



COMUNE di VALEGGIO sul MINCIO
ASSESSORATO ALLA CULTURA



biblioteca comunale
Valeggio sul Mincio



UTL | Università del tempo libero
Valeggio sul Mincio



CORSI del TEMPO *libero* 2023 - 2024

PER GUARDARE IL MONDO
CON OCCHI NUOVI
I TUOI!



COMUNE di **VALEGGIO sul MINCIO**
ASSESSORATO ALLA CULTURA

Non aspettare di avere tempo per conoscere!

Lasciati catturare dalla tua curiosità, dalla tua voglia di conoscere e imparare, dal piacere di stare insieme e conoscere nuove persone.

I corsi del Tempo Libero – UTL vogliono essere un’oasi di benessere per le persone curiose di ogni età, desiderose di guardare il mondo sempre con occhi nuovi!!

I numerosi corsi proposti rappresentano infatti un’occasione per mantenere giovane il fisico e la mente, per curare le proprie passioni, per arricchire il proprio tempo libero con attività culturali in grado di accrescere il proprio bagaglio di conoscenze e competenze e, al tempo stesso, un’opportunità di socializzazione in un contesto piacevole e ricco di contenuti.

Di anno in anno si sono ampliate e diversificate le offerte, anche quest’anno ci sono alcuni nuovi corsi che vi invitiamo a scoprire.(NEW!)

Più di quaranta proposte che toccano un ampio ventaglio di interessi, che meritano di essere valutate e conosciute con calma per questo anche quest’anno viene proposto **OPEN DAY** di presentazione con un aperitivo **GIOVEDÌ 21 SETTEMBRE dalle ore 18 alle ore 20 presso il Cortile di Palazzo Guarienti**, dove nella piazzetta ci sarà il “mercato” della cultura con gli stand dei diversi corsi proposti con i docenti a disposizione per ogni chiarimento.

Marco Dal Forno

Assessore alla Cultura

Comune di Valeggio sul Mincio

INFORMAZIONI IMPORTANTI

I corsi **U.T.L.** tradizionali sono rivolti ai **maggioresnni**
Le proposte **Extra** U.T.L, sono aperte a **bambini e ragazzi**

TEMPI DI ISCRIZIONE: _____
Dal 25 settembre al 7 ottobre.
Per i corsi che iniziano nel **2024** le iscrizioni sono aperte fino al **31/12/2023**.

MODALITA' DI ISCRIZIONE: _____
Biblioteca Comunale – Palazzo Guarienti
Piano 1° - tel. 045 7951089
dal **lunedì al venerdì** dalle ore 15,00 alle ore 19,00;
mercoledì e sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,00;
oppure inviando il modulo di iscrizione **per e-mail:**
biblioteca@comune.valeggiosulmincio.vr.it

COSTI: _____
Non è prevista nessuna quota di iscrizione.
Il costo di ogni singolo corso è indicato all'interno del libretto.
Per ogni corso successivo al primo si applica una riduzione di euro 10,00.

_____ Tariffa speciale per **ultrasettantenni** e i giovani fino a **25 anni:**
euro 40,00 per ogni corso scelto.

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Il versamento della quota va effettuato entro il termine di chiusura delle iscrizioni, attraverso il sistema **PagoPa**, **sistema di pagamento elettronico obbligatorio per effettuare pagamenti verso la Pubblica Amministrazione**. Vi si accede dal sito del Comune di Valeggio, cliccando sull'icona PagoPa - MyPay presente nell'home page, oppure direttamente dal sito: **www.mypay.regione.veneto.it/mypay4/cittadino/home**

Si dovrà selezionare la voce “Altre tipologie di pagamento”, scegliere l'ente “**Comune di Valeggio sul Mincio**” e poi “**Servizi bibliotecari**”: sarà possibile pagare subito on line oppure stampare l'avviso e pagarlo presso tabaccherie, banche o uffici postali.

In caso di mancato pagamento entro i termini, l'iscrizione verrà annullata.

I corsi verranno attivati solo con un numero **minimo di 10 iscritti** paganti, compatibilmente con le disponibilità finanziarie dell'Ente.

Nel caso non sia raggiunto il numero minimo di iscritti, potrà essere scelto un altro corso o essere rimborsati.

L'attività sarà sospesa nei periodi di festività, ovvero dal 23 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024 e dal 28 marzo al 2 aprile 2024.

A conclusione dell'anno accademico e con una frequenza di almeno il **70% delle lezioni**, su richiesta degli interessati **verrà rilasciato un attestato.**

ELENCO CORSI U.T.L. 2023 -2024

- 1. ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE IN FAMIGLIA
- 2. INFORMATICA CORSO BASE
- 3. INFORMATICA CORSO DI APPROFONDIMENTO
- 4. SMARTPHONE E TABLET
- 5. TEOLOGIA
- 6. FOTOGRAFIA DIGITALE CORSO BASE
- 7. DISEGNO - CORSO BASE
- 8. DISEGNO E PITTURA
- 9. RI-CAMBIO DA ME
- 10. SOCIAL DANCE - “BALLA CHE TI PASSA”
- 11. AEROBIDANZA
- 12. PIZZICA SALENTINA
- 13. 14. YOGA CORSO BASE
- 15. 16. YOGA CORSO BASE - 2^ PARTE
- 17. YOGA KUNDALINI - una pratica di consapevolezza
- 18. YOGA KUNDALINI - 2^ PARTE
- 19. FITNESS A CIRCUITO DI MEDIA INTENSITA'
- 20. FITNESS A CIRCUITO DI MEDIA INTENSITA' – 2^ PARTE
- 21. GINNASTICA PER ADULTI
- 22. GINNASTICA PER ADULTI - 2^ PARTE
- 23. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA
- 24. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA - 2^ PARTE

- 25. GINNASTICA POSTURALE - IPOPRESSIVA
- 26. GINNASTICA POSTURALE - IPOPRESSIVA - 2^ PARTE
- 27. PILATES MAT
- 28. PILATES MAT - 2^ PARTE
- 29. CUCINA BASE
- 30. CUCINA AVANZATO
- 31. PASTICCERIA
- 32. DEGUSTAZIONE VINI
- 33. BRIDGE
- 34. L'ARTE DEL CONFEZIONARE - SPECIALE INVERNO
- 35. L'ARTE DEL CONFEZIONARE - SPECIALE PRIMAVERA
- 36. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE
- 37. LINGUA SPAGNOLA - CORSO INTERMEDIO
- 38. LINGUA TEDESCA - CORSO BASE
- 39. LINGUA TEDESCA - CORSO INTERMEDIO
- 40. LINGUA INGLESE - CORSO BASE PIU'
- 41. LINGUA INGLESE - CORSO PREINTERMEDIO
- 42. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO

“EXTRA U.T.L.” proposte per bambini, ragazzi e adolescenti

- A. FUMETTO
- B. L'INTERNET DELLE COSE:
COSTRUIAMO UNA SERRA AUTOMATIZZATA



1. ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE IN FAMIGLIA

Docenti: *Sira Cordioli (dietista)*
ed Elena Fornari (medico)

Lungo tutto il corso della vita, fin dall'epoca prenatale, durante l'infanzia, la crescita, l'adolescenza e l'età adulta, l'adozione di uno stile di vita sano ha un impatto decisivo sulla salute futura. Sana alimentazione e attività fisica riducono il rischio di sovrappeso/ obesità, diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e tumori, e rappresentano, quindi, un'importante strumento per prevenire queste patologie e preservare la propria salute.

Un corretto stile alimentare garantisce un regolare sviluppo e incide sulla nostra produttività e sulla nostra qualità di vita, fornisce l'apporto energetico quotidiano indispensabile al buon funzionamento del nostro organismo e contribuisce a mantenerlo sano, anche rafforzando il nostro sistema immunitario.

Questo corso si propone di fornire informazioni e consigli pratici sulle corrette abitudini alimentari, che si possano sfruttare nella quotidianità, all'interno delle nostre case e nelle nostre famiglie.

La dietista ci aiuterà a capire come pianificare per noi e la nostra famiglia un'alimentazione sana e consapevole, suggerendo semplici spunti quotidiani: consigli su come cucinare e conservare i cibi, su come fare una buona spesa imparando a leggere le etichette nutrizionali e su come organizzare un menù settimanale equilibrato secondo i principi fondamentali della piramide alimentare.

Il medico chiarirà i principi della sana alimentazione e i rischi derivanti da una dieta non equilibrata. Ci darà alcuni consigli su come, grazie all'alimentazione, si possano prevenire le malattie cardiovascolari e si possa contribuire alla loro cura. Ci aiuterà a sfatare i falsi miti e, assieme alla dietista, risponderà alle domande e curiosità.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti
Costo: euro 50,00
Sede: Palazzo Guarienti
Durata: 6 lezioni, il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00,
Inizio: 18 ottobre 2023.

2. INFORMATICA CORSO BASE

Docente: *Pietro Mattarello*

Argomenti:

- conoscere il computer e le sue componenti, avente anche come finalità un eventuale acquisto dello stesso.
- usare in modo efficiente la tastiera e il mouse.
- organizzare al meglio documenti, foto e altri file, creando cartelle e sottocartelle.
- consultare le informazioni presenti in Internet, accedere con SPID e ai servizi digitali della Pubblica Amministrazione.
- creare una nuova casella di posta elettronica e gestire i messaggi.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 100,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 12 lezioni, il venerdì dalle 15.30 alle 17.30

Inizio: 20 ottobre 2023

3. INFORMATICA – CORSO DI APPROFONDIMENTO

Docente: *Pietro Mattarello*

Per partecipare è necessario avere una conoscenza minima dell’uso del computer (vedi corso base)

Argomenti:

- ottimizzare la gestione del Sistema Operativo Windows
- scaricare ed installare nuovi programmi (e come eliminarli)
- approfondimenti sulla navigazione in Internet e la Posta Elettronica (Gmail)
- creare documenti completi di immagini con l’elaboratore testi (Word)
- gestire calcoli, ordinamenti e grafici con il foglio elettronico (Excel)

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 100,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 12 lezioni

Giorni: il venerdì dalle 15.30 alle 17.30 (al termine del corso base)

Inizio: 20 ottobre 2023

4. SMARTPHONE E TABLET

Docente: *Pietro Stocco (FABLAB Valeggio)*

Argomenti:

- usare tutti i tasti fisici del proprio telefonino
- gestione delle telefonate e dei contatti
- usare al meglio WhatsApp nel telefonino
- come connettersi ad una rete Wifi e alla rete Dati
- come organizzare le APP del telefonino
- come aggiornare, installare e rimuovere le APP
- quali sono le APP più utili
- come gestire le foto nel proprio telefonino
- gestire email con il telefonino e allegati

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 60,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni

Giorni: il venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 20 ottobre 2023

5. **TEOLOGIA** L’esperienza umana del Mistero divino.

Temi scelti di teologia

Docente *Giacomo Ghelfi*

Il corso si pone l’obiettivo di far emergere, dalle pagine del Nuovo Testamento, la figura di Gesù, la sua personale consapevolezza di sé, la visione cristiana del Mistero divino.

In particolare:

- ci si introdurrà alla lettura del Nuovo Testamento
- collocheremo Gesù nel proprio contesto storico-religioso
- emergerà la sua relazione con il mondo religioso giudaico in continuità e discontinuità
- verranno analizzati i principali titoli attribuiti a Gesù
- verranno analizzati i testi della morte e risurrezione per comprendere il significato teologico

Metodo:

Lettura, analisi e commento di brani forniti dal docente. Ai momenti di spiegazione si alterneranno momenti laboratoriali.

Il percorso terrà conto degli interventi e degli interessi degli studenti, per una adeguata attualizzazione.

Indicazioni sui testi utilizzati verranno date durante il corso.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 90,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 15 lezioni

Giorni: martedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 17 ottobre 2023

6. FOTOGRAFIA DIGITALE – CORSO BASE

Docente: *Emiliano Rovina*

La fotografia forma più del 50% dei nostri ricordi entrando con prepotenza nella nostra vita di tutti i giorni...
Quindi perché non imparare a fotografare e conservare i nostri ricordi più belli in modo sicuro?
Il corso di fotografia proposto ha come obiettivo l'apprendimento delle regole fondamentali della fotografia sia analogica che digitale, l'uso corretto di una macchina fotografica e il proiettarsi in questa nuova era digitale.

- 1. Storia della fotografia
- 2. La Macchina Fotografica
- 3. Il diaframma
- 4. L'otturatore
- 5. Esposizione
- 6. Il punto di vista
- 7. Inquadratura
- 8. Proiezioni
- 9. Analisi di un corretto Workflow digitale
- 10. Le funzioni della macchina fotografica
- 11. Basi di informatica per la correzione, l'archiviazione e la gestione delle immagini
- 12. Proiezione di fotografie di viaggio
e commento del fotografo Giorgio Rovina
- 13. Pratica di ritratto
- 14. Pratica paesaggistica (uscita)

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 14 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio: 17 ottobre 2023

7. DISEGNO – CORSO BASE

Docente: *Marta Ciresa*

Un corso per chi vuole scoprire che imparare a disegnare è possibile a prescindere da capacità innate, per chi ha voglia di misurarsi con il desiderio di disegnare cha ha lasciato da parte per tanto tempo, un corso che passo dopo passo allenerà la capacità di vedere e insieme quella di rappresentare ciò che vediamo.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni

Giorni: martedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 17 ottobre 2023

8. DISEGNO E PITTURA

Docente: *Marta Ciresa*

Il corso si prefigge di seguire un percorso di conoscenza delle principali tecniche pittoriche attraverso i materiali e gli strumenti della pittura e del disegno, assecondando le preferenze del singolo corsista e consentendogli di affinare le proprie capacità.

Potranno essere inserite parentesi teoriche con nozioni di composizione, teoria del colore e uno sguardo alla storia dell'arte in forma di dialogo, confronto, curiosità.

Per chi è interessato sarà possibile imparare a prodursi in proprio il colore con pigmenti e leganti per ottenere colori a tempera, acquarello, acrilico, olio.

Ogni corsista sarà libero di seguire un proprio percorso di ricerca espressiva con una tecnica o di sperimentarne altre; in ogni caso il clima di confronto che si crea in un corso collettivo permette continue occasioni di scambio e arricchimento per tutti.

L'obiettivo che il corso si prefigge è quello di accompagnare i partecipanti verso il raggiungimento di un buon grado di soddisfazione per le competenze acquisite e per il proprio lavoro, insieme ad una positiva capacità critica relativa al proprio e all'altrui lavoro.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio: 17 ottobre 2023

9. RI-CAMBIO DA ME

Docente: *Laura Massagrande*



Un PER-CORSO per conoscere le profondità di sé stessi e che garantisce una soluzione per cambiare e migliorare la tua vita!

Un viaggio verso il CAMBIAMENTO:

- delle tue relazioni
- dei tuoi risultati nel lavoro e a livello economico
- della tua sicurezza e benessere interiore
- della possibilità di affrontare il futuro con più facilità
- della tua abilità nell’adattarti con successo alle novità, grazie ai tuoi talenti
- e molto altro...

Questo viaggio si percorre con il supporto di una Mappa della Personalità e di Strategie pratiche e veloci per ritrovare chiarezza, serenità e fiducia in sé stessi, in modo autentico, stabile e soprattutto consapevole!

Lascerei andare vecchi condizionamenti, paure, frustrazioni e rabbie.

Imparerai così a trasformare un periodo di incertezza e difficoltà in un Nuovo Inizio!

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: giovedì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio: 19 ottobre 2023

10. SOCIAL DANCE “BALLA CHE TI PASSA”

Docente: *Laura Massagrande*



Un modo di ballare in gruppo con tanta allegria.

Per partecipare non serve saper ballare, ma solo voglia di divertirsi e passare un’ora spensierata in compagnia.

I passi proposti sono basici e semplici e le coreografie sono immediate.

Il Social dance è anche consigliato per tonificare il corpo, rallegrare lo spirito, innalzare l’umore e l’autostima, oltre che a sciogliere le tensioni ed eliminare rabbie e tossine.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 10 lezioni

Giorni: lunedì dalle 20.00 alle 21.00

Inizio: 16 ottobre 2023

11. AEROBIDANZA

Docente: Margherita Mutti



L'Aerobidanza è simile all'aerobica.
Ho unito aerobica e danza per rendere la lezione più utile e divertente.
Nella prima mezz'ora si faranno sequenze di passi semplici, saltelli e corsa.
Aggiungo poi qualche movimento lento alternato a movimenti più ritmici che appartengono alla danza orientale per rafforzare gli addominali e lavorare sul girovita.
E' una lezione adatta a tutte le donne e sempre accompagnata da buona musica.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti
Costo: euro 100,00
Sede: palestra scuola primaria C. Collodi
Durata: 20 lezioni
Giorni: mercoledì dalle 19.00 alle 20.00
Inizio: 18 ottobre 2023

12. PIZZICA SALENTINA

Docenti: *Ambra di Blasi (conduttore principale)*

Simone Grandi (aiuto e accompagnamento musicale)

Questo percorso artistico intende far conoscere nella sua essenza una magnifica danza di origine salentina, ricca di storia, fascino ed intensità.

Si forniranno inizialmente brevi cenni storici, utili a spiegare l'evoluzione di questa danza: da strumento terapeutico nella cura del morso della Taranta a danza di corteggiamento e “Pizzica de core”.

Verranno illustrati dettagliatamente i passi di questo ballo, approfondendone anche gli aspetti relazionali, espressivi, le intenzioni e le emozioni che scaturiscono dalla danza, sia singolarmente che in coppia.

Sarà inoltre dato spazio alla comprensione delle dinamiche di questo ballo, anche con l'utilizzo del Fazzoletto, simbolo della femminilità e strumento utilizzato dalla donna per veicolare precisi messaggi al compagno o alla compagna di ballo.

Si proverà inoltre l'emozione di danzare in Ronda, una coppia alla volta, protetti dal cerchio magico delle persone che suonano, incitano, scandiscono il ritmo musicale.

Le(i) corsiste(i) balleranno sui brani più famosi della tradizione salentina e potranno immergersi pienamente nell'intensità e nel ritmo della Pizzica, grazie all'accompagnamento musicale dal vivo dello strumento principe di questa danza: il tamburello.

Si potrà partecipare al corso sia singolarmente sia in coppia.

Disponibilità: Massimo 120 iscritti

Costo: euro 50,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 7 lezioni,

Giorni: martedì dalle 21,00 alle 22,30

Inizio: 7 novembre 2023

13. - 14. YOGA CORSO BASE

Docente: *Giada Zambotto*

Lo yoga non è una religione, ma è una disciplina e in quanto tale può essere praticata da chiunque. E’ una tradizione che ha radici millenarie: i primi insegnamenti scritti sono stati ritrovati in antichissimi testi (Upanisad) che risalgono al terzo millennio a.C. Il sostantivo Yoga deriva etimologicamente dal vocabolo sanscrito “yuj” che significa unire, legare assieme: è unione di corpo, mente e spirito. Attraverso la pratica delle posizioni (asana), delle tecniche di respirazione (pranayama), di concentrazione e di rilassamento si acquisiscono forza, calma ed equilibrio sia a livello fisico che mentale.

E’ un percorso di crescita personale, un’esperienza di ascolto di se stessi e per questo la pratica va eseguita con il proprio ritmo senza forzare o affannarsi nei movimenti

La pratica costante aumenta inoltre la capacità di conoscere e gestire se stessi, le proprie emozioni e lo stress quotidiano. Le discipline moderne derivano dallo yoga e non è possibile considerarlo semplicemente come esercizio fisico.

Programma:

- introduzione allo yoga e alla consapevolezza del corpo
- Surya Namaksara (il saluto al Sole), Surya Namaksara Ashtanga A e B
- Serie di Pawanmuktasana
- Asana (posizioni) di base: in piedi, da seduti, di torsione della colonna vertebrale, di equilibrio, capovolte (introduzione), di rilassamento, di meditazione
- Potenziamiento ed allungamento muscolare in funzione della stabilità degli asana
- Esercizi di respirazione
- Respirazione logica completa
- Rilassamento e yoga nidra
- Mudra (introduzione)
- Mantra (introduzione)

Per la pratica sono necessari: abbigliamento comodo e tappetino.

Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: il lunedì dalle 17,30 alle 18,30 oppure dalle 18.45 alle 19.45

Inizio: 16 ottobre 2023

15. - 16. YOGA CORSO BASE – 2 ^ PARTE

Docente: *Giada Zambotto*

Il corso è pensato come integrazione ed approfondimento del corso precedente, ma può essere eseguito anche come corso a sé stante.

Per la pratica sono necessari: abbigliamento comodo e tappetino.
Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione.

Per la pratica sono necessari: abbigliamento comodo e tappetino.

Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: il lunedì dalle 17,30 alle 18,30 oppure dalle 18.45 alle 19.45

Inizio: al termine del primo corso

17. **YOGA KUNDALINI** una pratica di consapevolezza

Docente: *Fiorella Gottardi*

Un percorso semplice, da assaporare, per imparare ad ascoltarsi.

Lo Yoga Kundalini predispone il corpo, la mente e il sistema nervoso ad aumentare l'energia, risvegliandola e rivitalizzandola; definito anche Yoga della Consapevolezza, è una tecnica dinamica, veloce e molto potente per entrare in contatto con sé stessi, risvegliando contemporaneamente la mente, il corpo e le emozioni.

La respirazione (pranayama), la postura (asana), la meditazione (dhyana) e le tecniche di rilassamento sono la base delle lezioni.

Il respiro è da sempre l'ancora sulla quale appoggiarsi in qualsiasi momento della propria vita.

E' adatto ad ogni età.

Materiale occorrente: materassino, copertina, calzoncini.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: il giovedì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio: 19 ottobre 2023

18. YOGA KUNDALINI – 2° PARTE

Docente: *Fiorella Gottardi*

Il corso è pensato come integrazione ed approfondimento del corso precedente, ma può essere eseguito anche come corso a sé stante.

Materiale occorrente: materassino, copertina, calzettoni.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: il giovedì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio: al termine del primo corso

19. FITNESS A CIRCUITO DI MEDIA INTENSITA’

Docente: *Sabina Bertelli*

L'allenamento a circuito detto in inglese circuit training è un tipo di allenamento con sovraccarichi (resistance training) eseguito a circuito, ovvero svolgendo serie di esercizi multipli usando ripetizioni medio-alte, basse intensità, senza pause o pause molto brevi tra gli esercizi. I vantaggi dell'allenamento a circuito sono principalmente legati ad uno stimolo sul miglioramento della forza, dell'ipertrofia, della resistenza muscolare e della capacità aerobica in una sessione di allenamento, riuscendo a generare i benefici tipici dell'allenamento anaerobico e aerobico seppure in maniera generalmente inferiore se comparati ai rispettivi metodi tradizionali.

Il CT è spesso impostato in modo da alternare esercizi per la parte superiore e inferiore o alternando gruppi muscolari, permettendo così ad un gruppo muscolare di recuperare, mentre un altro gruppo è sotto sforzo. Il principio generale dell'allenamento a circuito è quello di ripetere lo stesso movimento più volte per 30 secondi e poi concederti un tempo di recupero di 10 secondi tra un esercizio e l'altro. La velocità di esecuzione deve essere sostenuta, ma non massimale, La lezione prevede un sottofondo musicale ritmato, come sovraccarichi si utilizzeranno piccoli manubri e cavigliere portati da ciascuno personalmente e verrà dato ampio spazio agli esercizi a corpo libero, inizialmente senza l'utilizzo di manubri e cavigliere. Verranno fatti anche esercizi di stretching.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra). Si consiglia anche l'utilizzo di un materassino morbido e acqua da bere. Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: il martedì dalle 19,45 alle 20,45

Inizio: 17 ottobre 2023

20. **FITNESS A CIRCUITO DI MEDIA INTENSITA'**
- 2^ PARTE

Docente: *Sabina Bertelli*

Il corso è pensato come integrazione ed approfondimento del corso precedente, ma può essere eseguito anche come corso a sé stante.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si consiglia anche l'utilizzo di un materassino morbido e acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti
Costo: euro 80,00
Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”
Durata: 12 lezioni
Giorni: martedì dalle 19.45 alle 20.45
Inizio: al termine del primo corso

21. GINNASTICA PER ADULTI

Docente: *Sabina Bertelli*

Il corso si prefigge l'obiettivo di migliorare lo stato di salute dell'individuo attraverso l'esecuzione di semplici esercizi che aumentano la mobilità articolare, la coordinazione, la tonificazione muscolare, l'equilibrio.

Viene dato anche ampio spazio allo stretching, al rilassamento e alla respirazione.

La lezione prevede una prima parte di riscaldamento che coinvolge tutte le parti e tutte le articolazioni, una seconda parte con esercizi specifici di mobilità articolare e tonificazione muscolare, una terza parte dedicata ad esercizi di stretching, respiratori e rilassanti.

A volte l'insegnante può utilizzare gli attrezzi presenti in palestra (spalliere e sbarre) o piccoli ausili come bande elastiche e bacchette.

La lezione ha la durata di un ora ed è accompagnata da un sottofondo musicale.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si consiglia l'utilizzo di un materassino morbido per gli esercizi a terra, per lo stretching e acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 12 lezioni

Giorni: giovedì dalle 17.00 alle 18.00

Inizio: 19 ottobre 2023

22. GINNASTICA PER ADULTI - 2 ^ PARTE

Docente: Sabina Bertelli

Il corso è pensato come integrazione ed approfondimento del corso precedente, ma può essere eseguito anche come corso a sé stante.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si consiglia anche l'utilizzo di un materassino morbido e acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: giovedì dalle 17.00 alle 18.00

Inizio: al termine del primo corso

23. GINNASTICA
CORRETTIVA ARMONICA

Docente: Sabina Bertelli



Il corso si prefigge l’obiettivo di migliorare lo stato di salute. Questo tipo di attività è mirato a correggere e migliorare gli atteggiamenti sbagliati della colonna vertebrale, assunti mantenendo per tanto tempo posizioni errate durante il lavoro o azioni quotidiane.

Gli esempi più comuni sono stare seduti alla scrivania con il computer assumendo un atteggiamento cifotico oppure sollevare le borse della spesa senza piegare le gambe, scendendo con la schiena eretta e forzando la lordosi lombare, creando un’iperlordosi.

Il corso è rivolto a tutte le persone che vogliono stare “MEGLIO”, eseguendo semplici esercizi armonici che interessano il corpo in toto, senza sforzi eccessivi, ognuno fa quello che si sente, senza esagerare.

Si partirà da un semplice riscaldamento di tutto il corpo eseguito in piedi sul tappetino, per poi concentrarsi sui vari distretti della colonna vertebrale, con l’esecuzione di esercizi a terra o seduti:

- tratto cervicale
- tratto dorsale
- tratto lombare
- tratto sacro-coccigeo

Ogni esercizio verrà eseguito prestando particolarmente attenzione alla respirazione, liberando la mente da ogni fonte di stress, creando un’atmosfera tranquilla e rilassata.

La lezione può talvolta essere accompagnata da una musica soft, per facilitare la concentrazione e la calma.

E’ richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si consiglia l’utilizzo di un materassino morbido per gli esercizi a terra, per lo stretching e acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l’autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti
Costo: euro 80,00
Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”
Durata: 12 lezioni
Giorni: mercoledì dalle 17.45 alle 18.45
Inizio: 19 ottobre 2023

24. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA - 2  PARTE

NEW !

Docente: *Sabina Bertelli*

Il corso è pensato come integrazione ed approfondimento del corso precedente, ma può essere eseguito anche come corso a sé stante.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si consiglia anche l'utilizzo di un materassino morbido e acqua da bere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 12 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 17.45 alle 18.45

Inizio: al termine del primo corso

25. GINNASTICA POSTURALE-IPOPRESSIVA

Docente: *Ivano Buzzi*

La “Ginnastica posturale” rientra tra le ginnastiche preventivo-adattative utili per contribuire al mantenimento ed al miglioramento della salute dell'apparato locomotore con particolare focus sulla postura.

Si tratta di una ginnastica a bassa intensità (eseguita senza sovraccarichi), dove vengono attivamente sollecitati a livello globale e analitico i vari distretti corporei, al fine di mantenere la fisiologica mobilità articolare, l'elasticità miofasciale, agendo sul rinforzo delle principali catene cinetiche, sulla coordinazione motoria, sull'equilibrio, sulla propriocettività, sulla corretta respirazione (elasticità toracica e diaframmatica), core, piede e caviglia.

Gli esercizi di tipo isometrico, isotonico ed auxotonico vengono eseguiti nelle varie posizioni (ortostatica, supina, prona, in decubito laterale, quadrupedia).

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche (no l'autocertificazione).
E' richiesta la partecipazione con abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Inizio: 19 ottobre 2022

26. GINNASTICA POSTURALE-IPOPRESSIVA - 2 ^ PARTE

Docente: *Ivano Buzzi*

Il corso è pensato come integrazione ed approfondimento del corso precedente, ma può essere eseguito anche come corso a sé stante.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche (no l'autocertificazione).

E' richiesta la partecipazione con abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 12 lezioni

Giorni: giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Inizio: al termine del primo corso

27. PILATES MAT

Docente: *Ivano Buzzi*



Il corso di “Pilates” è un tipo di ginnastica di tipo preventivo-adattato atto a preservare e migliorare lo stato di salute dell’individuo. E’ basato sui principi di concentrazione, controllo, fiducia, precisione e respirazione controllata, mediante esercizi eseguiti su un materassino con particolare focus sul controllo della “power house” (core), al fine di guadagnare maggiore armonia, fluidità, controllo, forza ed equilibrio nei movimenti, con ripercussioni positive anche a livello posturale. Si richiede il certificato medico per attività sportiva non agonistica (no autocertificazione). E’ richiesta partecipazione con abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti
Costo: euro 80,00
Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”
Durata: 12 lezioni
Giorni: giovedì dalle 19.00 alle 20.00
Inizio: 19 ottobre 2023

28. PILATES MAT – 2’ PARTE

Docente: *Ivano Buzzi*



Il corso è pensato come integrazione ed approfondimento del corso precedente, ma può essere eseguito anche come corso a sé stante.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche (no l'autocertificazione).

E' richiesta la partecipazione con abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 12 lezioni

Giorni: giovedì dalle 19.00 alle 20.00

Inizio: al termine del primo corso

29. CUCINA BASE

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso sarà organizzato sulla preparazione e cottura di primi e secondi piatti con particolari abbinamenti, a base di carne, pesce, portate vegetariane, utilizzando cotture tradizionali e tecniche innovative.

All’inizio del corso verrà fornita una brochure contenente tutte le ricette degli incontri.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)

Sede: Istituto Alberghiero “L. Carnacina” di Valeggio

Durata: 6 lezioni

Giorni: da definire, dalle 19.30 alle 22.30

Inizio: da definire

30. CUCINA AVANZATO

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso sarà organizzato sulla preparazione e cottura di primi e secondi piatti con particolari abbinamenti, a base di carne, pesce, portate vegetariane, utilizzando cotture tradizionali e tecniche innovative.

All’inizio del corso verrà fornita una brochure contenente tutte le ricette degli incontri.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti
Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)
Sede: Istituto Alberghiero “L. Carnacina” di Valeggio
Durata: 6 lezioni
Giorni: da definire, dalle 19.30 alle 22.30
Inizio: al termine del corso di cucina base

31. PASTICCERIA

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso di pasticceria sarà indirizzato alla preparazione di dessert al cucchiaino e da trancio.

Gli impasti base dolci e salati, bavaresi, semifreddi e decorazioni del piatto.

Saranno utilizzate attrezzature specifiche e verrà fornita brochure esplicativa.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)

Sede: Istituto Alberghiero “L. Carnacina” di Vareggio

Durata: 6 lezioni

Giorni: da definire, dalle 19.30 alle 22.30

Inizio: al termine del corso di cucina avanzato

32. DEGUSTAZIONE VINI

Docente: *Francesco Piccoli*

Il corso intende far comprendere le differenze fra i diversi vini, seguendo l’uva dal vigneto alle varie lavorazioni in cantina, imparando i concetti essenziali dell’analisi sensoriale del vino e l’abbinamento cibo-vino.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 80,00 (compresi i vini)

Sede: cantina Corte Gardoni

Durata: 6 lezioni

Giorni: lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio: 6 novembre 2023

33. BRIDGE

Docente: *Lucio Feole*



Il Bridge non è un gioco di carte, ma un gioco con le carte. E' un vero e proprio sport della mente, che consente di formarla e svilupparla in giovane età , di mantenerla poi attiva ed elastica il più a lungo possibile, in modo divertente e gratificante.

A questo gioco, considerato il più bello del mondo, sono in grado di partecipare giocatori di tutte le età e di tutte le culture. Ciò che occorre è una adeguata efficienza psico-fisica, perché il bridge richiede capacità di concentrazione, combattività, prontezza di riflessi e resistenza. E' un gioco davvero affascinante, logico, appassionante: chi lo scopre e comincia a praticarlo ne rimane folgorato, perché stimola le capacità di analisi, di sintesi, di deduzione logica, problem solving e razionalità.

E' il gioco di coppia per eccellenza, perché tra i due compagni si crea un vero e proprio ponte ideale. E' anche un gioco che facilita molto la socializzazione: praticandolo, infatti, si esaltano valori come l'amicizia, l'aggregazione, la solidarietà, il fair-play. Il bridge è davvero un ponte: crea una relazione col compagno attraverso dialogo e socializzazione.

Chi impara il bridge non cerca giochi d'azzardo o giochi in cui comunque circolano soldi, perché è tanta la soddisfazione e la gratificazione che dà a livello mentale, che non si ha bisogno di alcun premio ulteriore.

Non è necessaria un'iscrizione a coppie, ci si può iscrivere anche singolarmente.

- Disponibilità: Massimo 20 iscritti
- Costo: euro 70,00
- Sede: Palazzo Guarienti
- Durata: 8 lezioni
- Giorni: lunedì dalle 17.00 alle 18.30
- Inizio: 16 ottobre 2023

34. L'ARTE DEL CONFEZIONARE SPECIALE INVERNO

Docente: *Margherita Cressoni*



Il Bridge non è un gioco di carte, ma un gioco con le carte. E' un vero Corso per imparare a confezionare con cura ogni regalo o decorazione fai da te, per rendere unica ogni occasione con una presentazione che si faccia ricordare e che faccia della confezione un personale biglietto da visita.

Il materiale verrà fornito dall'insegnante

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 60,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni

Giorni: lunedì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio: 16 ottobre 2023

35. L'ARTE DEL CONFEZIONARE
SPECIALE PRIMAVERA

NEW !

Docente: *Margherita Cressoni*

Verranno utilizzate le tecniche del primo corso, focalizzandosi sui temi primaverili e della Pasqua.
Il materiale verrà fornito dall'insegnante.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti
Costo: euro 60,00
Sede: Palazzo Guarienti
Durata: 8 lezioni
Giorni: lunedì dalle 20.00 alle 22.00
Inizio: gennaio 2024

36. LINGUA SPAGNOLA

CORSO BASE

Docente: *Susana Fernàndez Pérez*

Proponiamo questo corso a chi decide di scoprire la lingua e la cultura spagnola ed a chi vuole riprenderne lo studio.

Attraverso un programma flessibile e materiali diversi (video, filmati, audio, esercizi, canzoni ...) ci approcceremo alla grammatica di base, lavorando sulle principali funzioni comunicative: presentarsi, descrivere persone e luoghi, andare a fare la spesa, a mangiare ad un ristorante, parlare del tempo libero, ecc., fornendo spunti per mettere lo studente in contatto con realtà quotidiane e aspetti tipici della cultura spagnola.

L'obiettivo del corso è coinvolgere l'allievo nelle lezioni con dinamiche che gli permettono di partecipare attivamente per riuscire a comprendere messaggi e interagire in brevi conversazioni.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata:: 24 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18,30 alle 20.00

Inizio: 18 ottobre 2023

37. LINGUA SPAGNOLA
CORSO INTERMEDIO

Docente: *Susana Fernàndez Pérez*

Consigliato a chi continua il viaggio alla scoperta della lingua e del mondo ispanofono, a chi possiede una discreta conoscenza della lingua spagnola, avendo già frequentato altri corsi.

Con un programma aperto su tematiche di attualità ed un’ampia proposta di materiale didattico, si cercherà di suscitare l’interesse dei corsisti. Parleremo, ad esempio, di: cinema, gastronomia, scoperte storiche, arte, viaggi e turismo... Si proporranno giochi di ruolo, concorsi tra squadre, presentazioni orali, ecc...

L’obiettivo del corso è integrare e consolidare i contenuti grammaticali e gli usi della lingua già studiati, arricchire il lessico ed esercitare le diverse abilità di comprensione ed espressione orale e scritta, per portare lo studente ad un livello di evidente autonomia nella comunicazione in diversi contesti.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata:: 24 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio: 18 ottobre 2023

38. LINGUA TEDESCA

CORSO BASE

Docente: *Anna Maria Carteri*

Il corso è consigliato a chi non ha mai affrontato lo studio della lingua tedesca oppure a chi ha un ricordo scolastico molto lontano. I corsisti saranno guidati con semplicità nel mondo della lingua e della cultura tedesca. Si procederà nell'uso del testo consigliato, simulando situazioni quotidiane concrete e privilegiando l'aspetto orale della lingua. L'intento sarà quello di fornire un minimo di conoscenze linguistiche per poter chiedere e dare informazioni, parlare di sé e degli altri, descrivere persone e cose, fare acquisti, fare inviti, accettarli, esprimere capacità, permesso, obbligo, formulare ipotesi e così via.

Testo adottato: G. Montali, Deutsch leicht Vol. 1- Loescher editore”

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata:: 24 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio: 18 ottobre 2023

39. LINGUA TEDESCA
CORSO INTERMEDIO

Docente: *Anna Maria Carteri*

Il corso è destinato a chi ha già frequentato un corso base e a chi ritiene di avere una competenza di base nella lingua.
L'obiettivo principale del corso è avvicinare con gradualità i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.
I corsisti acquisiranno sicurezza nella comunicazione in lingua grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nell'affrontare diverse tipologie di esercizi ed attività.
Le funzioni comunicative saranno presentate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.
Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavori in coppia o di gruppo, sia scritti che orali; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi autentici in inglese, curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurando quelli culturali.
E' previsto il supporto di un libro di testo specifico da acquistare.
Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti
Costo: euro 120,00
Sede: Palazzo Guarienti
Durata: 24 lezioni
Giorni: mercoledì dalle 20.00 alle 21.30
Inizio: 18 ottobre 2023

40. LINGUA INGLESE

CORSO BASE PIU'

Docente: *Carol Thomas*

Il corso è destinato a chi ha già frequentato un corso base e a chi ritiene di avere una competenza di base nella lingua.

L'obiettivo principale del corso è avvicinare con gradualità i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.

I corsisti acquisiranno sicurezza nella comunicazione in lingua grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nell'affrontare diverse tipologie di esercizi ed attività.

Le funzioni comunicative saranno presentate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavori in coppia o di gruppo, sia scritti che orali; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi autentici in inglese, curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurando quelli culturali.

E' previsto il supporto di un libro di testo specifico da acquistare.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 24 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio: 19 ottobre 2023

41. LINGUA INGLESE
CORSO PRE-INTERMEDIO

Docente: Carol Thomas

Questo corso è pensato per chi possiede già una conoscenza elementare della lingua inglese.

L'obiettivo principale del corso è avvicinare con gradualità i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.

I corsisti acquisiranno sicurezza nella comunicazione in lingua grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nell'affrontare diverse tipologie di esercizi ed attività.

Le funzioni comunicative saranno presentate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavori in coppia o di gruppo, sia scritti che orali; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi autentici in inglese, curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurando quelli culturali.

E' previsto il supporto di un libro di testo specifico da acquistare.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata:: 24 lezioni

Giorni: martedì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio: 17 ottobre 2023

42. LINGUA INGLESE

CORSO INTERMEDIO

Docente: *Carol Thomas*

Questo corso è pensato per chi possiede già una conoscenza Questo corso è pensato per chi possiede già una conoscenza più che elementare della lingua inglese.

L'obiettivo principale del corso è avvicinare con gradualità i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.

I corsisti acquisiranno sicurezza nella comunicazione in lingua grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nell'affrontare diverse tipologie di esercizi ed attività.

Le funzioni comunicative saranno presentate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavori in coppia o di gruppo, sia scritti che orali; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi autentici in inglese, curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurando quelli culturali.

E' previsto il supporto di un libro di testo specifico da acquistare.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata:: 24 lezioni

Giorni: giovedì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio :19 ottobre 2023

EXTRA U.T.L.



PROPOSTE PER BAMBINI RAGAZZI E ADOLESCENTI

A. CORSO DI FUMETTO

fascia d'età: 6/14 anni

Docenti: *Renzo Cerutti*

Il corso si propone di trattare gli aspetti fondamentali del fumetto, attraverso la conoscenza base delle tecniche di disegno come: la linea di azione, la costruzione e la caratterizzazione di personaggi sia realistici sia umoristici e la creazione di sfondi dove poter ambientare le storie.

Durante il corso inoltre verranno affrontate alcune tecniche di composizione di un racconto e di “messa in scena” sulla tavola (sceneggiatura).

Il programma sarà realizzato e adattato a seconda delle singole esigenze e attitudini individuali.

Materiale per il corso: matite 2H, HB, 2B, matita colorata blu, gomma bianca, fogli bianchi di stampante per gli schizzi. Eventuali integrazioni di materiale verranno comunicate durante il corso.

E’ possibile iscriversi anche solo alla prima parte del corso.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 40,00 + euro 40,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni + 10 lezioni

Giorni: giovedì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio: 19 ottobre 2023

**B. L'INTERNET DELLE COSE:
COSTRUIAMO UNA SERRA
AUTOMATIZZATA**
fascia d'età: 12/16 anni



Docente: *Paolo Intorcia (FABLAB Valeggio)*

Il corso prevede la realizzazione di una piccola serra automatizzata, dotata di sensori di temperatura/umidità, illuminazione e sistema di irrigazione automatico. Si dividerà in due fasi: la progettazione e costruzione della serra e la parte elettronica e di programmazione del controller Arduino.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 40,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 12 lezioni

Giorni: venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 20 ottobre 2023



Valeggio sul Mincio

CORSI del TEMPO *libero*



www.comune.valeggiosulmincio.vr.it

