

Eccoci dunque pronti a partire con i corsi dell'Università del Tempo Libero!

Da dodici anni ormai è uno degli appuntamenti più attesi dai cittadini, giovani e meno giovani, che trovano sempre qualche argomento che stuzzica la loro curiosità, anche perché non mancano mai le nuove proposte.

Quest'anno, ad esempio, le materie saranno arricchite dalla lingua e cultura francese con insegnante madrelingua e dall'insegnamento della scrittura creativa autobiografica, dai corsi del "benessere psico-fisico" di Danza del ventre e Tai Ji Quan, infine dalle lezioni di Criminologia e Sicurezza Civile, che possono riservare molte sorprese.

Mi auguro che, come sempre, la risposta dei cittadini, veggiani e non, sia numerosa perché ciò significherà che in questo mondo frenetico viene ancora riservato uno spazio per la conoscenza e la cultura, cibo per la mente altrettanto importante del nutrimento per il corpo.

CALENDARIO SETTIMANALE

1. Lingua spagnola – Corso base Docente: Avesani Claudia		Martedì	ore 18.30/20.00
2. Lingua spagnola – Corso intermedio Docente: Avesani Claudia		Martedì	ore 20.00/21.30
3. Lingua tedesca – Corso base Docente: Carteri Anna Maria		Mercoledì	ore 18.00/19.30
4. Lingua tedesca – Corso intermedio Docente: Carteri Anna Maria		Mercoledì	ore 19.30/21.00
5. Lingua inglese – Corso Base Docente: Grandi Laura		Mercoledì	ore 20.00/21.30
6. Lingua inglese – Corso intermedio Docente: Grandi Laura		Lunedì	ore 19.30/21.00
7. Lingua inglese – Corso avanzato Docente: Grandi Laura		Lunedì	ore 18.00/19.30
8. Lingua e cultura francese - Corso Base Docente: Cracco Miralli Maria Rosa	*Novità	Giovedì	ore 20.00/21.30
9. Storia dell'arte (DA FEBBRAIO 2009) Docente: Melotti Nadia		Mercoledì	ore 15.00/16.30
10. Letteratura – Letteratura e archeologia Docente: Morandini Alessandro		Mercoledì	ore 18.00/19.30
11. Scrittura creativa autobiografica Docente: Zoppei Elisa	* Novità	Lunedì	ore 15.00/17.00
12. Corso di Criminologia Docente: Marco Corvino	*Novità	Martedì	ore 20.00/22.00
13. Corso di Sicurezza e Difesa Civile (DA GENNAIO 2009) Docente: Marco Corvino	*Novità	Martedì	ore 20.00/22.00
14. Grafologia e Psicologia sociale Docente: Mafficini Enzo Roberto		Martedì	ore 20.00/22.00
15. La via del cuore – Le nostre credenze: Inferno o Paradiso Docente: Flora Giardina		Martedì	ore 15.00/17.00
16. Disegno e Pittura Docente: Pradella Paola		Venerdì	ore 16.30/18.30
17. Colori e pennelli - tecniche pittoriche Docente: Ciresa Marta		Martedì	ore 19.30/21.30
18. Manualità creativa Docente: Zardini Irene		Martedì	ore 20.00/22.00
19. Yoga corso base Docente: Pincella Alberta		Martedì	ore 17.00/18.30
20. Yoga corso avanzato Docente: Pincella Alberta		Martedì	ore 18.30/20.00

21. Tai ji quan Docente: Speranza Margaret	*Novità	Lunedì ore 19.30/21.00
22. Danza del Ventre Docente: Mutti Margherita	*Novità	Giovedì ore 20.00/21.00
23. Ballo latino-americano Docente: Pezzini Marco		ORARIO DA DEFINIRE
24. Erboristeria – Fitoterapia Docente: Benjamin Pedro	inizio corso 7 GENNAIO 2009	Mercoledì ore 20.30/22.00
25. Cucina – corso base		ORARIO DA DEFINIRE
26. Cucina – corso avanzato		ORARIO DA DEFINIRE
27. Informatica “livello Base” (novembre/febbraio o marzo/maggio) Docente: Remelli Andrea		Mercoledì ore 19.30/21.00
28. Informatica “livello Avanzato” (novembre/febbraio o marzo/maggio) Docente: Remelli Andrea		Mercoledì ore 21.00/22.30
29. Primo soccorso A cura del S.O.S. Valeggio		Giovedì ore 20.30/22.30

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

Tariffa di iscrizione: **residenti euro 41,00; non residenti euro 46,00** oltre a **euro 19,00** per ogni corso; i cittadini ultrasettantenni pagano solo l'iscrizione con frequenza libera ai corsi.

L'assemblea di presentazione dei corsi si terrà **GIOVEDÌ 25 SETTEMBRE 2008 alle ore 20.30** nella Sala Conferenze della Casa di Riposo Gaetano Toffoli di Valeggio sul Mincio.

Le iscrizioni si riceveranno presso l'Ufficio Scuola a partire da Venerdì 26 Settembre a Sabato 18 ottobre 2008 nei seguenti orari: Lunedì, martedì, mercoledì, venerdì dalle ore 10,30 alle ore 13,00; giovedì dalle ore 15,00 alle ore 17,30; sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,30.-

Le lezioni avranno inizio il **27 Ottobre 2008** presso la Scuola Media “J. Foroni” di Valeggio s/M e si concluderanno entro il **30 aprile 2009**, salvo diverse indicazioni per alcuni particolari corsi.

L'attività **sarà sospesa dal 24.12.2008 al 06.01.2009; dal 22.02.2009 al 25.02.2009; dal 09.04.2009 al 14.04.2009; dal 23.04.2009 al 25.04.2009.**

1. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE

Docente: Avesani Claudia

Il corso di spagnolo - livello base - è destinato a coloro che vogliono avvicinarsi alla lingua straniera attraverso un approccio comunicativo e spontaneo.-

Obiettivo del corso è fornire i partecipanti degli strumenti necessari per poter interagire con i parlanti nativi a livello verbale e scritto.-

Gli elementi linguistici (grammatica, lessico, sintassi) saranno presentati attraverso dialoghi e situazioni che appartengono alla vita reale.

Le lezioni saranno pertanto occasioni in cui gli studenti potranno acquisire una padronanza sempre maggiore della lingua concentrandosi sulle tematiche o gli atti comunicativi aventi per loro maggiore interesse (presentarsi, esprimere gusti, opinioni, punti di vista, chiedere informazioni o spiegazioni, redigere brevi testi).

La docente non mancherà di offrire utili informazioni in riferimento alla civiltà e cultura spagnola.

Si alterneranno momenti di didattica tradizionale con attività di gruppo e a coppie.

Si utilizzeranno testi scritti, dialoghi, articoli di giornale (di semplice struttura) con canzoni o video preparati appositamente per studenti che hanno ancora poca dimestichezza con la lingua.

2. LINGUA SPAGNOLA - CORSO INTERMEDIO

Docente: Avesani Claudia

Il corso è strutturato in modo da riprendere i fondamenti linguistici affrontati nel livello base al fine di consolidarli e farli propri, inserendoli autonomamente anche in strutture più complesse.

I destinatari del corso hanno così l'opportunità di rivedere e riorganizzare quanto precedentemente appreso affinando al contempo la loro capacità linguistica e comunicativa.

Le lezioni mirano a rendere i partecipanti sempre più autonomi, portandoli ad un apprendimento più specifico. Alle letture di testi e dialoghi si alternerà la visione di video o l'ascolto di canzoni selezionate nel rispetto del livello e della competenza dei partecipanti.

Gli studenti potranno inoltre concordare e decidere insieme alla docente i temi o le situazioni che desiderano considerare (cucina, geografia, ecc...) a seconda delle loro finalità o necessità.

3. 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. L'insegnante fornirà delle fotocopie utili alla simulazione di situazioni quotidiane concrete. 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.

4. 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 di fotocopie, fornite dall'insegnante si procederà nell'approfondimento delle conoscenze della lingua e della cultura tedesca e nella lettura di qualche brano su argomenti d'attualità.

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

5. LINGUA INGLESE - CORSO BASE

Docente: Grandi Laura

Questo corso è pensato per chi non possiede alcuna conoscenza dell'inglese o per chi è interessato a riprendere lo studio della lingua straniera a partire da livello zero.

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

I corsisti acquisiranno sicurezza nella prima comunicazione in lingua grazie a un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nel risolvere diverse tipologie di esercizi. Le funzioni comunicative (quali salutare, chiedere e fornire informazioni personali, presentare e riferire informazioni riguardanti una terza persona; chiedere ed indicare l'ora, e il tempo atmosferico; chiedere ed esprimere gusti, interessi; parlare del proprio stile di vita e informarsi su quello altrui) verranno affrontate 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 lavoro in coppia o in gruppo, scritti e parlati; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi in inglese adeguati al livello dei corsisti - da articoli di giornale a giochi enigmistici, da scambi dialogici a canzoni -, curando gli aspetti fonetici della lingua straniera. Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

6. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: Grandi Laura

Questo corso è consigliato a chi possiede una elementare conoscenza della lingua inglese, per aver frequentato il corso base o per averla studiata per un breve o lontano periodo scolastico.

L'obiettivo del corso è quello di consolidare e ampliare gli elementi linguistici in possesso dei partecipanti per affrontare con maggior spontaneità e consapevolezza la comunicazione in lingua, sia scritta che orale .-

Il potenziamento linguistico riguarderà - ad ampio raggio - grammatica, lessico e strutture morfosintattiche, attraverso momenti di apprendimento graduale che eserciteranno le diverse abilità (speaking, listening, reading and writing).

Si prevede un'iniziale recupero delle conoscenze linguistiche di base per cercare di "livellare" per competenza il gruppo di studio.-

Durante il corso verranno proposti l'ascolto, la lettura, la comprensione e l'analisi di testi in lingua di varia tipologia, adeguati al livello di competenza linguistica dei corsisti; si alterneranno momenti di lezione frontale a lavoro in coppia o di gruppo.-

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.-

7. LINGUA INGLESE - CORSO AVANZATO

Docente: Grandi Laura

Questo corso è consigliato a chi possiede una discreta conoscenza della lingua Inglese.

L'obiettivo del corso è quello di potenziare la competenza comunicativa dei partecipanti, allenandoli nell'espressione orale e dotandoli di strumenti per poter affrontare in autonomia un testo in lingua straniera, nel rispetto del loro livello di apprendimento.-

Il percorso prevede, una graduale "immersione" in testi in lingua straniera – scritti e orali - di vario genere con lavoro di comprensione e rielaborazione, arricchimento del bagaglio lessicale dei corsisti e perfezionamento della pronuncia.

Parallelamente, si approfondirà la grammatica e la sintassi della lingua inglese, proponendo esercizi mirati a interiorizzare criticamente le strutture affrontate.-

Accanto a momenti di lezione frontale si proporranno lavori in coppia o in gruppo, privilegiando l'interazione tra i partecipanti.-

8. LINGUA E CULTURA FRANCESE - CORSO BASE

Docente: Cracco Miralli Maria Rosa

1) Lessico ed espressioni linguistiche

- apprendimento del vocabolario.

10 parole (minimo) a lezione tratte da un testo o da un dialogo che dovranno essere poi utilizzate in

altre situazioni (con una struttura grammaticale già studiata).-

2) Spiegazione di una struttura grammaticale o coniugazione che verrà poi riproposta in vari esercizi.-

3) Ascolto ripetizione lettura di frasi o di un testo per l'apprendimento della pronuncia.-

4) Temi sviluppati:

- come presentarsi
- in viaggio – chiedere una prenotazione
- in un ristorante – in un negozio
- per strada – per orientarsi
- in caso di emergenza
- le professioni
- gli hobby

Essendo la lingua studiata il supporto per la conoscenza di un paese ogni lezione sarebbe accompagnata da:

- **NOZIONI DI GEOGRAFIA** in italiano con la traduzione in francese
- **NOZIONI DI STORIA** (la Revolution Française. Napoléon. De la 1ere à la 5 Republique (de Gaulle).
- **I GRANDI AUTORI** (de Balzac à Hugo)
- **I PRINCIPALI MONUMENTI** La Tour Eiffel. Le Pont du Gard
- **LE FESTE** – particolarità regionali
- **LA SOCIETA' FRANCESE** des spécialités culinaires regionales.
- Aux acteurs – chanteurs
- Du Festival de Cannes
- Au Tour de France.-

9. STORIA DELL'ARTE

Docente: Melotti Nadia

- L'umile lavoro quotidiano: Giovanni Fattori
- Lo specchio della vita: Pelizza da Volpedo
- Il divenire umano: Toulouse Lautrec
- La natura incontaminata: Giovanni Segantini
- L'entusiasmo futurista: Umberto Boccioni
- L'estraneità dei luoghi: Giorgio De Chirico
- Il mondo fiabesco di Marc Chagall
- Il lirismo poetico dell'immagine: Filippo De Pisis
- Il poeta dei sogni: Renè Magritte

Durata del corso: 8 lezioni.

10. LETTERATURA: LETTERATURA E ARCHEOLOGIA

Docente: Morandini Alessandro

“ Molto tempo dopo, in Ungheria, dove ero andato per studiare l'archeologia dei nomadi, ebbi la fortuna di essere presente all'apertura della tomba di una “principessa” unna. Era stesa sul suo giaciglio di terra nera, le fragili ossa coperte da una cascata di piastre d'oro, e sul suo petto era steso lo scheletro di un'aquila

reale con le ali spiegate. Uno degli uomini che stavano scavando chiamò le contadine che raccoglievano il fieno nel campo vicino. Quelle lasciarono cadere i loro rastrelli e si strinsero tutte intorno alla tomba aperta facendosi goffi segni della Croce, come a dire: "Lasciatela stare. Lasciatela col suo amante. Lasciatela sola con Zeus".

"Sia maledetto colui che...". Mi sembrò di udire l'invocazione di Shakespeare, e per la prima volta mi venne il dubbio che l'archeologia fosse di per sé una scienza maledetta" (da B. Chatwin, *Le Vie dei Canti*, trad.it., ed. Adelphi).

Capita spesso di trovare in diversa misura, nelle varie forme di letteratura scritta e orale antiche e moderne, numerosi riferimenti riguardanti curiosità ed indagini per la ricostruzione del passato, tracce di quello che può essere definito come "pensiero archeologico", espressione della saggezza di un determinato momento storico o della ricerca di un senso ultimo della vita umana, talvolta finalizzato a spiegare e giustificare la realtà esistente, talvolta mirato alla libera ricerca dei tesori e dei segreti più riposti, al di là del bene e del male.

Il corso proporrà una rassegna di brani scelti, alcuni molto noti ed altri meno, da ripercorrere in ordine storico a partire dai più antichi, tratti dalla Bibbia (tema: l'Eden), attraversando successivamente il mondo antico e medievale (temi: l'età dell'Oro contrapposta all'età del ferro, la Leggenda del Santo Graal), per approdare al mondo moderno e contemporaneo, dove la narrativa si sfaccetta in una miriade di filoni, da quello più vicino alla ricerca (letture delle opere di Chatwin), al giallo (letture dei racconti di A. Conan Doyle a Agatha Christie), al fantasy (letture dai racconti di Tolkien) ed alla fantarcheologia.-

Verranno dedicati ampi spazi per la discussione e l'analisi dei testi, e per gustare pagine di letteratura rilevanti in un percorso a mosaico che cercherà di cogliere da un lato le diverse immagini dell' uomo e dall'altro le stupefacenti immagini di sé che l'uomo si è costruito fin dalla notte dei tempi.

"Conoscere il passato è un'impresa altrettanto stupefacente quanto conoscere le stelle" (G.Kubler).

Durata del corso: 12 lezioni.

11. SCRITTURA CREATIVA AUTOBIOGRAFICA

Docente: Zopei Elisa

- "Verso la parola narrante". Incontro introduttivo all'arte di scrivere
- Esplorazione di tecniche giocose per allenarsi a scrivere
- Esercitazioni: le parole in gioco o giochi di parole
- Come si scrive un racconto: regole tra realtà e fantasia. Esercizio guidato per individuare la morfologia di base:
 - a) il corpo narrativo di un racconto
 - b) la trama e la sua coerenza interna
 - c) la scelta delle parole per comunicare eventi e significati
- Dal racconto alla scrittura
- Raccontiamo di noi. Raccogliamo le nostre memorie, fissiamole per iscritto in maniera spontanea.
- Esercitazioni guidate per la messa a punto delle nostre storie
- Incontro con Maria Fiorita autrice del libro "Come fiore nella Crepa": testimonianza di scrittura autobiografica
- Prove d'autore: parole e immagini della nostra vita attingendo alla nostra realtà, alla memoria, alla fantasia e ... ai nostri sogni
- Lettura delle storie
- Predisposizione della raccolta.

Durata del corso: 12 lezioni.

12. CORSO DI CRIMINOLOGIA

Docente: Marco Corvino

- A. Giovani e devianze e problemi di criminalità minorile.-
- B. Apporti investigativi nei casi di violenze familiari e sociali.

Durata del corso: 14 lezioni

13. CORSO DI SICUREZZA E DIFESA CIVILE

Docente: Marco Corvino

- A. La Sicurezza "partecipata e quella "reale". Tecniche di prevenzione.

B. Principali tecniche investigative e problemi di deontologia professionale nell'approccio col cittadino.-

Durata del corso: 13 lezioni

14. GRAFOLOGIA e PSICOLOGIA SOCIALE corso unico

Docente: Mafficini Enzo Roberto

Rivolto ai corsisti che hanno frequentato le lezioni durante l'anno accademico 2007-2008 o che possiedono conoscenze di base nelle discipline.-

GRAFOLOGIA

- Grafologia, storia e principi metodologici
- La spiegazione simbolica
- L'evoluzione dal segno grafico dello scarabocchio al disegno
- Disegno e scrittura
- Categorie grafiche e principali segni del sistema morettiano

Elementi di grafologia pedagogica Scrittura e personalità in evoluzione

- I segni grafici nei ragazzi delle scuole medie inferiori e superiori
- Scrittura e adolescenti
- Patologie nella grafologia: gli indici degli stati di sofferenza del ragazzo
- Grafologia dell'orientamento scolastico e professionale

Il corso

La grafologia studia la prestazione motoria più espressiva dell'uomo: la motricità grafica, la cui registrazione è la scrittura. La scrittura è un comportamento e come tale descrive la personalità di chi l'ha prodotta.-

Obiettivi

- Presa di coscienza della base scientifica e delle spiccate condizioni pedagogiche della grafologia.
- Verifica del proprio interesse della scienza grafologica e della propria attitudine all'approfondimento e allo studio sistematico della materia.
- Maggior attenzione al comportamento grafico e ai comportamenti non verbali dell'adolescente, del giovane dell'adulto.-
- Acquisizione di una specifica abilità a cogliere determinati campanelli di allarme nella scrittura di ragazzi in età evolutiva.

Metodologia

Trattandosi di un corso introduttivo, si caratterizza per la prevalente scrittura espositiva che si concretizza in lezioni teorico-pratiche che danno adeguato spazio alla discussione dei problemi ed alla risposta dei quesiti.-

PSICOLOGIA SOCIALE

- Oggetto di studio
- Storia
- Metodi

LA CONOSCENZA DELLA REALTA' SOCIALE

- Un tema centrale della psicologia sociale
- La social cognition
- Le rappresentazioni sociali
- Le attribuzioni

IL SE'

- La conoscenza di sé
- I sé concettuali
- Come si forma e si mantiene il sé

POSIZIONI INDIVIDUALI E DI GRUPPO

- Opinioni, atteggiamenti, valori

- Stereotipi, distanza sociale, pregiudizi

COMPORAMENTI E FENOMENI SOCIALI

- L'attrazione interpersonale
- Il senso di giustizia
- Le relazioni profonde
- L'altruismo

I GRUPPI

- Lo studio dei gruppi
- La coesione
- La leadership
- Fattori che influiscono sulla produttività dei gruppi di lavoro

RICERCHE ED APPLICAZIONI

LA SOCIALIZZAZIONE (SOCIOLOGIA)

- Che cosa è la socializzazione
- Le agenzie di socializzazione

Massimo 15 iscritti

15. La via del cuore – Le nostre credenze: Inferno o Paradiso

Docente: Flora Giardina

Gli schemi mentali radicati in noi dei quali, a volte, non siamo nemmeno consapevoli condizionano la nostra vita, infatti è famoso il detto: "Tu sei ciò che pensi".

E allora faremo insieme un lavoro di condivisione su ciò in cui crediamo con argomenti diversi proposti di volta in volta per prendere coscienza delle nostre credenze.

Sarà un'occasione per conoscerci e rivedere con Amore quelle parti di noi che non apprezziamo.

I cambiamenti sono lenti, ma possibili se capiamo la necessità di mutare certi nostri atteggiamenti dettati dalla paura, dall'orgoglio, dai sensi di colpa, dal disprezzo.

Ogni volta che faremo un passo d'amore aiuteremo noi stessi e l'umanità a essere più felice, perché produrremo "un'epidemia" di meraviglioso benessere.-

Proporrò condivisioni, meditazioni ed esercizi accompagnati dalla musica.-

Durata corso: 12 incontri

Il corso si terrà presso la palestra della scuola primaria "C. Collodi".-

16. CORSO DI DISEGNO E PITTURA

Docente: Pradella Paola

- nozioni di disegno, copia dal vero, prospettiva, profondità, teoria del colore, composizione dei colori, rapporto artista-colori con schede e prove pratiche;

- teoria e pratica delle principali tecniche pittoriche (olio, acrilico, acquerello, pastelli, carboncino, matita, ecc...)

- sperimentazione con materiali e supporti vari (sabbia, colla vinilica, legno, vetro, metalli, ecc.)

Durata corso: 25 lezioni

Massimo 15 iscritti

Il corso si terrà presso l'aula di disegno della scuola secondaria J. Foroni.

17. COLORI E PENNELLI

Docente: Ciresa Marta

Il corso si prefigge di seguire un percorso di conoscenza della principali tecniche pittoriche attraverso i materiali e gli strumenti della pittura e del disegno, consentendo ai corsisti sia di poter affinare le proprie capacità che di affrontarle per la prima volta. Svilupperemo le tecniche più tradizionali come acquerello, tempera, olio e acrilico ma anche tecniche miste, da cui nasceranno interessanti considerazioni sulle qualità espressive dei materiali stessi e sulle loro combinazioni.

Non saranno tralasciati momenti più teorici con nozioni di composizione, teoria del colore e uno sguardo alla storia dell' arte in forma di dialogo, confronto, curiosità.-

Un momento interessante sarà dedicato al colore, alla produzione autonoma dello stesso, ad aspetti della sua storia legati alla simbologia e all'ambito della loro influenza sulle emozioni.

Ogni corsista potrà scegliere una sua direzione preferenziale o sperimentare in maniera più libera.

In ogni caso il clima di confronto che si crea in un corso collettivo permette continue occasioni di scambio e di arricchimento per tutti.

Obiettivo del corso resta quello di accompagnare i partecipanti verso il raggiungimento di un buon grado di soddisfazione per le competenze acquisite e per il lavoro fatto, insieme ad una positiva capacità critica per il proprio e l'altrui lavoro.

Il corso si terrà presso l'aula di disegno della scuola secondaria J. Foroni.

18. CORSO DI MANUALITA' CREATIVA

Docente: Zardini Irene

Si propone un programma comprendente:

- Biedermeier (centro tavolo – ghirlandine – piccoli bonsai in perline)
- Decoupage pittorico su piatti o vassoi trasparenti
- Fiori con carta crespa e carta pirka (se reperibile)
- Decorazione su tegole.-
- Pitture su seta (con gutta e microonde)
- Bigiotteria

Per la prima lezione sarà indispensabile il sotto indicato materiale:

- Anice stellato – chiodi di garofano – canutiglia oro – filo metallico di colore marrone di diametro 0,30 –
- guttamperca marrone – perline bianche piccole.-

Massimo 12 iscritti

19. CORSO DI YOGA BASE

Docente: Pincella Alberta

Partendo dal presupposto che lo yoga aiuta a raggiungere maggior consapevolezza riguardo al proprio sé e a ciò che si desidera dalla vita, il lavoro per il prossimo anno privilegerà l'ascolto attraverso l'osservazione del respiro e le tecniche più comuni di respirazione per operare specificatamente in tutti quei problemi concernenti il respiro, lo stress e l'ossigenazione cellulare.-

Altro obiettivo sarà il ricercare la giusta postura "in piedi", seduti e sdraiati.- Il lavoro posturale servirà per fare dello yoga una tecnica in grado di risolvere numerosi statici, posturali e muscolari.-

Per il corso base è prevista una preparazione attraverso sequenze brevi per:

- la rivitalizzazione dei muscoli e degli organi interni;
- la scioltezza e l'elasticità muscolare e articolare;
- la consapevolezza del proprio respiro e l'acquisizione graduale della calma e del controllo di sé;
- riequilibrio posturale per intervenire sulle posture erranee e correggere i difetti di statica della colonna.-

Massimo 30-35 iscritti

Il corso si terrà presso la sottopalestra della scuola secondaria (media) J. Foroni. -

20. CORSO DI YOGA AVANZATO

Docente: Pincella Alberta

- lo studio dettagliato di numerose posizioni, delle pratiche di purificazione, del rilassamento e pratiche di compensazione dopo ogni posizione;
- lavoro profondo sugli organi per realizzare una percezione minuziosa e qualitativa del corpo;
- lo studio dei principali prànyàma e delle pratiche necessarie ad acquisire la piena padronanza del respiro, legature, apnee e sospensioni del respiro, che rappresentano il culmine delle pratiche respiratorie.

Massimo 30-35 iscritti

Il corso si terrà presso la sottopalestra della scuola secondaria (media) J. Foroni. -

21. TAI JI QUAN

Docente: Speranza Margaret

Il Tai ji quan è un' arte marziale cinese basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi dei principi filosofici cinesi dello yin e dello yang. Yin, il principio negativo, il femminile, l'interiore e yang il principio positivo, la forza, l'esteriorità. Il Tai ji quan è un arte marziale di autodifesa (yang) in perfetta armonia con la natura e la salute del proprio corpo (yin). E' una ginnastica morbida dolce, quasi una forma di meditazione in movimento, effettuata con particolare attenzione alla respirazione e alla concentrazione del qi (l'energia interiore), adatta a tutte le età.-

Ba Duan Ji: esercizi di riscaldamento per sciogliere i muscoli mantenendo la colonna vertebrale dritta.-

Ji gong (esercizi di respirazione): imparare a concentrarsi attraverso una respirazione addominale lenta e profonda.-

Ti i lu tai ji quan: prima forma di tai ji quan dove tutte le parti del corpo (vita, mani, piedi, occhi) devono essere ben coordinate e praticare movimenti circolari.-

L'esecuzione delle tecniche di tai ji quan è strettamente legata alle fasi respiratorie e in armonia con esse. La respirazione deve avvenire attraverso il naso ed essere addominale (diaframmatica), lenta e continua. L'abbassamento del diaframma nella fase di inspirazione, insieme alla contrazione dei glutei, causa una dilatazione della parete addominale che permette l'accumulo dell' energia.-

Il corso si terrà nella palestra della scuola primaria "C. Collodi".

22. DANZA DEL VENTRE

Docente: Mutti Margherita

La Danza del Ventre è una danza femminile e intima, i suoi movimenti melodici e ritmici portano ad una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo. Il primo anno si studia la base della danza del ventre: giro bacino e i movimenti melodici e ritmici livello base.-

Questa danza lavora principalmente sul bacino, ma non solo: si lavora anche sul busto, le braccia, e le mani.

I movimenti e i passi della danza del ventre sono accompagnati da musiche Baladi o popolari.-

Il corso si terrà presso la sottopalestra della scuola secondaria (media) J. Foroni. -

23. CORSO DI BALLO LATINO-AMERICANO

Docente: Pezzini Marco

Il corso si terrà presso la palestra della scuola secondaria (media) J. Foroni.

24. ERBORISTERIA – FITOTERAPIA

Docente: dott. Benjamin Pedro.

- ▶ La Funzione delle Piante nell' Alimentazione Umana.-
- ▶ La Funzione delle Piante nella Patologia Umana.-
- ▶ La Micosi - Terapia.-
- ▶ Come capire il Test di Mineralogramma.-

IL CORSO INIZIERA' IL 07/01/2009.

25. CUCINA CORSO BASE

Questo corso è rivolto a chi non ha esperienza, ai giovani, alle giovani coppie....

Gli argomenti trattati spazieranno dall' acquisto di una corretta batteria da cucina, all' acquisto consapevole degli alimenti, alla corretta igiene in cucina, alle ricette base (paste fresche, risotti, sughi, taglio della carne, cenni di pasticceria); senza trascurare come apparecchiare correttamente la tavola.

Massimo 30 iscritti

Durata corso: 10 incontri

26. Cucina – CORSO AVANZATO

Questo corso è consigliato a chi ha già frequentato il corso gli anni precedenti, a quelli che sono interessati alla realizzazione di piatti particolari, con la volontà di apprendere anche mediante la preparazione pratica....

Massimo 30 iscritti

Durata corso: 10 incontri

27. INFORMATICA “LIVELLO BASE”

Docente: Remelli Andrea

- ▶ Conoscenze basilari del Computer (hardware, software, periferiche...).-
- ▶ Sistema operativo Windows e tutte le relative caratteristiche necessarie per l'uso (cartelle, file, archivio, organizzazione documenti e cartelle, copia, incolla, sposta...).-
- ▶ Panoramica sugli Applicativi del pacchetto OFFICE.-
- ▶ Panoramica iniziale su particolari applicazioni (WORD, EXCEL).-
- ▶ Posta elettronica ed Internet (livello Base).-
- ▶ Installazione Modem ADSL.-

Massimo 20 iscritti

Il corso si terrà presso l'aula di informatica della Scuola Secondaria J. Foroni.

E' prevista la realizzazione di n. 2 corsi da novembre a febbraio e da marzo a maggio; per un totale di 12 incontri di 2 ore ciascuno.-

28. INFORMATICA "LIVELLO AVANZATO"

Docente: Remelli Andrea

- ▶ Introduzione al pacchetto OFFICE (Word, Excel, Access, PowerPoint, Publisher; Outlook).-
- ▶ WORD/EXCEL.-
- ▶ Posta elettronica ed Internet (livello Avanzato).-
- ▶ OUTLOOK e calendario.-
- ▶ Installazione Modem ADSL.-
- ▶ Realizzazione pratica di esercizi esemplificativi e di uso comune.-

Per partecipare al corso di informatica "Avanzato" è consigliabile aver prima frequentato il corso "Base".-

Massimo 20 iscritti

Il corso si terrà presso l'aula di informatica della Scuola Secondaria J. Foroni.

E' prevista la realizzazione di n. 2 corsi da novembre a febbraio e da marzo a maggio; per un totale di 12 incontri di 2 ore ciascuno.-

29. CORSO DI PRIMO SOCCORSO

A cura del gruppo volontari SOS Valeggio

Docenti: Gruppo istruttori SOS Valeggio

OBIETTIVI:

Il corso è finalizzato all'apprendimento teorico e pratico delle basilari tecniche di soccorso.

DESCRIZIONE

Il corso si intende aperto a tutti coloro che intendono apprendere semplici nozioni di base per poter affrontare le "piccole emergenze" quotidiane, e come comportarsi di fronte alle "grandi emergenze" che richiedono l'intervento di un mezzo di soccorso con personale qualificato ed addestrato. Il corso è gratuito, alla fine del quale verrà rilasciato attestato di frequenza.

Durata corso: 5 incontri

Il corso di primo soccorso è completamente gratuito.-

PROGRAMMA:

- Il 118 ed il sistema d'emergenza nella provincia di Verona
- Piccole emergenze:
 - q Intossicazioni
 - q Ustioni
 - q Ferite
 - q Colpo di calore
 - q Ipotermia
- Grandi emergenze:
 - q Infarto
 - q Ictus
 - q Folgorazione
 - q Annegamento
- Traumi:
 - q Fratture
 - q Cadute dall'alto
 - q Incidenti vari

Il corso si terrà presso la scuola Media “Jacopo Foroni” di Valeggio sul Mincio.-