



COMUNE di
VALEGGIO sul MINCIO



biblioteca comunale
Valeggio sul Mincio

UTL | Università del tempo libero
Valeggio sul Mincio

CHARTA
la cultura a portata di mano

CORSI **del TEMPO** *libero* **2024 -2025**

**PER GUARDARE IL MONDO
CON OCCHI NUOVI
I TUOI!**



COMUNE di
VALEGGIO sul MINCIO

Gentili cittadine e cittadini,
ecco a voi le proposte di corsi per il nuovo anno accademico
dell'Università del Tempo Libero di Valeggio.

Sappiamo che si tratta di un appuntamento molto atteso e
speriamo che anche stavolta possiate apprezzare la nostra
offerta culturale: abbiamo arricchito i corsi di lingua con
l'aggiunta del Francese, anche in vista dell'imminente
gemellaggio tra il nostro Comune e la cittadina di Bouc Bel
Air, oltre ad aumentare i corsi eno-gastronomici con la novità
assoluta riguardante la birra artigianale.

Rimangono confermati, naturalmente, i vari corsi in palestra,
sempre frequentatissimi, grazie ai nostro ottimi insegnanti.

Non mi resta, quindi, che invitarvi ad iscrivervi, per non
perdere questa meravigliosa opportunità!

Il Sindaco
Alessandro Gardoni

INFORMAZIONI IMPORTANTI

I corsi **U.T.L.** tradizionali sono rivolti ai **maggioresni**

Le proposte **Extra** U.T.L., sono aperte a **bambini e ragazzi**

TEMPI DI ISCRIZIONE:

Dal 27 settembre al 9 ottobre 2024 .

Per i corsi che iniziano nel **2025** le iscrizioni sono aperte fino al **31/12/2024.**

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Biblioteca Comunale – Palazzo Guarienti

Piano 1° - tel. 045 7951089

dal **lunedì al venerdì** dalle ore 15,00 alle ore 19,00;

martedì, 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:

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 **ultrasessantenni** 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 istituzionale del Comune di Valeggio **www.comune.valeggiosulmincio.vr.it**, cliccando poi sull'icona **MyPay – PagoPA** presente nell'home page.

Si dovrà selezionare la voce **“Altre tipologie di pagamento”**, scegliere l'ente **“Comune di Valeggio sul Mincio”** e poi **“Servizi bibliotecari”**: dopo aver inserito i propri dati, 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 2024 al 6 gennaio 2025

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. 2024 -2025

1. SMARTPHONE E TABLET
2. TEOLOGIA
3. DISEGNO - CORSO BASE
4. DISEGNO E PITTURA
5. RI-PARTO DA ME
6. SOCIAL DANCE - “BALLA CHE TI PASSA”
7. AEROBIDANZA
- 8.-9. YOGA CORSO BASE
10. YOGA KUNDALINI - una pratica di consapevolezza
11. GINNASTICA PER ADULTI
12. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA
13. GINNASTICA POSTURALE - IPOPRESSIVA
14. PILATES MAT
15. CUCINA BASE
16. CUCINA AVANZATO
17. PASTICCERIA

18. DEGUSTAZIONE VINI
19. LA BIRRA ARTIGIANALE
20. BRIDGE
21. BRIDGE - CORSO AVANZATO
22. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE
23. LINGUA SPAGNOLA - CORSO INTERMEDIO
24. LINGUA TEDESCA - CORSO BASE
25. LINGUA TEDESCA - CORSO INTERMEDIO
26. LINGUA INGLESE - CORSO BASE PIU'
27. LINGUA INGLESE - CORSO PREINTERMEDIO
28. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO
29. LINGUA FRANCESE
30. PROGETTO ESPERIENZIALE – PRATICHE MEDITATIVE
31. CUCITO E MODELLISTICA

“EXTRA U.T.L.”

PROPOSTE PER BAMBINI, RAGAZZI E ADOLESCENTI

CORSO DI FUMETTO



1. SMARTPHONE E TABLET

Docente: *Pietro Stocco – FabLab Valeggio*

Lezione 1: Introduzione e primo contatto con lo smartphone (accensione, spegnimento, blocco/sblocco dello schermo, navigazione di base e uso del touchscreen, configurazione delle impostazioni di base)

Lezione 2: Comunicazione di base (gestione dei contatti, uso di messaggi SMS e WhatsApp, effettuare e ricevere chiamate)

Lezione 3: Uso della fotocamera e gestione dei media (scattare foto e registrare video, gestione della Galleria di foto e video, condividere immagini e video)

Lezione 4: Navigazione in Internet e ricerca informazioni (introduzione alla navigazione web, uso di Youtube per visionare video, scaricare e gestire app dal Play Store/App Store)

Lezione 5: Utilizzo di app utili nella vita quotidiana (uso di Google Maps per la navigazione, introduzione a SPID e suo utilizzo, uso di PagoPA per i pagamenti alla Pubblica Amministrazione)

Lezione 6: Sicurezza e approfondimenti (impostazioni di sicurezza e privacy, gestione delle notifiche e delle app in background, sessione aperta di domande e risposte)

- 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 12 iscritti

Costo: euro 60,00

Sede: FABLAB - Ex Scuole di Vanoni Remelli

Durata: 6 lezioni, il venerdì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 6 dicembre 2024

2. 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 soffermerà sulla lettura del Nuovo Testamento attraverso brani scelti
- collocheremo Gesù nel proprio contesto storico-religioso
- emergeranno la sua relazione con Dio e le caratteristiche fondamentali del suo insegnamento

Metodo:

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

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

Indicazioni sui testi utilizzati verranno date durante il corso.

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 90,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 15 lezioni, il martedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 22 ottobre 2024

3. 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 che 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 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Aula di artistica della Scuola secondaria di 1° grado “J. Foroni”

Durata: 20 lezioni

Giorni: martedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio: 22 ottobre 2024

4. 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 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Aula di artistica della Scuola secondaria di I° grado "J. Foroni"

Durata: 20 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio: 22 ottobre 2024

5. RI-PARTO DA ME

Docente *Laura Massagrande*

E' un percorso di trasformazione. Una Full Immersion atta alla ricerca del Se superiore, al riequilibrio psicofisico ed energetico, allo sgretolamento dell'ego, allo scioglimento di false credenze, comportamenti e pensieri limitanti

Ha lo scopo di raggiungere la consapevolezza di sé, scoprire i propri talenti e liberare il potenziale, vivere relazioni serene ed appaganti, attraverso la conoscenza e la sperimentazione di metodi e strategie olistiche, come la Mappa della Personalità.

Durante questo viaggio si va a rispondere alle fondamentali domande esistenziali della vita: chi sono io? Perché sono qui? Qual è il mio scopo? E dove sto andando?

RIPARTO DA ME offre la possibilità di fare il primo passo verso il successo, la propria realizzazione e il miglioramento della qualità di vita!

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: giovedì dalle 20.00 alle 22.00

Inizio: 24 ottobre 2024

6. 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'autost, oltre che a sciogliere le tensioni ed eliminare rabbie e tossine.

Disponibilità: nessun numero massimo

Costo: euro 70,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 10 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.00 alle 21.00

Inizio: 22 ottobre 2024

7. 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: 23 ottobre 2024

8.– 9. YOGA CORSO BASE

Docente: *Nicola Francesconi*

Spesso intorno al termine Yoga aleggiano dubbi riguardo alla pratica e ai fini di questa attività. La pratica di Yoga è volta a conciliare mente, corpo e spirito. Con un percorso che equipara salute fisica e mentale, si va alla ricerca di quell'equilibrio interiore che spesso viene meno a causa delle nostre quotidianità. La pratica offre semplici passaggi e facili schemi per ritrovare benessere spontaneamente. Nella sua semplicità, affronteremo momenti di impegno fisico con lo scopo di rinvigorire il nostro corpo e alleviare quei fastidi legati a contratture muscolari o blocchi articolari, allo stesso tempo alterneremo momenti di interiorizzazione volti a scoprire la propria pacificazione mentale, cercando di affievolire quelle sensazioni negative dettate da stress e bruschi pensieri. Scopriremo come alcune posizioni (asana) che ci sembrano impossibili, in realtà sono alla portata di tutti e come prendere coscienza del nostro respiro attraverso delle tecniche respiratorie (pranayama) ci possa portare ad una istantanea sensazione di rilassamento.

Programma:

- introduzione allo Yoga e brevi cenni di filosofia
- schemi motori basici per rilasciare tensioni muscolari e alleviare blocchi articolari, favorire la mobilità generale del corpo, rafforzare il "core" e migliorare gli atteggiamenti posturali
- acquisire i movimenti del Surya Namaksara (il saluto al Sole)
- asana posizioni e proiezioni del corpo (mobilità rachide e tonicità muscolare)
- concentrazione e interiorizzazione
- tecniche di rilassamento
- tecniche di respirazione e controllo del respiro

Per la pratica sono necessari: abbigliamento comodo e tappetino.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

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

Inizio: 21 ottobre 2024

10. YOGA KUNDALINI una pratica di consapevolezza

Docente: *Fiorella Gottardi – Padmani Sevak Kaur*

Lo Yoga Kundalini è una pratica che porta ad incontrare sé stessi, imparando a fermarsi per ascoltare ciò che c'è, nell'istante presente, attraverso il respiro; definito anche Yoga della Consapevolezza, è una tecnica dinamica, veloce e molto potente.

La costanza porta a risultati veloci: aumenta la nostra energia, risvegliandola e rivitalizzandola.

Le lezioni si svolgono attraverso vari stadi: riscaldamento, accoglimento della respirazione (Pranayama), le posture (Asana), il rilassamento e infine la meditazione (Dhyaan), il tutto in uno spazio di ascolto profondo.

E' adatto ad ogni età.

Materiale occorrente: materassino, copertina, calzettoni.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: giovedì dalle 20.15 alle 21.45

Inizio: 24 ottobre 2024

11. 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 25 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: giovedì dalle 17.00 alle 18.00

Inizio: 24 ottobre 2024

12. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA

Docente: *Sabina Bertelli*

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 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 25 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria C. Collodi

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 17.35 alle 18.35

Inizio: 23 ottobre 2024

13. GINNASTICA POSTURALE-IPOPRESSIVA

Docenti: *Ivano Buzzi*

Il corso di “Ginnastica posturale - ipopressiva” è una ginnastica di tipo preventivo-adattato che unisce i benefici della ginnastica posturale a quelli della ginnastica ipopressiva al fine di preservare e migliorare lo stato di salute dell’individuo, agendo sull’assetto posturale, sul tono addominale e sul pavimento pelvico.

E’ una tipologia di ginnastica adatta a tutte le età dove vengono presi in esame a livello globale ed analitico i vari distretti corporei, sollecitati mediante appositi esercizi atti ad incrementare l’elasticità e il tono delle catene miofasciali, la mobilità articolare, la coordinazione motoria, l’equilibrio, la propriocezione, la corretta respirazione (agendo sull’elasticità toracica e diaframmatica), sul core, sul pavimento pelvico, su piede e caviglia.

Gli esercizi sono di tipo isometrico, isotonico, auxotonico, respiratorio, eseguiti in varie posizioni a corpo libero e/o con elastic band, ponendo particolare attenzione alla riprogrammazione posturale ed al rinforzo del core mediante il lavoro ipopressivo (riduzione della pressione addomino-pelvica).

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 20 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 22 lezioni,

Giorni: giovedì dalle 18.00 alle 19.00

Inizio: 24 ottobre 2024

14. 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, fluidità, 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 20 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: Palestra scuola primaria “C. Collodi”

Durata: 22 lezioni

Giorni: giovedì dalle 19.00 alle 20.00

Inizio: 24 ottobre 2024

15. CUCINA BASE

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso di cucina sarà strutturato con preparazioni riproducibili nella cucina di casa.

Verranno realizzate portate di antipasti, primi e secondi piatti, contorni e dessert eseguiti utilizzando tecniche adeguate alla quotidianità domestica.

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

16. CUCINA AVANZATO

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso sarà organizzato sulla preparazione e cottura di primi e secondi piatti con particolari abbinamenti, 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

al termine del corso di cucina base

Inizio: da definire

17. PASTICCERIA

Docente: *Diego Menegatti*

Il corso di pasticceria sarà indirizzato alla preparazione di dessert al cucchiaino e da trancio, con 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 Valeggio

Durata: 6 lezioni

Giorni: da definire - dalle 19.30 alle 22.30

al termine del corso di cucina avanzato

Inizio: da definire

18. 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

Sede: cantina Corte Gardoni

Durata: 6 lezioni

Giorni: lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio: 4 novembre 2024

19. LA BIRRA ARTIGIANALE

Docente: *Alessandro Saitta*

L'obiettivo del corso è fornire elementi e nozioni per far conoscere il mondo della birra artigianale (un mercato di nicchia, ma in continua espansione), la birra stessa come bevanda e fornire le chiavi per una degustazione consapevole e formata.

Programma lezioni:

- Storia della birra, materie prime e definizione di Birra Artigianale
- Metodiche di produzione, Germania
- Cenni di degustazione, USA
- Cenni di degustazione, Belgio
- Conservazione e servizio, Regno Unito
- Repubblica Ceca e Birre "Speciali"
- Birre acide e Italian Grape Ale
- Visita guidata in birrificio artigianale a cura del Mastro Birraio

Al termine di ogni lezione, vi sarà una degustazione guidata di due stili di birra: al riguardo, è chiesto un **contributo di euro 35,00 per ogni partecipante, da consegnare al docente all'inizio del corso**, che comprende le birre, due bicchieri da degustazione e la dispensa del corso.

Disponibilità: Massimo 12 iscritti

Costo: euro 65,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni

Giorni: martedì dalle 20.30 alle 22.30

Inizio: 7 gennaio 2025

20. 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.

Programma:

- Le regole del gioco
- Aprire 1SA – 2SA – gioco a SA
- Aperture nobili – gioco atout
- Appoggi ai semi nobili
- Aprire a fiori e quadri
- Rispondere 1SA
- Manovre di impasse e expasse
- La seconda licita dell'aperitore

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni

Giorni: lunedì dalle 16.00 alle 17.30

Inizio: 21 ottobre 2024

21. BRIDGE – CORSO AVANZATO

Docente: *Lucio Feole*

Programma:

- Rever parte 1^
- Rever parte 2^
- La risposta 2 fiori
- Il contratto di slam
- La 2^ licita del risp. parte 1^?
- La 2^ licita del risp. parte 2^
- Rispondere a 1SA parte 1^
- Rispondere a 1SA parte 2^

Disponibilità: Massimo 20 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni

Giorni: lunedì dalle 17.30 alle 19.00

Inizio: 21 ottobre 2024

22. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE -A1/A2

Docente: *Susana Beatriz Fernández Pérez*

Proponiamo questo corso a chi ha già frequentato lezioni di base e vuole riprendere lo studio e anche a chi ritiene di avere una conoscenza minima della lingua Spagnola.

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.

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

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio: 23 ottobre 2024

23. LINGUA SPAGNOLA - CORSO INTERMEDIO -A2/B1

Docente: *Susana Beatriz Fernández 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.

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

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio: 23 ottobre 2024

24. 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 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio: 23 ottobre 2024

25. LINGUA TEDESCA - CORSO INTERMEDIO

Docente: *Anna Maria Carteri*

Il corso è consigliato a chi ha già acquisito una certa abilità nell'uso linguistico del tedesco, sia durante il corso per principianti frequentato l'anno precedente, sia attraverso la pratica quotidiana nel mondo del lavoro, oppure dopo qualche anno di studio nelle scuole superiori.

Mediante l'uso del testo consigliato, si procederà all'approfondimento delle conoscenze della lingua e della cultura tedesca e nella lettura di qualche brano su argomenti di attualità.

L'aspetto grammaticale sarà più sviscerato che nel corso base, per affrontare un dialogo anche su argomenti più impegnativi.

Il titolo del testo sarà comunicato all'inizio del corso.

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio: 23 ottobre 2024

26. 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 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: mercoledì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio: 23 ottobre 2024

27. 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 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: martedì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio: 22 ottobre 2024

28. LINGUA INGLESE – CORSO INTERMEDIO

Docente: *Carol Thomas*

Questo corso è pensato per chi possiede già una conoscenza elementare della lingua inglese. 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 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: giovedì dalle 18.00 alle 19.30

Inizio : 24 ottobre 2024

29. LINGUA FRANCESE

Docente: *Razouk Imane*

Il corso parte da un livello base, per persone che non hanno mai affrontato lo studio della lingua francese. I corsisti saranno guidati con semplicità nel mondo della lingua e della cultura francese. L'intento sarà quello di fornire le conoscenze linguistiche per poter chiedere o dare un'informazione, parlare di loro o degli altri, descrivere persone e cose, permesso obbligo, esprimere capacità. Nella seconda metà del corso, parleremo di diversi ambiti, ad esempio; arte, gastronomia, lavoro...

Si proporranno giochi di ruolo, concorsi tra squadre, presentazioni orali, ecc. L'obiettivo è integrare e consolidare i contenuti grammaticali e gli usi della lingua, arricchire il lessico ed esercitare le diverse abilità di comprensione ed espressione orale e scritta, per portare lo studente ad un buon livello di autonomia nella comunicazione in

Disponibilità: Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 22 lezioni

Giorni: lunedì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio : 21 ottobre 2024

30. PROGETTO ESPERIENZIALE PRATICHE MEDITATIVE

Docente: *Fiorella Gottardi – Padmani Sevak Kaur*

Il percorso è stato pensato per andare insieme a ricercare quale pratica meditativa o spazio di ascolto interiore possa essere praticato per un benessere globale di corpo, mente ed emozioni. La capacità di abbracciarsi nell'assiduità e nello sperimentare ciò che più ci avvicina in quel preciso momento porta grandi risultati. Come per lo yoga kundalini, anche le pratiche meditative necessitano di ritornare a ricordare quanto il respiro sia la nostra ancora, sulla quale appoggiarsi in qualsiasi momento della vita. E' adatto ad ogni età.

Materiale per i partecipanti: materassino, copertina, calzettoni, un quaderno e una penna.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: giovedì dalle 18.45 alle 19.45

Inizio : 24 ottobre 2024

31. CUCITO E MODELLISTICA

Docente: *Monica Bedendo*

Il corso, prevalentemente pratico, fornisce le competenze e le abilità necessarie per attività sartoriali di base.

E' rivolto a coloro che desiderano entrare nel mondo del cucito, imparando ad utilizzare le attrezzature, a conoscere nozioni e tecniche per eseguire riparazioni, a modificare capi che già possiedono, ma anche a realizzare capi nuovi, quali gonne, pantaloni e corpini camicette.

Programma:

- utilizzo della macchina da cucire
- punti a mano
- concetto di linea e vestibilità
- come prendere le misure
- tecniche di trasformazione cartamodello

Ogni capo sarà provato, difettato e cucito, insegnando tutte le tipologie di rifiniture, taglio, tessuto.

Il corso è adatto a tutti.

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni

Giorni: venerdì dalle 16.00 alle 18.00

Inizio : 24 ottobre 2024

EXTRA U.T.L.



**PROPOSTE
PER BAMBINI
RAGAZZI
E ADOLESCENTI**

A. CORSO DI FUMETTO

Docenti: *Renzo Cerutti*

Il corso si propone di trattare gli aspetti fondamentali del fumetto, attraverso la conoscenza base delle tecniche di disegno:

- la linea di azione
- la caratterizzazione di personaggi umoristici
- la creazione di sfondi dove poter ambientare le storie.

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

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

Disponibilità: Massimo 10 iscritti

Costo: euro 80,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni

Giorni: giovedì dalle 17.30 alle 19.00

Inizio: 24 ottobre 2024

Valeggio sul Mincio

CORSI
del TEMPO
libero



www.comune.valeggiosulmincio.vr.it

