla stesura dell'eyeliner

### 5° lezione

- Trucco Fashion:
- Teoria Trucco Epoche
- Pratica: Realizzazione Trucco "Stile Smokey Eyes"

Durante la prima lezione verrà consegnato materiale didattico sugli argomenti trattati durante il corso.

## IL COSTO DEI MATERIALI E' ESCLUSO

## PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO BASE

**Docente:** Adriana Oliosi

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore

**Orario:** giovedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 10 ottobre 2019

**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
- Per le allieve che hanno già frequentato il corso o che sono già esperte: creazione di due capi di abbigliamento, a scelta delle partecipanti

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

## PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO AVANZATO

**Docente:** Adriana Oliosi

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore

**Orario:** giovedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 23 gennaio 2020

**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.
- Creazione di due capi di abbigliamento, a scelta delle partecipanti.

## PITTURA (2 gruppi)

**Docente:** Giorgio Mazzurega

**Corso annuale:** 20 lezioni da 2 ore

**Orario 1° gruppo:** mercoledì 20.30-22.30

**Orario 2° gruppo:** giovedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** mercoledì 9 ottobre o giovedì 10 ottobre 2019

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

**Partecipanti:** massimo 18

**TARIFFA CORSO € 110,00**

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 la successiva esecuzione 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. Per i nuovi iscritti durante la prima lezione verranno illustrati i materiali da acquistare per il corso.

### **RICAMO: LE SFILATURE CORSO BASE**

**Docente:** Cristina Accordini

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore

**Orario:** venerdì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 11 ottobre 2019

**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: sfilatura del tessuto e fissaggio dei fili. Esecuzione di punto a giorno su due lati; punto a giorno scambiato. Cordoncino su punto a giorno. Punto quadro. Punti di tessitura sulla sfilatura. Punti annodati. Gigliuccio. Esecuzione di foglietta o fiorellino sugli angoli. Confezionamento degli angoli sbiechi.

Alla fine del corso si sarà in grado di eseguire autonomamente le sfilature di base pubblicate sulle riviste.

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

Da portare alla prima lezione:

- 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

- un metro o righello.

La stoffa verrà fornita dall'insegnante.

Per le allieve che hanno già frequentato il corso base, il corso proporrà angoli sfilati con sfilature complesse. Verranno affrontati argomenti richiesti dai partecipanti.

### **RICAMO: LE SFILATURE CORSO AVANZATO**

**Docente:** Cristina Accordini

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore

**Orario:** venerdì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 24 gennaio 2020

**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 è diretto alle persone che hanno frequentato già il corso di sfilatura base o avanzato: verrà dato spazio alla creatività personale: ciascuno potrà creare un capo ricamato (tovaglietta, lenzuolo, runner, tendine etc.) utilizzando le conoscenze apprese; inoltre saranno inserite delle nuove precisazioni su tecniche che verranno via via insegnate e condivise da tutti.

Da portare alla prima lezione:

- 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.

### **CITTADINANZA CONSAPEVOLE E IMPEGNO POLITICO**

#### **CORSO UNDER 35 DI CITTADINANZA CONSAPEVOLE E IMPEGNO POLITICO**

**Docente:** pluralità di relatori

**Corso:** 6 serate di 2 ore

**Orario:** giovedì dalle 20.30 alle 22.30

**Date:** 24/10; 21/11; 12/12, 23/01; 20/02; 19/03

**Inizio corso:** 24 ottobre 2019

**Sede:** Sala Civica Canonica Vecchia Sona

**Destinatari:** UNDER 35

**TARIFFA CORSO € 15,00**

Dopo il corso sperimentale dello scorso anno, le proposte emerse dai questionari finali, proponiamo quest'anno un corso strutturato di cittadinanza consapevole e impegno politico. Ogni paese ha bisogno di donne e uomini consapevoli della vita della polis e dell'impegno che può essere necessario al contesto politico poiché la politica è un elemento indispensabile alla vita pubblica. Per queste finalità è proposto il corso, per dar modo di comprendere cosa significhi

impegno politico in questa società dell'informazione, del digitale e dei social.

Date, titoli e relatori delle serate:

**Giovedì 24 ottobre 2019: Costituzione: diritti e doveri dei cittadini. I diritti civili.** Relatrici: Francesca Carraro e Alessia Rotta.

**Giovedì 21 novembre 2019: Aggiornamento sulla situazione dei richiedenti asilo. Introduzione al fenomeno della tratta di esseri umani.**

Relatrici Margherita Aldrighetti e Giulia Mauri.

**Giovedì 12 dicembre 2019: Il Comune, l'amministrazione della cosa pubblica più vicina ai cittadini: i compiti del Sindaco e del Segretario Comunale.** Relatori: Gianluigi Mazzi, Sindaco di Sona ed Emilio Scarpari, Segretario del Comune di Sona.

**Giovedì 23 gennaio 2020: Cittadinanza attiva: come la comunità può avere un ruolo importante nella gestione del proprio Comune. I diritti e i doveri, la legalità, i tributi, l'ambiente, l'essere cittadino.** Relatori:

Gianluigi Mazzi, Sindaco di Sona, Simonetta Ventura e Paola Muraro, Settore Programmazione finanziaria e Tributi del Comune di Sona.

**Giovedì 20 febbraio 2020: Il ventennio berlusconiano e dintorni.** Relatore: Marino Rama.

**Giovedì 19 marzo 2020: Economia, lavoro e infiltrazione mafiosa in Veneto.** Relatori: Pierpaolo Romani e Sara Capitanio.

L'ultimo incontro sarà aperto a tutta la cittadinanza

Le altre serate sono aperte, oltre agli iscritti, anche a chi volesse partecipare - come uditore - a qualche incontro di particolare interesse personale.

## CONOSCENZA DI SE'

### LE TRE CHIAVI PER LIBERARE LA BELLEZZA

**Docente:** Maurizio Castellini

**Corso trimestrale:** 4 lezioni da 2 ore

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 5 novembre 2019

**Calendario:** 5, 12, 19 e 26 novembre 2019

**Sede:** Sala Civica Canonica Vecchia Sona

**TARIFFA CORSO € 40,00**

**Obiettivi:** il corso propone di far scoprire e sperimentare le 'Tre chiavi' che hanno la funzione di trasformare in risorsa 'quella crisi' inevitabile che prima o poi appare nella vita di ciascuno, quando si presenta il dubbio di aver mancato il senso o 'compito' della propria vita. Divenire consapevoli che quel malessere, che spesso sfocia in malattie e traumi, è uno dei modi con cui l'Anima richiama a tornare sul sentiero della propria Bellezza, verso l'Amore, ne cambia totalmente la prospettiva. 'Le tre chiavi', non sono nuovi metodi, né nuove teorie. Sono il frutto di quaranta anni di medicina omeopatica, venti di guida di gruppi di crescita nella consapevolezza e tanti di ricerca personale. Fanno ordine nel caos di metodi, pratiche e

proposte esistenti in modo da mettere ciascuno nelle condizioni migliori per scegliere quello che davvero gli serve per ritrovarsi, star bene con se stesso, con gli altri e con il Pianeta.

### PSICOLOGIA: IL FEMMINILE ED IL MASCHILE

**Docente:** Sabrina Turco

**Corso trimestrale:** 5 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 4 marzo 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 40,00**

Cosa rappresentano veramente il maschile e il femminile? Perché non riescono a convivere pacificamente? Che radici ha la violenza sul femminile e l'odio verso il maschile?

Durante i secoli società patriarcali e matriarcali si sono alternate, il maschile ed il femminile hanno avuto il sopravvento in luoghi e tempi diversi.

La vera sfida oggi è quella di superare ogni dualismo e aspirare all'unità, il raggiungimento della pace e dell'armonia. Come arrivare dove pochi sono arrivati? Attraverso la comprensione di cosa sono nella realtà le due forme di energia che ogni essere umano porta. Ogni essere femminile porta dentro di sé energia femminile ma al contempo anche quella maschile (concetto junghiano di anima e animus) e, allo stesso tempo, ogni essere maschile porta sia energia maschile che femminile. Durante il corso andremo a scoprire i concetti di femminile e maschile attraverso autori, artisti, poeti, filosofi, religiosi dal passato al presente per arrivare ad una ambiziosa e personale visione della coesistenza pacifica di entrambe le energie. Alcune prevaricazioni sono necessarie se raggiungiamo una serena visione armonica, pacifica delle due energie così diverse ma allo stesso tempo entrambe così necessarie.

Conoscendo le due energie e prendendole nelle loro migliori espressioni, riusciremo a vivere insieme maschile e femminile e affiancheremo l'altro senza bisogno di volerlo dominare. Salveremo il nostro pianeta da sfruttamento eccessivo e saremo in grado di governarlo portando energie opposte che si completano e confluiscono verso l'Unità.

### TRAINING AUTOGENO BASE

**Docente:** Sabrina Turco

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 15

**TARIFFA CORSO € 60,00**

Nella vita frenetica e stressante di oggi siamo portati e a volte forzati ad essere sempre efficienti e a dare sempre il meglio delle nostre prestazioni. Per questo subiamo tensioni e stress. Non c'è mai tempo

per staccare la spina e prenderci cura di noi stessi. Le pressioni e le emozioni però, se trattenute, a lungo andare possono provocare disturbi di varia natura: ansia, mal di testa, mal di stomaco, herpes, insonnia, facile irritabilità, tensione muscolare a altro. Training significa allenamento, autogeno significa autonomo, perché una volta imparata la tecnica ognuno potrà eseguire gli esercizi a casa senza bisogno dell'allenatore.

Il TRAINING AUTOGENO di J.H.Schultz è una tecnica di rilassamento che risale al 1932, risposta occidentale alle varie tecniche di meditazione orientale. Si parte dal presupposto che l'allenamento progressivo al rilassamento 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. Imparando questa tecnica lascerete andare stress e tensioni, vi concentrerete meglio nelle attività di studio, lavoro e sportive. Imparerete ad utilizzare al meglio le vostre energie. Avrete sempre con voi un asso nella manica da utilizzare nei momenti difficili che possono creare paure e ansie (esami scolastici, esami medici, dentista, colloqui di lavoro, dolore del parto, ecc.) Il numero di lezioni necessarie per il corretto apprendimento varia da persona a persona, anche a seconda dell'intensità dello stress presente.

Il Training Autogeno può essere fatto anche in gravidanza; non richiede sforzi fisici; l'unica cosa richiesta è poter stare sdraiati e/o seduti per terra al massimo per 30 minuti.

**ABBIGLIAMENTO RICHIESTO:** tuta da ginnastica o abbigliamento molto comodo; è necessario portare un materassino.

### **TRAINING AUTOGENO AVANZATO**

**Docente:** Sabrina Turco

**Corso trimestrale:** 5 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 22 gennaio 2020

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 15

**TARIFFA CORSO € 40,00**

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 meditazione o Yoga meditativo.

**ABBIGLIAMENTO RICHIESTO:** tuta da ginnastica o abbigliamento molto comodo; è necessario portare un materassino.

### **YOGA BASE 1° TRIMESTRE**

**Docente:** Emanuela Casarotto

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 20.15-21.45

**Inizio corso:** 11 ottobre 2019

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Sona

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 60,00**

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 un materassino. La pratica meditativa va effettuata, preferibilmente, a stomaco vuoto, per cui si consiglia di cenare dopo l'incontro.

### **YOGA BASE 2° TRIMESTRE**

**Docente:** Emanuela Casarotto

**Corso trimestrale:** 15 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 20.15-21.45

**Inizio corso:** 24 gennaio 2020

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Sona

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 75,00**

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 un materassino. La pratica meditativa va effettuata, preferibilmente, a stomaco vuoto, per cui si consiglia di cenare dopo l'incontro.

### **YOGA AVANZATO 1° TRIMESTRE**

**Docente:** Emanuela Casarotto

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 18.45-20.15

**Inizio corso:** 11 ottobre 2019

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Sona

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 60,00**

Il corso avanzato è rivolto a chi ha già frequentato corsi di Yoga. Partendo da una base già consolidata, approfondiremo e amplieremo le partiche.

## YOGA AVANZATO 2° TRIMESTRE

**Docente:** Emanuela Casarotto

**Corso trimestrale:** 15 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 18.45-20.15

**Inizio corso:** 24 gennaio 2020

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Sona

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 75,00**

Il corso avanzato è rivolto a chi ha già frequentato corsi di Yoga.

Partendo da una base già consolidata, approfondiremo e amplieremo le partiche.

## CONOSCENZA DEL TERRITORIO

### LA LESSINIA IN AUTUNNO

**Docente:** Laura Bombieri

**Corso trimestrale:** 2 lezioni da 1.30 e 4 escursioni in Lessinia

**Orario lezioni:** mercoledì 20.30-22.00

**Date lezioni:** 9 ottobre e 6 novembre 2019

**Sede lezioni:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Escursioni:** 4 sabati 10.00-16.00; le date saranno programmate con il gruppo.

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 40,00**

Prosegue il nostro cammino di conoscenza e di valorizzazione della Lessinia, una montagna ricca di storia, tradizioni, cultura e natura.

Il corso prevede due incontri in aula, dalle ore 20.30 alle ore 22.00 e quattro escursioni guidate che si svolgeranno il sabato, orientativamente dalle ore 9.00 alle ore 16.00 (da ottobre a dicembre). Le date e l'ordine delle escursioni potrebbero variare in funzione del meteo, così come l'orario. Dove sarà possibile mangeremo nei rifugi e nelle malghe, per apprezzare la tradizionale cucina lessinica, diversamente pranzo al sacco. Indispensabili gli scarponcini da trekking. Le escursioni richiedono un po' di allenamento. Il corso è adatto a tutte le persone che amano camminare in montagna.

#### Attività d'aula

- Santuari naturali e meraviglie della montagna lessinica
- Il fenomeno carsico: la roccia che si scioglie
- I Lessini "montagna teatro" e "montagna laboratorio"

#### Escursioni

1. Lessinia carsica: visita alla spettacolare Grotta del sogno di Roverè 1000, il Covolo di Camposilvano (grande pozzo di crollo) con il prezioso Museo geopaleontologico e la camminata nella fiabesca Valle delle sfingi (città di roccia).
2. Lessinia di roccia e di vaj: interessante giro ad anello dal misterioso Ponte di Veja (ardito arco roccioso naturale che vedremo sia dall'alto-andata che dal basso-ritorno) ad Erbezzo, attraversando due vaj (Marciora e Falconi) e costeggiandone un terzo (Anguilla).

3. Lessinia di contrabbando: attraverso il sentiero dei contrabbandieri raggiungeremo il Corna d'Aquilio da dove sarà possibile godere di un sorprendente panorama. Lungo il percorso la Spluga della Preta (profonda voragine nel terreno) e la leggendaria Grotta del ciabattino.

4. Alta Lessinia: sull'orlo dell'altipiano, lungo i "cordoni", itinerario ad anello in cui scopriremo la bellezza della Lessinia con le sue ondulate distese di pascoli e i suoi vastissimi panorami a strabiombo sulla Val di Ronchi (Castel Gaibana, Monte Sparavieri, Cima di Mezzogiorno, Podestaria e Monte Tomba).

### LA LESSINIA IN PRIMAVERA

**Docente:** Laura Bombieri

**Corso trimestrale:** 2 lezioni da 1.30 e 4 escursioni in Lessinia

**Orario lezioni:** mercoledì 20.30-22.00

**Date lezioni:** mercoledì 4 marzo e 1° aprile 2020

**Sede lezioni:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Escursioni:** 4 sabati 10.00-16.00; le date saranno programmate con il gruppo.

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 40,00**

Prosegue il nostro cammino di conoscenza e di valorizzazione della Lessinia, una montagna ricca di storia, tradizioni, cultura e natura.

Il Corso prevede due incontri in aula e quattro escursioni guidate che si svolgeranno il sabato, orientativamente dalle ore 9.00 alle ore 16.00 (da marzo a maggio). Le date e l'ordine delle escursioni potrebbero variare in funzione del meteo, così come l'orario. Dove sarà possibile mangeremo nei rifugi e nelle malghe, per apprezzare la tradizionale cucina lessinica, diversamente pranzo al sacco. Indispensabili gli scarponcini da trekking. Le escursioni richiedono un po' di allenamento. Il corso è adatto a tutte le persone che amano camminare in montagna.

#### Attività d'aula

- Il popolamento di boscaioli tedeschi in Lessinia
- I segni del sacro: croci, stele, capitelli
- Il Parco naturale della Lessinia: un paradiso verde, un'area protetta

#### Escursioni

1. Lessinia faunistica: Parco Malga Derocon di Erbezzo, sede del Centro di Educazione Ambientale, interessante area floro-faunistica, zona di riserva naturale (oggi gestita da Legambiente), camminando tra le contrade della Foresta dei Folignani.
2. Lessinia cimbra: da Giazza, sede del Centro di Cultura cimbra, percorreremo il sentiero 251 che ci porterà a Campofontana, a seguire Madonna della Lobbia (la Pietà della Lessinia), Rifugio Monte Torla con discesa nella spettacolare Val Fraselle attraverso il sentiero Righetti.
3. Lessinia di malghe: suggestivo percorso che toccherà ben dieci malghe con partenza da Passo delle Fittanze fino ad arrivare al Rifugio Castelberto. Punti forti l'incontro con la Regina e il ridotto di

Malga Pidocchio, oggetto di una importante opera di recupero.

4. Lessinia selvaggia: l'angusta forra della Val Sorda, un paesaggio unico ed emozionante, il sentiero attrezzato con funi d'acciaio e scalette, il Rio Mondrago, il suggestivo Ponte Tibetano e il Vajo delle Scalucce.

## CONOSCENZE SOCIO-SANITARIE

### FIORI DI BACH

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

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

#### 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.

### FITOTERAPIA

**Docente:** Dott. Pedro Benjamin

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 20 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

- Piante utili per le patologie cardiache
- Piante utili per le patologie renali
- Piante utili per le patologie respiratorie
- Piante utili per le patologie gastriche
- Piante applicabili alle patologie allergiche
- Piante utili per le patologie neurologiche
- Piante utili per la menopausa
- Piante utili per le amenorree
- Piante utili per il fattore stipsi

### MEDICINA NON CONVENZIONALE: Stomaco ed intestino in salute!

**Docente:** Dott. Ralf Specke

**Corso trimestrale:** 6 lezioni da 2 ore

**Orario:** mercoledì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 22 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 40,00**

Le conoscenze su stomaco ed intestino negli ultimi 5 anni sono notevolmente aumentate. Ci sono nuove cure. Il corso spiega, in parole semplici, le basi della fisiologia e della malattia con i vari approcci curativi. Molta attenzione viene posta agli 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 affronteranno i seguenti argomenti:

- Alimentazione adatta nella malattia di stomaco e di intestino
- Infiammazione acuta e cronica dello stomaco (gastrite), iperacidità
- Reflusso esofageo (esofagite, ernia iatale)
- Significato di "Intestino felice"
- Colon irritabile, diagnosi e cura
- Malattie infiammatorie dell'intestino (Crohn, rettocolite ulcerosa)
- Intolleranze alimentari vere (lattosio, fruttosio ed altre) e false
- Celiachia, ipersensibilità al glutine e ad altre proteine del frumento
- Sindrome da malassorbimento e da maldigestione
- Digiuno, nelle sue varie forme, benefici e criticità
- Formazione di troppa aria nella pancia (meteorismo e flatulenza)
- Cattivo alito (alitosi), cause frequenti e rare, rimedi efficaci
- Dolori addominali ricorrenti, crampi, coliti e diverticoliti
- Disturbi della cistifellea e disturbi intestinali collegati
- "Malattie del microbiota" e disbiosi, prebiotici e probiotici di nuova generazione
- L'intestino inteso come "Secondo Cervello"
- Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia: Malattie della cute, dermatite atopica nel bambino e nell'adulto
- Malattie autoimmunitarie e reumatiche legate alla salute dell'intestino.

## LINGUE ANTICHE E MODERNE

### LINGUA E CIVILTÀ LATINA

**Docente:** Marta Benato

**Corso annuale:** 20 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 90,00**

#### 1. Descrizione:

Corso per adulti desiderosi di avvicinarsi alla lingua latina e di conoscere in maniera più approfondita la civiltà latina. Pensato per chi non hanno mai avuto l'occasione di conoscere questa lingua, oppure per chi l'ha studiata anni fa a scuola, magari non amandola molto, e che adesso vorrebbe riallacciare un rapporto più sereno e consapevole. Nel corso delle lezioni inoltre verranno proposti elementi di civiltà e storia romana.

#### 2. Obiettivi:

Offrire degli strumenti di base per comprendere dei semplici testi autonomamente, oppure approcciarsi a quelli più complessi d'autore, con l'ausilio della traduzione italiana a fronte. Attraverso lo studio della lingua si intendono inoltre far emergere elementi della cultura e della civiltà latina.

#### 3. Argomenti grammaticali:

Origine e diffusione del latino. Desinenze, casi e declinazioni. Alfabeto, pronuncia, accento. Le cinque declinazioni. Sistema dell'indicativo attivo e passivo. Gli aggettivi e i pronomi. Le principali proposizioni subordinate all'indicativo.

#### 4. Argomenti di storia della cultura e della civiltà latina:

Le prime testimonianze scritte in lingua italiana, il passaggio tra le due lingue. La religione a Roma. La famiglia romana. Gli schiavi a Roma. La villa romana e il sistema di produzione agricolo. Tra storia e leggenda: la fondazione di Roma. Storia dell'impero romano. Le epigrafi latine visibili passeggiando per Verona e nelle zone limitrofe a Sona.

#### 5. Metodologia didattica:

Gli argomenti saranno proposti in modo da mettere in grado chi frequenterà il corso di tradurre semplici frasi di senso compiuto fin dalle prime lezioni: morfologia del nome, morfologia del verbo e sintassi procederanno quindi di pari passo, evitando la tentazione di una trattazione sistematica. Verrà utilizzato un libro di testo, che propone, a fianco dei contenuti linguistici, comparati con le principali lingue europee, approfondimenti culturali.

Il corso si articolerà in 20 lezioni, organizzate in tre momenti di circa trenta minuti ciascuno: una prima parte di introduzione dell'argomento, una seconda parte di esercizio, individuale o di gruppo, e una terza parte di approfondimento storico culturale.

Le lezioni sono strutturate in modo da comprendere un percorso di apprendimento grammaticale, integrato con un percorso di conoscenza della cultura e della civiltà.

Trattandosi di adulti motivati, la didattica sarà quindi svolta in maniera il più possibile divulgativa e accattivante, con l'obiettivo di creare un clima sereno di apprendimento, superando l'idea di una lingua normativa e ormai inutile. Si metterà invece sempre più in luce il profondo legame tra noi e il mondo classico, scoprendo così che l'italiano non è altro che il latino parlato male!

### FRANCESE A1

**Docente:** Veronique Blonay

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

#### Obiettivo:

Questo corso è destinato ai principianti di livello A1, in particolare a coloro che non hanno mai studiato il francese, ovvero che partono da zero e hanno l'esigenza di apprendere le basi della lingua per viaggiare e (o) lavorare.

Affronteremo assieme la conoscenza della lingua attraverso le prime nozioni lessicologiche, grammaticali e gli elementi base della coniugazione.

Verranno sviluppate le quattro abilità: ascoltare, parlare, leggere e scrivere mediante dialoghi, letture ed esercizi di verifica. Alla fine del corso lo studente sarà in grado di comprendere ed utilizzare espressioni di uso quotidiano, frasi basilari, di presentare sé stesso e gli altri, fare domande, interagire in modo semplice, seguire una conversazione elementare.

#### Programma:

In questo corso, impareremo prima di tutto ad esprimersi in francese, con una pronuncia ottimale e ad interagire nelle situazioni basilari più comuni quali:

Presentarsi e salutare; descrivere sé stesso o altro; scambiare informazioni personali e generiche; sapere gestire un viaggio, un invito; fissare un appuntamento; chiedere e dire l'ora; raccontare un evento al passato; chiamare e rispondere al telefono; parlare del meteo; fare shopping; parlare di soldi e fare operazioni bancarie etc. e naturalmente, andremo a conoscere un po' la Francia, i francesi ed alcune loro usanze e tradizioni.

### FRANCESE A1+

**Docente:** Michela Romagnoli

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

**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.

Questo corso ha il chiaro intento di proseguire e approfondire il precedente, avanzando ancora nelle conoscenze della lingua francese attraverso il medesimo sistema e uso del libro di testo, schede grammaticali di approfondimento, ascolto e produzione di piccoli testi individuali e di gruppo.

**Argomenti grammaticali:** Le coniugazioni di verbi regolari e irregolari, I verbi servili, L'imperativo, Il tempo passato, Gli articoli indeterminati e partitivi, I diversi modi di esprimere l'appartenenza, Esprimere la necessità.

**Argomenti e contenuti lessicali:** al termine del corso lo studente saprà fare progetti futuri, comprendere un menù, dare un ordine o un consiglio, raccontare un viaggio passato o un'intenzione futura, risolvere un problema, parlare del meteo, organizzare un'uscita e rispondere positivamente o negativamente ad un invito.

## FRANCESE A2

**Docente:** Michela Romagnoli

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

**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.

Il corso è indirizzato a chi abbia già le basi e intenda avanzare ad un secondo livello attraverso il medesimo sistema; utilizzo del libro di testo, schede grammaticali di approfondimento, ascolto e produzione di piccoli testi individuali e di gruppo, esercitazioni di vario tipo sulla base di situazioni autentiche.

**Argomenti grammaticali:** il comparativo e il superlativo, imperativo, imperfetto e altre forme verbali, pronomi possessivi e dimostrativi, accordo genere e numero, i pronomi complemento e i pronomi relativi.

**Argomenti e contenuti lessicali:** al termine del corso lo studente riuscirà a comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza, ad esempio sugli acquisti, la geografia locale, il lavoro. Riuscirà a comunicare in attività semplici e di routine come esprimere un desiderio, esprimere soddisfazione o insoddisfazione, comprendere, riportare e commentare una notizia o un fatto.

## INGLESE A1

**Docente:** Girolama Repaci

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

**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 – Possessive's - WHOSE?; Present Simple – THERE IS – THERE ARE; SOME and ANY CAN /CAN'T - Past Simple – Regular and Irregular Verbs –Time expressions; Prepositions of place; LIKE and WOULD LIKE; Comparative and Superlative adjectives; PRESENT CONTINUOUS –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- Clothes – Food – cooking and restaurants- Directions –transport (airport – railway station etc...); Requests, Durante le lezioni la priorità sarà data alla comunicazione orale (mimare scenette di tutti i giorni) tenendo presente le esigenze dei partecipanti.

## INGLESE A1+

**Docente:** Daniela Barbieri

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 19.00-20.30

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Aula accanto all'Aula Magna c/o Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

### 1. Descrizione

Corso dedicato a coloro che hanno raggiunto una competenza linguistica di livello A1 e desiderano consolidarla, approfondendo le strutture grammaticali fondamentali e la terminologia utile nelle comunicazioni della vita quotidiana.

### 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

- + Descrivere persone, oggetti e luoghi
- + Raccontare eventi passati
- + Formulare progetti futuri e ipotesi



- \* 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

#### **4. Contenuti grammaticali**

Revisione dei contenuti del corso precedente, comparativi, superlativi, passato, futuro, condizionale, volere, potere, dovere, preposizioni

#### **5. Metodologia**

- \* Ascolto di registrazioni audio in lingua originale e ripetizioni ad alta voce, per migliorare la capacità di comprensione e produzione orale
- \* Lettura di dialoghi e brani, per apprendere il lessico tipico delle situazioni più comuni
- \* Esercitazioni scritte e mini-dialoghi in coppia su traccia, per consolidare le competenze grammaticali e lessicali e per aumentare la sicurezza espressiva
- \* Schemi grammaticali e famiglie linguistiche, per facilitare la memorizzazione

#### **INGLESE A2/B1**

**Docente:** Daniela Barbieri

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Aula accanto all'Aula Magna c/o Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

##### **1. Descrizione**

Corso dedicato a coloro che hanno raggiunto una competenza linguistica di livello A1+/A2 e desiderano ampliarla per raggiungere un livello A2/B1. Si utilizzeranno strutture linguistiche più complesse, e un lessico più ampio.

##### **2. Obiettivi**

Migliorare la comprensione orale  
Aumentare la sicurezza espressiva  
Perfezionare la produzione scritta

##### **3. Competenze**

Spiegare attività e abitudini in corso  
Interloquire su temi specifici  
Raccontare eventi passati  
Formulare progetti futuri, desideri e ipotesi

##### **4. Contenuti grammaticali**

Revisione dei contenuti dei corsi precedenti, past perfect (I had worked), present perfect continuous (I have been working since/for), periodo ipotetico tipo 0, 1, 2 e 3 (If I work/worked/had worked...I will/would/would have), passivo: presenti, passati, futuri e modali (It is/was/has been/will be/must be produced)

#### **5. Metodologia**

Ascolto di registrazioni audio in lingua originale o lettura di brani su temi di interesse, e conversazioni guidate per migliorare la capacità di comprensione e produzione orale

Esercitazioni scritte e mini-dialoghi in coppia su traccia, per consolidare le competenze grammaticali e lessicali e per aumentare la sicurezza espressiva  
Schemi grammaticali e famiglie linguistiche, per facilitare la memorizzazione

#### **INGLESE B2**

**Docente:** Girolama Repaci

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

Il corso B2 (3+) propone un percorso di preparazione mirata al livello di "Inglese internazionale: conversazione".

L'obiettivo è di ampliare ed arricchire il lessico e "English collocations", vale a dire "How words work together for fluent and natural English", specificamente ad alcuni temi come "ART AND ARTIST – DISCIPLINE- CRIME AND PUNISHMENT- GREEN ISSUES – e altri argomenti da decidere con gli studenti.

Le basi e le strutture grammaticali, l'uso dei tempi (Present, Past, Future) con rispettiva forma progressiva, modali ecc... dovrebbero essere già bene assimilati. Tutto ciò verrà comunque consolidato attraverso conversazione e dialogo.

Materiale: fotocopie, video, CD.

#### **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:** 7 ottobre 2019

**Inizio corso 2° gruppo:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano.

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 130,00**

##### **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. Verrà inoltre proposto l'Inglese per bisogni specifici, partendo dalle esigenze di vita di lavoro dei partecipanti, concordando i temi con gli altri allievi e l'insegnante.

## RUSSO A1

**Docente:** Daria Ivanchyk

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 9 ottobre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 50,00**

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 russa. Alfabeto (metodo di Vera Poliakov-Norwood).

Lezione 2: Pronomi personali, genere del sostantivo.

Lezione 3: Strutture: Chi? Che cosa?

Lezione 4: Coniugazione dei verbi.

Lezione 5: Accusativo dei pronomi personali.

Lezione 6: Verbi (ricapitolazione).

Lezione 7: Qua e là.

Lezione 8: Famiglia (lessico).

Lezione 9: Plurale dei sostantivi. "Ancora" vs "già", "anche" vs "inoltre".

Lezione 10: Pronomi possessivi e struttura "avere". Test fine corso.

## RUSSO A1+

**Docente:** Daria Ivanchyk

**Corso trimestrale:** 15 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 22 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 60,00**

Lezione 1: I numerali.

Lezione 2: Struttura "Dove?", stato in luogo. Caso Prepositivo del sostantivo.

Lezione 3: Caso prepositivo dei nomi (ricapitolazione), verbi perfettivi/imperfettivi.

Lezione 5: Verbi: essere, vivere. Diciamo l'ora. Struttura "Quando?"

Lezione 4: Tempo passato dei verbi. Verbi con suffissi -BA- (dare, accettare, vendere, alzarsi).

Lezione 5: Avverbi di tempo e frequenza. "Prima" e "dopo".

Lezione 6: Aggettivi e genere degli aggettivi.

Lezione 7: Aggettivi e genere degli aggettivi (ricapitolazione), avverbi di giudizio.

Lezione 8: Verbi di moto.

Lezione 9: Caso accusativo del sostantivo.

Lezione 10: Caso accusativo dell'aggettivo.

Lezione 11: Lessico: nel negozio.

Lezione 12: Cibo (lessico).

Lezione 13 Ricapitolazione grammaticale, preparazione per il test.

Lezione 14: Test fine corso.

Lezione 15: Lezione conclusiva sulla letteratura e cultura russa

## SPAGNOLO A1

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijó

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** giovedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 ottobre 2019

**Sede:** Aula accanto all'aula magna c/o Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

**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 A1+**

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijò

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 21.00 – 22.30

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Aula accanto all'aula magna c/o Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

#### **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 A2**

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijò

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** giovedì 19.00-20.30

**Inizio corso:** 10 ottobre 2019

**Sede:** Aula accanto all'aula magna c/o Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

#### **TARIFFA CORSO € 110,00**

#### **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 i 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 B1**

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijò

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 19.30-21.00

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Aula accanto all'aula magna c/o Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 110,00**

#### **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 A1+**

**Docente:** Giulia Jaehnert

**Corso annuale:** 20 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 6 novembre 2019

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 20

### **TARIFFA CORSO € 90,00**

Il corso è la continuazione del corso A1: l'obiettivo è quello di fornire ai corsisti gli strumenti indispensabili per percorrere i primi passi nell'uso quotidiano della lingua. Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di:

- capire e usare frasi ed espressioni comuni ricorrenti;
- farsi capire in situazioni comuni, in cui si scambiano informazioni relative ad ambiti familiari e quotidiani;
- descrivere con frasi semplici la propria provenienza e formazione, l'ambiente circostante e questioni che abbiano a che fare con i bisogni immediati. Verranno trattati elementi fonetici, lessicali, grammaticali e frasi idiomatiche di base.

### **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.

## **TECNOLOGIA E INFORMATICA**

### **INFORMATICA: PRIMO APPROCCIO AL PC**

**Docente:** Davide Permunan

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orari:** giovedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 ottobre 2019

**Sede:** Sala Lettura Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 90,00**

#### **Premessa**

Corso rivolto ai principianti e ai chi vuole entrare per la prima volta nel mondo computer.

Il corso sarà principalmente improntato sull'uso di personal computer Microsoft Windows, ma permetterà di discutere anche ad altri sistemi più o meno conosciuti.

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 sono invitati a portare il loro smartphone.

#### **Programma:**

- Cos'è un computer e cosa può fare (parte hardware)
- Presentazione del sistema operativo Windows 7 (parte software)
- Primo avvio, login, uso e personalizzazione della schermata desktop
- Uso combinato della tastiera e del mouse

- Creazione e modifica di cartelle e file
- Gestione supporti esterni come chiavette USB o micro SD da fotocamera
- Accedere ad internet in maniera sicura
- Sblocco forzato del PC in caso di stallo
- Catturare una schermata (screenshot) e condividerla
- Software e tipi di file comuni
- Installazione di un software programma
- Gestione documenti e foto provenienti dallo smartphone
- Problemi comuni e best practice

### **INFORMATICA: FOTORITOCCHO PER IMMAGINI PERFETTE**

**Docente:** Massimo Boninsegna

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 20 gennaio 2020

**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 90,00**

Il corso di fotoritocco è rivolto a chiunque per diletto scatta fotografie su supporto digitale (fotocamere, smartphone, ecc) e desidera imparare tecniche base, di semplice esecuzione, in grado di migliorare sensibilmente le immagini acquisite. Saranno presentati ai partecipanti due specifici software di fotoritocco con licenza gratuita, liberamente scaricabili da Internet: GIMP quale software principale di fotoritocco e SNAPSEED quale app da utilizzare direttamente su smartphone.

Alcune tecniche che saranno presentate sono le seguenti:

- Strumenti principali per il miglioramento dell'immagine: luminosità e contrasto, bilanciamento del bianco, saturazione, ritaglio e rotazione;
- Strumenti di selezione, semplici e complessi;
- Filtri fotografici;
- Sfocatura dello sfondo;
- Rimozione di elementi indesiderati;
- Salvataggio delle immagini in diversi formati e dimensioni.

Il corso richiede il possesso di un PC portatile personale e uno smartphone (iOS o Android) sul quale scaricare i programmi proposti e svolgere le esercitazioni durante le serate.

### **INFORMATICA: IL COMPUTER E INTERNET**

**Docente:** Perina Germano

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 ottobre 2019

**Sede:** Sala Lettura Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

## **TARIFFA CORSO € 90,00**

**Organizzazione del corso:** La rete Internet, i servizi di rete Internet ed i servizi applicativi di Internet.

**Finalità del corso:** il corso proposto ha l'obiettivo di fornire ai discenti quelle conoscenze e competenze di base che sono indispensabili per entrare nel mondo delle reti di computer ed in

special modo Internet: come dialogano tra loro i computer, come navigare in Internet e come utilizzare i servizi applicativi che fornisce la rete.

PRIMA PARTE - Reti e protocolli (3 ore complessive)

Aspetti evolutivi delle reti

Architetture di rete e modelli di riferimento per le reti

I mezzi trasmissivi, il modello TCP/IP

SECONDA PARTE - Internet e servizi di rete (4 ore complessive)

I servizi di rete: e-mail, web, mailing list, news, motori di ricerca

I "linguaggi di Internet" ed il cloud computing

Siti Web e **PEC** (Posta Elettronica Certificata)

TERZA PARTE - Descrizione dei servizi applicativi di Internet (8 ore complessive)

La comunicazione su Internet

Apertura di uno spazio WEB

Il CMS (**sistema di gestione dei contenuti** in italiano):

Descrizione e uso di un Blog

Internet per lo studio e per la didattica

Il commercio Elettronico.

## **INFORMATICA: COME USARE AL MEGLIO LO SMARTPHONE**

**Docente:** Davide Permuni

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** giovedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 23 gennaio 2020

**Sede:** Sala Lettura Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 90,00**

**Premessa:** corso rivolto a tutti coloro che, quotidianamente o saltuariamente, hanno a che fare con uno smartphone ma vorrebbero velocizzare le operazioni o semplicemente saper fare di più. Il corso ha lo scopo di sensibilizzare gli utenti sulla sicurezza dei dati, sulla semplicità di molte operazioni comuni e sulle molteplici opportunità che lo strumento offre. 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 sono invitati a portare il loro smartphone.

### **Programma:**

- Cos'è uno smartphone e quali componenti lo caratterizzano. Quali sono le funzionalità standard e quelle più ricercate o inutili.

- Come scegliere lo smartphone adatto alle proprie esigenze.

Dove acquistarlo al miglior prezzo. Esiste un rapporto migliore tra costi e benefici/funzionalità? Quali offerte per internet mobile scegliere?

- Quale sistema operativo preferire. Android, iOS e gli altri concorrenti. Quali sono i vantaggi/svantaggi dei sistemi operativi attuali. Cosa voglio "collegare" allo smartphone?

- Prima accensione dello smartphone: quanti e quali dati ci vengono richiesti. Perché richiede molte informazioni personali? Restano al sicuro i miei dati? A chi possono interessare?

- Sincronizzare la posta elettronica, i contatti e il calendario da Google. Inviare una mail dallo smartphone con uno o più allegati. Scattare e condividere una foto su un social network.

- Applicazioni comuni: social network (Facebook, Youtube, WhatsApp), navigatori satellitari (Waze, Google Maps), browser, liste della spesa e catalogatori di tessere fedeltà, giochi, bancari)

- Lo smartphone è sicuro? Dovrei impostare una password per sbloccarlo? Se lo perdo, come lo ritrovo o lo blocco da remoto? Quali sono le operazioni corrette per tenere al sicuro i miei dati? Fare acquisti sicuri su internet dallo smartphone e quali metodi di pagamento preferire.

- Gestire le notifiche delle app. Impostare la modalità notte o la modalità aereo. Attivare la modalità "router wi-fi" per navigare col computer/tablet attraverso la connessione internet dello smartphone.

- Impostare un backup e utilizzare i servizi in cloud come Dropbox o Google Drive. Operazioni corrette da fare prima di buttare o vendere il proprio smartphone

- Ripasso generale e spazio domande.

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