

## INDICE DEI CORSI E GIORNO

CORSO	PAG.
ABBINAMENTO CIBO - VINO <b>lunedì</b>	4
ASSAGGIATORI DI VINO <b>lunedì</b>	4
BALLO CARAIBICO (4 LIVELLI) <b>venerdì</b>	7
BIBLIOTERAPIA <b>mercoledì</b>	14
CERAMICA ANNUALE (Emma Rosa Crescente) <b>martedì</b>	10
CERAMICA BASE ED AVANZATO (Elda Calvi) <b>mercoledì</b>	9
COMPOSIZIONI FLOREALI (2 LIVELLI) <b>martedì</b>	10
CONOSCERE VERONA 1 e 2 <b>lunedì</b> (lezioni) e <b>sabato</b> (uscite)	5
DISEGNO <b>martedì</b>	11
FITOTERAPIA <b>lunedì</b>	21
FRANCESE A1 <b>mercoledì</b>	24
FRANCESE A1+ <b>lunedì</b>	24
GRAFOLOGIA, PSICOLOGIA, AMORE E SENTIMENTI <b>lunedì</b>	16
IMPEGNATIVAMENTE: AMMINISTRARE LA POLIS NELL'ERA DIGITALE	36
INFORMATICA: COME USARE AL MEGLIO LO SMARTPHONE <b>giovedì</b>	35
INFORMATICA: COSTRUIRE TESTI E PRESENTAZIONI <b>lunedì</b>	33
INFORMATICA: IL COMPUTER ED INTERNET <b>lunedì</b>	34
INFORMATICA: PRIMO APPROCCIO A PC <b>giovedì</b>	32
INGLESE A1 <b>mercoledì</b>	25
INGLESE A1+ <b>mercoledì</b>	26
INGLESE A2/B1 <b>mercoledì</b>	26
INGLESE B2 <b>lunedì</b>	27
INGLESE INTERNAZIONALE: CONVERSAZIONE <b>lunedì o mercoledì</b>	27
ITINERARI DI CONOSCENZA DEL PAESAGGIO <b>mercoledì</b>	19
LA LESSINIA 1 e 2 <b>mercoledì</b> (lezioni) e <b>sabato</b> (uscite)	20
LE TRE CHIAVI PER LIBERARE LA BELLEZZA CHIUSA IN TE <b>martedì</b>	16
LINGUA E CULTURA ARABA <b>martedì</b>	28
LINGUA LATINA BASE <b>mercoledì</b>	23
MEDICINA NON CONVENZIONALE <b>mercoledì</b>	22
PICCOLO CUCITO CREATIVO (2 LIVELLI) <b>giovedì</b>	12
PITTURA <b>giovedì</b>	13
PRINCIPI DI GRAFOLOGIA <b>lunedì</b>	15
RICAMO: LE SFILATURE (2 LIVELLI) <b>venerdì</b>	13
RIFLESSOLOGIA PLANTARE <b>lunedì</b>	22
RUSSO A1 <b>mercoledì</b>	29
SPAGNOLO A1 <b>lunedì</b>	30
SPAGNOLO A2 <b>giovedì</b>	30
SPAGNOLO B1 <b>lunedì</b>	31
SPAGNOLO B2 <b>giovedì</b>	31
STORIA DEL CINEMA <b>lunedì</b>	7
STORIA DELL'ARTE <b>mercoledì</b>	6
TEDESCO A1 <b>mercoledì</b>	32
TRAINING AUTOGENO (3 LIVELLI) <b>mercoledì</b>	17
YOGA (2 CORSI) <b>venerdì</b>	18



COMUNE DI SONA  
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

31° ANNO ACCADEMICO 2018/2019

Per informazioni:

Segreteria Università Popolare c/o **Biblioteca Comunale** – Piazza Vittoria, 11 (Sona) tel. 045/6091286-287

**Sala di Lettura** – Via XXVI Aprile, 6 (Lugagnano) tel. 045/514383

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

L'Università Popolare e il tiro con l'arco

In un libro magnifico “Lo zen e il tiro con l'arco” l'autore, Eugen Herrigel, racconta una sua esperienza giapponese da occidentale, dove ha lasciato andare tutte le influenze occidentali in tema di apprendimento, per capire la vera essenza del sapere. È il rapporto allievo-maestro la vera chiave di volta dell'apprendere, si racconta nel libro “l'esperienza di partecipare è ciò che davvero insegna, le parole non possono fare altro che raccontare qualcosa che può e deve essere solo vissuta”. Tutti gli studenti dei corsi dell'università popolare di Sona raccontano che l'esperienza è stupenda per l'incredibile rapporto con i professori.

È questo e solo questo che permette a più di settecento persone di uscire le sere fredde e buie d'inverno, dopo cena, a partecipare ai nostri corsi, i tanti corsi qui illustrati. Con novità tutti gli anni, perché il mondo cambia. E, per esempio, quest'anno ci sarà la novità delle novità con un percorso per under 35 che li accompagnerà a conoscere la realtà dell'amministrare la Polis (una Città, un Comune) in questa nostra società digitale. Con maestri che vivono la loro esperienza come professori universitari, magistrati, politici.

Alle mie studentesse di università chiedo quale sia la materia che piaceva di più alle superiori e poi chiedo se quella materia era stata insegnata dal professore più coinvolgente. La risposta è quasi sempre sì. Ancora una volta il rapporto allievo-maestro. Questa è la chiave.

E, a proposito, no, non ci sarà il corso di tiro con l'arco. Magari ci pensiamo per il prossimo anno.

Assessore alla Cultura e Università Popolare  
Giannichele Bianco

## La parola al Rettore.

L'Università Popolare propone anche quest'anno il suo percorso di educazione e formazione permanente rivolto alla popolazione adulta del nostro Comune e del territorio circostante. Le innovazioni e le aperture introdotte nell'ultimo triennio: incremento dei corsi, durata variabile delle proposte, distribuzione oraria, **costi contenuti** ecc. hanno dato riscontri molto positivi in termini di iscrizioni e frequenze (710 nell'ultimo anno).

I vari **corsi**, nel nuovo fascicolo, sono **presentati all'interno delle aree culturali di riferimento**, con un'offerta formativa ulteriormente arricchita che cerca di rispondere ai più vari interessi.

### Aree culturali di riferimento:

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

Sarà proposto, in via sperimentale, anche un breve corso di formazione all'impegno politico.

**Continueranno le serate di formazione gratuita aperte a tutta la cittadinanza. Saranno trattati temi di carattere sociale, artistico, storico.**

In questo nuovo anno accademico, il trentunesimo, con la collaborazione di docenti attenti e qualificati, punteremo su tre **parole-chiave**:

**CONOSCENZA:** approfondire e riqualificare le conoscenze sui contenuti del corso scelto;

**CONDIVISIONE:** confrontare i propri progressi e le proprie difficoltà in un gruppo che sostiene, motiva, incoraggia;

**CAMBIAMENTO:** essere consapevoli dei micro-cambiamenti che la partecipazione ad un corso consente sui vari piani.

## GIOVEDÌ 13/09 alle ore 20.30 CI SARA' L'APERTURA DEL NUOVO ANNO ACCADEMICO.

I docenti saranno disponibili a rispondere a domande e richieste di informazioni da parte di tutte le persone interessate, con breve intrattenimento musicale a cura di Andrea Favari e sobrio rinfresco finale.

**Sono certa che la serata sarà un'occasione per rinnovare le motivazioni e l'entusiasmo di tutti. Vi aspetto!**

Nora Cinquetti

## SERATE GRATUITE ED APERTE A TUTTA LA CITTADINANZA

- 1 serata a tema sociale e culturale: **"NO alla violenza sulle donne. Analisi del problema e percorsi di aiuto": relatrici Capitano Ottavia Mossenta** Comandante della Compagnia dei Carabinieri di Villafranca e **Dott.ssa Antonella Pietropoli** Assistente Sociale Consultorio Familiare Aulss 9, distretto 4, sede di Villafranca  
**martedì 20 novembre 2018 ore 20.30 Aula Magna Scuola Frank di Lugagnano**

- 1 serata a tema artistico: relatrice **Sabrina Baldanza**  
- 1 serata a tema storico: relatore **Marino Rama**  
(Seguiranno le altre informazioni)

## INFORMAZIONI GENERALI

**INIZIO LEZIONI: LUNEDÌ 8 OTTOBRE 2018**

❑ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI 2° TRIMESTRE ED INIZIO CORSI NUOVI 2° TRIMESTRE: LUNEDÌ 7 GENNAIO 2019**

- ❑ **QUOTE DI ISCRIZIONE** (da versare una sola volta per l'Anno Accademico '18/'19, a cui va aggiunta la quota del corso a cui si vuole partecipare)
- iscrizione € 30,00
  - iscrizione ultrasessantacinquenni e € 15,00
  - iscrizione per la fascia di età 18-29 anni € 15,00

I giovani dai 14 ai 27 anni possono attivare la G-CARD del Circuito [www.giovanivr.it](http://www.giovanivr.it). Per informazioni sulle modalità di attivazione della G-Card contatta il Servizio Educativo 045/6080155 f.faccincani@comune.sona.vr.it

- solo l'uscita (per i corsi che lo prevedono e nel caso vi siano posti disponibili) € 10,00

**QUOTE DEI CORSI: vedere la descrizione di ciascun corso**

❑ **ISCRIZIONI DAL 4 SETTEMBRE AL 4 OTTOBRE CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.30-12.30	15.30-18.30
<b>MARTEDÌ</b>	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
<b>MERCOLEDÌ</b>	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
<b>GIOVEDÌ</b>		BIBLIOTECA SONA
<b>VENERDÌ</b>	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
<b>SABATO</b>	BIBLIOTECA SONA	

- ❑ **SERATA INAUGURALE: giovedì 13 settembre** alle ore 20.30 presso l'Aula Magna della Scuola Media Anna Frank di Lugagnano.

### COME ISCRIVERSI AI CORSI:

Le iscrizioni all'Università Popolare ed ai corsi avvengono su apposito modulo reperibile in Biblioteca a Sona, Sala Lettura a Lugagnano o scaricabile dalla pagina dell'Università Popolare nel sito internet del Comune [www.comune.sona.vr.it](http://www.comune.sona.vr.it)

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte, deve essere consegnato alla Segreteria dell'Università Popolare presso la Biblioteca di Sona o la Sala Lettura di Lugagnano negli orari di apertura indicati. Il versamento della quota dovuta va effettuato: alla Tesoreria del Comune di Sona: IBAN **IT62N0503459872000000010050**, presso qualsiasi filiale del Banco Popolare Soc. Coop, o con bonifico bancario anche on line. Nella causale del versamento devono essere precisamente indicati i dati presenti nell'apposito modulo dati scaricabile insieme a quello di iscrizione.

Il versamento della quota dovuta deve essere effettuato entro tre giorni dalla presentazione del modulo di iscrizione alla Segreteria dell'Università Popolare.

La ricevuta del pagamento deve essere consegnata in Biblioteca a Sona, in Sala Lettura a Lugagnano, inviata al numero di fax 045/6091260 o all'indirizzo **mail [biblioteca@comune.sona.vr.it](mailto:biblioteca@comune.sona.vr.it)**. L'iscrizione è considerata nulla se non viene rilevato il versamento entro tre giorni.

### ISCRIZIONI DI RESIDENTI E NON RESIDENTI NEL COMUNE

Nel caso di richieste di iscrizioni ad un corso superiori al numero massimo ammissibile, verrà data precedenza ai residenti nel Comune scorrendo la lista dal basso: l'ultimo iscritto in lista non residente darà la precedenza al primo fuori lista residente.

**Tale criterio di precedenza è valido unicamente nei periodi delle iscrizioni (dal 4 settembre al 4 ottobre 2018 e dal 5 al 20 dicembre 2018).** Per iscrizioni al di fuori di tali periodi il criterio applicato è quello della data di iscrizione.

### RESTITUZIONE QUOTE

Saranno restituite le quote di iscrizione ai corsi nel caso di corsi non attivati, nonché (a fronte di richiesta scritta documentata e prima dell'inizio del corso) per impossibilità alla frequenza (malattia etc.) e per causa di forza maggiore (trasferimento etc.); nel caso, infine, di precedenza a cittadini residenti.

L'iscrizione ad un corso del 1° trimestre che prosegue nel 2° trimestre non dà diritto ad alcuna precedenza. La sicurezza di poter frequentare il proseguimento del corso si può ottenere iscrivendosi a settembre sia al corso del 1° trimestre che a quello del 2° trimestre.

### INDIRIZZI DELLE SEDI DEI CORSI:

- Scuola Media A. Frank: via Carducci, 10 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Lugagnano: via Don Minzoni (Lugagnano)
- Sala Lettura di Lugagnano: via 26 aprile, 6 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Sona: via Roma, 46 (Sona)

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

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

## DESCRIZIONE DEI CORSI PER AREE CULTURALI ALIMENTAZIONE

### ASSAGGIATORI DI VINO

**Docente:** Mirko Bindinelli

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

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 8 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 60,00**

- 1) Storia del vino nel mondo e in Italia; Come nasce un vigneto; ciclo vitale della pianta; L'ambiente pedoclimatico; Tecnica della degustazione: l'esame visivo.
- 2) Maturazione tecnologica-fenolica dell'uva; Tecnica della degustazione: l'esame olfattivo.
- 3) Vinificazione in bianco e vinificazione in rosso; Maturazione ed affinamento; Tecnica della degustazione: l'esame gusto-olfattivo.
- 4) La spumantizzazione: il metodo classico ed il metodo Charmat.
- 5) I vini speciali: passiti, liquorosi, muffati, icewine, aromatizzati.
- 6) Il vino e la legislazione: le denominazioni di origine; Enografia italiana: Nord e Centro Italia, vitigni e Doc più significativi.
- 7) Enografia italiana: Centro e Sud Italia, vitigni e Doc più significativi.
- 8) Enografia europea: Francia, Spagna, Germania e altri Paesi Europei.
- 9) Enografia mondiale: America del Nord, America del Sud, Australia, Nuova Zelanda, Sud Africa.
- 10) Uscita in cantina.

### ABBINAMENTO CIBO - VINO

**Docente:** Mirko Bindinelli

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

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 14 gennaio 2019

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 60,00**

- 1) I principi dell'abbinamento cibo-vino
- 2) I prodotti della terra ed il vino
- 3) I derivati dai cereali ed il vino

- 4) I formaggi ed il vino
- 5) I salumi ed il vino
- 6) La carne ed il vino
- 7) Il pesce ed il vino
- 8) I dolci ed il vino
- 9) Il cioccolato ed il vino, cibi "impossibili"
- 10) Uscita in cantina.

Ogni lezione prevede una prima parte teorica in cui si analizzerà la tipologia di alimento che si andrà a degustare nella seconda parte della serata, nella quale si metteranno in pratica i principi dell'abbinamento cibo-vino.

## ARTE E STORIA

### CONOSCERE VERONA: DAL XVII AL XX SECOLO 1° trimestre

**Docente:** Giulia Sartea

**Corso trimestrale:** 3 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 4 visite guidate il sabato dalle 9.30 alle 12.30

**Inizio corso:** sabato 13 ottobre 2018

**Calendario:** sabato 13/10, lunedì 22/10, sabato 3/11, lunedì 12/11, sabato 24/11, lunedì 3/12 e sabato 15/12

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

**TARIFFA CORSO € 40,00**

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

Arriviamo quindi a concludere il percorso storico lungo i secoli: nelle passate edizioni abbiamo infatti approfondito la fondazione romana e le ricche stagioni medievale e rinascimentale. Tocca ora affrontare gli ultimi secoli fino ai giorni nostri.

Nel primo trimestre si affronterà dunque l'ultimo periodo della dominazione veneziana nei secoli XVII e XVIII, come sempre da un punto di vista storico, artistico e culturale, alla scoperta di epoche e luoghi forse meno noti di Verona, ma non per questo meno interessanti e affascinanti.

#### **Programma visite:**

- Passeggiando tra le mura medievali e rinascimentali: dalla chiesa della Santissima Trinità a ...
- A spasso per Verona con il giovane Mozart
- Il Barocco nell'architettura religiosa veronese
- Il Palazzo della Ragione e la GAM (Galleria d'Arte Moderna) a Verona

#### **Programma lezioni:**

- L'ultima stagione della Verona veneziana: la storia e la cultura ai tempi della Serenissima
- L'ultima stagione della Verona veneziana: le arti visive ai tempi della

Serenissima

- Una città e il suo fiume: Verona fino alla piena del 1882

### CONOSCERE VERONA: DAL XVII AL XX SECOLO 2° trimestre

**Docente:** Giulia Sartea

**Corso trimestrale:** 3 lezioni in aula il lunedì dalle 20.30 alle 22.00 e 4 visite guidate il sabato dalle 9.30 alle 12.30

**Inizio corso:** sabato 12 gennaio 2019

**Calendario:** sabato 12/01, lunedì 21/01, sabato 2/02, lunedì 11/02, sabato 23/02, lunedì 04/03 e sabato 16/03

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

**TARIFFA CORSO € 40,00**

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

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

- Verona città-fortezza: passeggiando tra mura veneziane e fortificazioni austriache
- Passeggiando per Verona al tempo di Sissi e Francesco Giuseppe
- Il Museo di Castelvecchio secondo Licisco Magagnato e Carlo Scarpa
- La stagione del Liberty a Verona: i villini di borgo Trento

#### **Programma lezioni:**

- La Verona franco-austriaca: dal Trattato di Campoformio all'annessione al Regno d'Italia
- La Verona italiana: il XX secolo
- Una città e le sue mura: Verona patrimonio Unesco

### STORIA DELL'ARTE: LA FONDAZIONE MAEGHT

**Docente:** Sabrina Baldanza

**Corso trimestrale:** 16 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 ottobre 2018

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

**TARIFFA CORSO € 60,00**

#### **1. FONDAZIONE MAEGHT. Una storia di famiglia e di amicizia**

La storia di una Galleria- Fondazione. Un affascinante capitolo della vita artistica e culturale del secondo dopoguerra. Tra Parigi e Saint- Paul de Vence, nella zona orientale del Provence-Alpes-Côte d'Azur. Alla fine della seconda guerra mondiale, Aimé e Margherite, i coniugi Maeght, crearono un tempio dedicato alla creazione artistica e un crocevia internazionale di pittori, scultori, poeti, scrittori, musicisti e personaggi della cultura. Spaziarono, a differenza della maggioranza delle gallerie dell'epoca, che sostenevano un'unica tendenza artistica, dall'arte figurativa all'arte astratta, seguendo una propria poetica personale e una ricerca instancabile della qualità. Le lezioni saranno dedicate ad alcuni fra gli artisti amici più interessanti della Fondazione Maeght, da **MIRO'** a **CHAGALL**, da **KANDINSKIJ** a **GIACOMETTI**.

**2. La seconda parte degli incontri** sarà dedicata alle più **importanti mostre temporanee**. Un'occasione per approfondire temi e personaggi della storia dell'arte in particolare tra Ottocento e Novecento.

## STORIA DEL CINEMA

**Docente:** Glenda Orlandi

**Corso trimestrale:** 8 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 gennaio 2019

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

**TARIFFA CORSO € 40,00**

### Introduzione

Il corso si propone di offrire uno sguardo generale sulla storia del cinema dalle origini ad oggi nella prospettiva dei *cultural studies*, ovvero: in che modo il cinema nel corso della storia ha influenzato la cultura dei vari paesi.

L'obiettivo del corso è quello di offrire agli studenti gli strumenti per leggere la settima arte all'interno del contesto di riferimento e individuare i mezzi tecnici, stilistici ed estetici attraverso cui il cinema mette in atto i suoi processi linguistici.

### Metodi didattici

Lezione frontale con commento e analisi di sequenze di film.

### Programma

**1: L'età del muto:** Dalle origini alla nascita del montaggio.

**2: L'età del muto:** L'impressionismo di Abel Gance, l'espressionismo tedesco, il primo cinema russo, i grandi comici americani.

**3: Il periodo classico:** I primi film sonori, lo sviluppo dei generi hollywoodiani e lo studio system, Orson Welles, il cinema dei regimi (URSS, Germania, Italia), il realismo poetico in Francia.

**4: Il cinema moderno:** Il neorealismo italiano, i grandi registi europei del Dopoguerra, le nouvelles vagues.

**5: Il cinema moderno:** I grandi registi americani del Dopoguerra, il cinema orientale, il cinema italiano degli anni sessanta.

**6: Il cinema contemporaneo:** Dagli anni '70 ad oggi: New Hollywood, blockbuster, world cinema.

**7: Il cinema documentario:** Il periodo muto, il documentario poetico, il documentario moderno, i mockumentary.

**8: Il cinema di animazione:** Le origini, Walt Disney, Miyazaki, Pixar.

## ATTIVITA' MANUALI ED ARTISTICO ESPRESSIVE

### BALLO CARAIBICO 1: MERENGUE E BACHATA

**Docente:** Alessandro Sorrentino

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 20.00-21.30

**Inizio corso:** 12 ottobre 2018

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

### TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso ha l'obiettivo di introdurre gli allievi alla salsa, il ballo caraibico più famoso e più ballato, passando attraverso l'apprendimento di due balli caraibici più semplici: bachata e merengue, con i quali familiarizzare con il movimento corretto del bacino tipico di questi ritmi.

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

### BALLO CARAIBICO 2: SALSA INTERMEDIO E RUEDA PRINCIPIANTI

**Docente:** Alessandro Sorrentino

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 21.30-23.00

**Inizio corso:** 12 ottobre 2018

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Si tratta del naturale sbocco per chi ha seguito gli anni precedenti il corso di salsa cubana principianti o proviene da corsi analoghi.

A partire dalle conoscenze di salsa cubana principianti, si studieranno figure via via più complesse, caratterizzate da un maggior grado di difficoltà ma anche da una maggiore resa coreografica. Si cercherà di eseguire le figure con una maggiore consapevolezza e sicurezza e di arricchirle con movimenti, atteggiamenti e gestualità che ne impreziosiscano l'esecuzione. Si introdurranno anche i primi elementi gestuali e figurativi di mambo, son e rumba da inserire ad arricchimento dello stile di ballo personale. La parte finale delle lezioni sarà dedicata all'insegnamento della rueda, una interpretazione molto divertente, ma anche utile didatticamente, della salsa eseguita in gruppo con frequenti cambi di partner.

### BALLO CARAIBICO 3: SALSA PRINCIPIANTI

**Docente:** Alessandro Sorrentino

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 20.00-21.30

**Inizio corso:** 11 gennaio 2019

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano

**TARIFFA CORSO € 50,00**

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

Il programma del corso prevede l'insegnamento della Salsa a partire dalle basi, beneficiando di quei concetti fondamentali sui balli caraibici già appresi nel corso

del primo trimestre. Poi, a seguire, verranno insegnate le prime figure di coppia: "l'apertura cubana", il "dile que no", l'"enchufia", il "setenta" e le loro variazioni. Si impareranno anche le prime nozioni della struttura ritmica della salsa, gli strumenti tipici e le loro caratteristiche musicali cercando di capire come sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio del nostro modo di ballare.

### **BALLO CARAIBICO 4: BACHATA INTERMEDIO**

**Docente:** Alessandro Sorrentino  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30  
**Orario:** venerdì 21.30-23.00  
**Inizio corso:** 11 gennaio 2019  
**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano  
**TARIFFA CORSO € 50,00**

Il corso viene proposto come novità dell'A.A. 2018/2019 per dare un necessario completamento alla preparazione di tutti coloro che negli anni precedenti hanno imparato le basi ed i fondamenti di questo ballo senza mai aver avuto la possibilità di studiare figure, passaggi e virtuosismi a livello intermedio.

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

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

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

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

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

2 (SALSA INTERMEDIO E RUEDA PRINCIPIANTI) + 4 (BACHATA INTERMEDIO)

Pensato per coloro che sono già in possesso di consolidate conoscenze di base e desiderano studiare figure, passaggi e virtuosismi di Salsa, Rueda e Bachata.

### **CERAMICA CORSO BASE**

**Docente:** Elda Calvi  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore  
**Orario:** mercoledì 9.00-11.00  
**Inizio corsi:** 14 novembre 2018  
**Sede:** Laboratorio presso la Biblioteca di Sona  
**Partecipanti:** massimo 12  
**TARIFFA CORSO € 60,00**

Il programma si articola in due corsi, ciascuno con un numero di partecipanti limitato, al fine di consentire e garantire, da parte dell'insegnante, interventi mirati ed individuali. Interventi che, dettati da ampia e consolidata esperienza, facilitano e valorizzano la realizzazione di opere originali, promuovendo creatività e fantasia.

Il primo corso è rivolto a coloro i quali, a prescindere da precedenti esperienze nella lavorazione dell'argilla e / o altri materiali, intendono ampliare le proprie conoscenze e perfezionare le proprie abilità sia in senso plastico che pittorico.

Gli argomenti del primo corso possono riassumersi nei seguenti punti:

- Conoscenza delle varie tipologie di argilla

- Lavorazione e modellazione delle varie tipologie di argilla
- Cottura dei manufatti
- Decorazione pittorica con engobbi e smalti.

### **CERAMICA CORSO AVANZATO**

**Docente:** Elda Calvi  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore  
**Orario:** mercoledì 9.00-11.00  
**Inizio corsi:** 20 febbraio 2019  
**Sede:** Laboratorio presso la Biblioteca di Sona  
**Partecipanti:** massimo 12  
**TARIFFA CORSO € 60,00**

Il secondo corso viene proposto a chi già possiede una sicura esperienza nelle tecniche fondamentali della lavorazione della ceramica e una buona conoscenza dei materiali e delle procedure.

Il corso si propone, quindi, di indirizzare gli allievi alla realizzazione di opere originali a bassorilievo, anche su superfici multiple, di opere a tutto tondo e di sculture.

### **CERAMICA ANNUALE**

**Docente:** Emma Rosa Crescente  
**Corso annuale:** 20 lezioni da 2 ore  
**Orario:** martedì 16.00-18.00  
**Inizio corso:** 13 novembre 2018  
**Sede:** Laboratorio presso la Biblioteca di Sona  
**Partecipanti:** massimo 12  
**TARIFFA CORSO € 120,00**

- Pannello formato da piastrelle di argilla, come base o modulo quadrato, ripetuto con diversi spessori, con qualche texture e alla fine colorato;
- Realizzazione di un vaso originale con la tecnica della lastra. Vengono assemblate foglie più piccole di varie forme e in parte sovrapposte e schiacciate con il mattarello. Ne risulterà qualcosa di fantasioso;
- Creazione di un totem di circa 30 cm dove viene esalato un soggetto molto amato;
- Creazione di una lampada con impronte digitali.

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

**TUTTI I MATERIALI SONO A CARICO DEI PARTECIPANTI.**

### **COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO BASE**

**Docente:** Antonia Basile  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 2 ore  
**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 9 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Il corso si propone di insegnare come può nascere una composizione floreale e di sviluppare le capacità creative di ognuno, mediante l'utilizzo di materiali offerti dalla natura.

**Programma:**

Descrizione dei materiali necessari per realizzare una composizione.

Tipi di composizione:

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

**COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO**

## COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

**Docente:** Antonia Basile

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

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 8 gennaio 2019

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 50,00**

- Approfondimento delle tecniche base per scoprire nuove forme di composizione
- Tecniche per mazzo floreale
- Ricerca stile
- Studio delle forme
- Carattere del fiore
- L'omaggio floreale personalizzato
- Centro tavola
- Strutture per bouquet
- Allestimento di uno spazio per un evento importante
- Nozioni sul significato dei nomi e sulla cura delle piante e dei fiori utilizzati
- Mazzi di fiori realizzati con materiale raccolto nei campi
- Tante idee la Pasqua, compleanni e tante altre occasioni.

**COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO**

## DISEGNO

**Docente:** Giorgio Mazurega

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

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 9 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 18

**TARIFFA CORSO € 90,00**

Il corso è rivolto a tutti quelli che desiderano conoscere le tecniche che permettono di realizzare un disegno dal vivo o copiato. Durante le lezioni verranno trattati i seguenti argomenti: come nasce un disegno, variare le proporzioni (ingrandire o rimpicciolire), la prospettiva, il tratteggio, l'illusione della luce, l'illusione della profondità, schemi e composizioni, disegno e immaginazione.

## PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO BASE

**Docente:** Adriana Oliosi

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

**Orario:** giovedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 11 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Un modo di imparare a cucire divertendosi, creando oggetti per la casa e per i bambini. Usare l'ago per scoprire l'arte del fare e diventare anche creativi con l'uso del filo.

**Programma:**

- Imbastitura
- Rammendo
- Orlo con sottopunto (punti invisibili)
- Attaccatura di bottoni e automatici
- Asole
- Cucitura cerniera
- Hobbistica natalizia.

Creazioni a piacere con applicazione in stoffa per varie occasioni.

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

## PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO AVANZATO

**Docente:** Adriana Oliosi

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

**Orario:** giovedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 10 gennaio 2019

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 50,00**

- Approfondimento delle tecniche di cucito per imparare l'utilizzo della macchina da cucire.
- Realizzazione di borse, bambole in stoffa, presine ecc.
- Per necessità famigliari: orli, asole, cerniere, bottoni.

## **PITTURA**

**Docente:** Giorgio Mazzelega

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

**Orario:** giovedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 11 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 18

**TARIFFA CORSO € 90,00**

Il programma delle lezioni si adatta, a seconda delle singole capacità tecnico-artistiche dei partecipanti e delle loro personali tendenze, ad una definizione di un linguaggio pittorico.

Il corso di pittura è adatto sia per nuovi principianti che per i frequentanti lo stesso corso dell'Università Popolare negli anni precedenti, e dunque in possesso di una sufficiente base o di capacità avanzate.

Le finalità del corso sono mirate all'acquisizione di varie tecniche ed in particolare dell'acrilico, dell'olio, di tecniche e materiali misti.

Nel programma è previsto anche un accostamento ad esperienze nel settore specifico del disegno, come fase preliminare di elaborazione per la successiva esecuzione pittorica.

Nell'ambito prettamente tecnico della pittura, le esperienze sono orientate sulla costruzione dei supporti, dalla scelta delle tele al montaggio su telaio, ai materiali costitutivi delle preparazioni tradizionali e moderne, alle mistiche. Proposizione di materiali acrilici su supporti laminati lignei. Uso della tavolozza, dei leganti per i pigmenti ed uso dei colori. Gli aspetti tematici e stilistici sono a scelta dei singoli partecipanti, in accordo con il docente. Nel corso delle lezioni sono altresì discussi aspetti teorici e tecnici sull'arte moderna e contemporanea.

Gli obiettivi sono rivolti all'acquisizione di capacità pittoriche personali per i nuovi iscritti, e di un ulteriore sviluppo creativo e propositivo per i corsisti dei precedenti anni.

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

**Docente:** Cristina Accordini

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

**Orario:** venerdì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 12 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 50,00**

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

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

Da portare alla prima lezione:

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

La stoffa verrà fornita dall'insegnante.

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

**Docente:** Cristina Accordini

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

**Orario:** venerdì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 11 gennaio 2019

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

**Partecipanti:** massimo 12

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Il corso prevede lezioni pratiche. Il corso avanzato proseguirà il programma del corso base. Verrà creato un imparaticcio da appendere come una vera pagina di stoffa. Verranno affrontati argomenti richiesti dai partecipanti.

Da portare alla prima lezione:

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

La stoffa verrà fornita dall'insegnante.

## **CONOSCENZA DI SE'**

### **BIBLIOTERAPIA DELL'IMPERFEZIONE: Osservare e valorizzare i difetti attraverso la letteratura**

**Docente:** Marco Dalla Valle

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

**Orario:** mercoledì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 10 ottobre 2018



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

**TARIFFA CORSO € 50,00**

L'insistenza con cui la società odierna ci spinge a essere perfetti rischia di diventare fonte di ansie e di abbassare il nostro livello di autostima. Sempre più spesso perdiamo la capacità di distinguere tra caratteristiche peculiari e difetti, tendendo a inserire nel secondo gruppo tutto ciò che non rientra nello stereotipo dell'uomo e della donna moderni che troviamo in TV e su copertine patinate. Imparare a riportare alcuni di quelli che consideriamo difetti nel gruppo delle caratteristiche personali è il primo passo per riconoscere il nostro vero potenziale. Questo verrà realizzato attraverso la lettura di brani e la discussione in aula secondo il metodo della biblioterapia in cui verranno analizzati personaggi e situazioni della letteratura, spesso non molto diverse da quelle che viviamo ogni giorno.

I gruppi di biblioterapia non sono una forma di psicoanalisi e in nessun modo possono trattare problemi specialistici. La biblioterapia che verrà utilizzata in questo corso mira alla crescita personale e al benessere interiore attraverso la bellezza artistica della letteratura e ai ragionamenti che induce. Non è necessaria alcuna preparazione e il corso è aperto a persone di qualsiasi livello culturale.

#### **Presentazione del corso e prime indicazioni**

- La bruttezza non esiste
- Il fascino della cattiveria
- Dalla debolezza si guarisce
- L'invidia che fa bene
- Uso e consumo della gelosia
- Pessimisti si nasce, ottimisti si diventa
- L'uso positivo della paura
- Quando i peccati sono di gola
- Per chi legge è sempre Natale

I brani utilizzati in aula verranno forniti in fotocopia. I seguenti titoli sono tra i tanti che verranno proposti. Non sono letture obbligatorie, ma un'indicazione per coloro che desiderano approfondire prima, durante o dopo il corso attraverso una lettura completa dei libri discussi.

Iacopo Melio: "Faccio salti altissimi"; Simona Vinci: "Parla, mia paura"; William Kennedy: "Ironweed"; Clare Fisher: "Di tutte le cose buone"; Robert L. Stevenson: "Dr. Jekyll e Mr. Hyde"; Emmanuel Carrère: "Limonov".

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

**Docente:** Bruno Pernice

**Corso trimestrale:** 7 lezioni da 2 ore

**Orario:** lunedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 8 ottobre 2018

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

**TARIFFA CORSO € 35,00**

**Obiettivi:** il corso, di natura non professionalizzante, delinea le caratteristiche,

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

#### **Contenuti:**

- Storia e principi della grafologia.
- I modelli calligrafici e l'approccio globale (spazio, tratto, forma, movimento).
- Il simbolismo spaziale secondo Pulver.
- I generi grafologici di Crépieux-Jamin. La forma, la dimensione, la direzione, la continuità, l'impostazione, la velocità e il movimento.
- Il concetto di armonia secondo Crépieux-Jamin. Il formniveau secondo Klages.
- La firma e i piccoli segni.
- Il ritratto di personalità.
- Autostima e grafologia
- La teoria di Freud e Jung applicata alla grafologia.
- Intelligenza e scrittura

### **GRAFOLOGIA, PSICOLOGIA, AMORE E SENTIMENTI: Capire il valore di una relazione attraverso la grafia**

**Docente:** Bruno Pernice

**Corso trimestrale:** 7 lezioni da 2 ore

**Orario:** lunedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 7 gennaio 2019

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

**TARIFFA CORSO € 35,00**

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

#### **Contenuti:**

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

### **LE TRE CHIAVI PER LIBERARE LA BELLEZZA CHIUSA IN TE**

**Docente:** Maurizio Castellini

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

**Orario:** martedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 16 ottobre 2018

**Calendario:** 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11

**Sede:** Sala Civica Canonica Vecchia Sona  
**TARIFFA CORSO € 35,00**

**Obiettivi:** frutto di quaranta anni di medicina omeopatica e venti di guida di gruppi di evoluzione personale, il corso propone 'Tre chiavi' non teoriche, per comprendere e trasformare in risorsa "quella crisi" inevitabile che prima o poi appare nella vita di ciascuno. Allora nulla sembra più dare soddisfazione, con il dubbio - quasi certezza - di aver mancato il senso o "compito" della propria vita. Scoprire che quel malessere, che spesso sfocia nella malattia e nei traumi, è uno dei modi con cui l'Anima cerca di "imporre" che si porti a compimento la propria Bellezza e l'apertura del proprio Cuore all'Amore, ne cambia totalmente la prospettiva. "Le tre chiavi", che saranno sperimentate negli incontri, una volta scelto di "rimettersi in cammino", orientano nella scelta degli aiuti che servono, tra il caos di proposte esistenti che spazia tra diverse medicine e discipline psicosomatiche di ogni genere. Verrà mostrato anche come utilizzarli al meglio praticamente, in modo da provocarne un reciproco potenziamento dei risultati.

## **TRAINING AUTOGENO BASE**

**Docente:** Sabrina Turco  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1 ora  
**Orario:** mercoledì 20.15-21.15  
**Inizio corso:** 10 ottobre 2018  
**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano  
**Partecipanti:** massimo 15  
**TARIFFA CORSO € 40,00**

Nella vita frenetica e stressante di oggi siamo portati e a volte forzati ad essere sempre efficienti e a dare sempre il meglio delle nostre prestazioni. Per questo subiamo tensioni e stress. Non c'è mai tempo per staccare la spina e prenderci cura di noi stessi. Le pressioni e le emozioni però, se trattenute, a lungo andare possono provocare disturbi di varia natura: ansia, mal di testa, mal di stomaco, herpes, insonnia, facile irritabilità, tensione muscolare a altro. Training significa allenamento, autogeno significa autonomo, perché una volta imparata la tecnica ognuno potrà eseguire gli esercizi a casa senza bisogno dell'allenatore.

Il TRAINING AUTOGENO di J.H.Schultz è una tecnica di rilassamento che risale al 1932, risposta occidentale alle varie tecniche di meditazione orientale. Si parte dal presupposto che l'allenamento progressivo al rilassamento muscolare e viscerale favorisca e contribuisca ad un rilassamento psicologico e ad una distensione mentale. Il rilassamento dei muscoli faciliterà il funzionamento della mente che potrà ricaricarsi ed essere pronta ad affrontare in modo più efficiente la vita di tutti i giorni. Imparando questa tecnica lascerete andare stress e tensioni, vi concentrerete meglio nelle attività di studio, lavoro e sportive. Imparerete ad utilizzare al meglio le vostre energie. Avrete sempre con voi un asso nella manica da utilizzare nei momenti difficili che possono creare paure e ansie (esami scolastici, esami medici, dentista, colloqui di lavoro, dolore del parto, ecc.) Il numero di lezioni necessarie per il corretto apprendimento varia da persona a persona, anche a seconda dell'intensità dello stress presente.

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

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

## **TRAINING AUTOGENO INTERMEDIO**

**Docente:** Sabrina Turco  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1 ora  
**Orario:** mercoledì 21.20-22.20  
**Inizio corso:** 10 ottobre 2018  
**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano  
**Partecipanti:** massimo 15  
**TARIFFA CORSO € 40,00**

Il corso prevede di proseguire nella crescita della conoscenza della tecnica del Training Autogeno. Al corso possono accedere tutti coloro che nei precedenti anni hanno frequentato il corso di Training Autogeno base e tutti coloro che hanno frequentato corsi di rilassamento.

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

## **TRAINING AUTOGENO AVANZATO**

**Docente:** Sabrina Turco  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30  
**Orario:** mercoledì 20.30-22.00  
**Inizio corso:** 9 gennaio 2019  
**Sede:** Palestra Scuola Elementare Lugagnano  
**Partecipanti:** massimo 15  
**TARIFFA CORSO € 50,00**

Il corso prevede di proseguire nella crescita della conoscenza della tecnica del Training Autogeno. Al corso possono accedere tutti coloro che nei precedenti anni hanno frequentato il corso di Training Autogeno base e tutti coloro che hanno frequentato corsi di meditazione o Yoga meditativo.

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

## **YOGA 1° TRIMESTRE**

**Docente:** Emanuela Casarotto  
**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30  
**Orario:** venerdì 19.00-20.30  
**Inizio corso:** 12 ottobre 2018  
**Sede:** Palestra Scuola Elementare Sona  
**Partecipanti:** massimo 20  
**TARIFFA CORSO € 50,00**

## YOGA 2° TRIMESTRE

**Docente:** Emanuela Casarotto

**Corso trimestrale:** 15 lezioni da 1.30

**Orario:** venerdì 19.00-20.30

**Inizio corso:** 11 gennaio 2019

**Sede:** Palestra Scuola Elementare Sona

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 65,00**

Il corso avrà lo scopo di portare equilibrio tra la nostra mente e il nostro corpo dandoci, come risultato, un benessere generale.

Il programma prevede la pratica delle principali posizioni (ASANA) dell'HATHA YOGA, con cenni teorici; lo studio e la pratica delle basi del PRANAYAMA (la scienza del respiro), attraverso le cui tecniche possiamo prendere coscienza delle nostre energie; cenni sulla filosofia legata allo Yoga.

E' necessario utilizzare un abbigliamento comodo (tuta da ginnastica o altro) e portare con sé un materassino. La pratica meditativa va effettuata, preferibilmente, a stomaco vuoto, per cui si consiglia di cenare dopo l'incontro.

## CONOSCENZA DEL TERRITORIO

### ITINERARI DI CONOSCENZA DEI PAESAGGI

**Docenti:** Agostino Falconetti, Luisa Fazzini, Alessandro Morandini

**Corso trimestrale:** 8 lezioni da 1.30 e 2 visite guidate

**Orario lezioni:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 ottobre 2018

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

**TARIFFA CORSO € 50,00**

Il corso propone un quadro sintetico dei significati e degli aspetti del paesaggio e cosa rappresentano i diversi elementi che lo compongono. Il corso è progettato sulla base di una ricerca didattica per la costruzione di due itinerari finali che i partecipanti effettueranno con tre esperti. Durante i dieci incontri, di cui due sul territorio, sarà proposta una sintesi delle componenti storiche, naturali ed ecosistemiche, saranno esplorate le emozioni che generano interesse verso il paesaggio e come l'uomo ha trasformato i luoghi. Verrà approfondito l'aspetto organizzativo di una uscita sul territorio e la sostenibilità per poter comprendere l'importanza che le scelte e le decisioni dell'uomo hanno nel condizionare la qualità del proprio ambiente di vita.

**Prof. Alessandro Morandini:**

- Il paesaggio: un percorso tra natura e cultura
- Percezione, significato e rappresentazione del paesaggio
- Paesaggio e linguaggio
- Itinerari nel paesaggio delle colline moreniche

**Prof. Agostino Falconetti:**

- Tecnica e organizzazione di un itinerario
- Esperienze di itinerari

**Prof.ssa Luisa Fazzini**

- Itinerari e letteratura

- Spostarsi nel rispetto della sostenibilità del territorio

Verranno effettuate a fine corso due uscite – concordate con i partecipanti - per capire come si è formato il territorio del Comune di Sona e per capire gli elementi base su cui risalire alla storia dei luoghi.

"Il territorio sotto i nostri occhi è come un libro aperto che narra la sua storia e che occorre imparare a leggere e interpretare"

### LA LESSINIA 1: osserva, ascolta, rispetta, ama...su e giù per i vaj e le alte cime, percorrendo sentieri tra contrade, baiti, giassare, capitelli, cippi di confine e musei

**Docente:** Laura Bombieri

**Corso trimestrale:** 2 lezioni da 1.30 e 3 escursioni in Lessinia

**Orario lezioni:** mercoledì 20.30-22.00

**Date lezioni:** 10 ottobre e 7 novembre 2018

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

**Escursioni:** 3 sabati 10.00-16.00; le date saranno programmate con il gruppo

**Partecipanti:** massimo 18

**TARIFFA CORSO € 40,00**

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

Il Corso prevede quattro incontri in aula, dalle ore 20.30 alle ore 22.00 (due da ottobre a novembre e due da marzo ad aprile) e sei escursioni guidate che si svolgeranno di sabato, orientativamente dalle ore 10.00 alle ore 16.00 (tre da ottobre a novembre e tre da marzo ad aprile).

Le date e l'ordine delle escursioni potrebbero variare in funzione del meteo, così come l'orario. Dove sarà possibile mangeremo nei rifugi e nelle trattorie, per apprezzare la cucina locale, diversamente pranzo al sacco.

Indispensabili gli **scarponcini da trekking**. Qualche tappa richiede un po' di allenamento.

**Attività d'aula**

- Presentazione dei percorsi
- Santuari naturali e meraviglie della montagna lessinica

**Escursioni**

1. L'area floro-faunistica, zona di riserva naturale, Parco Malga Derocon di Erbezzo, sede del Centro di Educazione Ambientale e la Foresta dei Folignani
2. Il Museo dei fossili, la cava della pesciara e il Monte Postale di Bolca, con camminata geopaleontologica: un eccezionale percorso nel tempo e nello spazio in un acquario di pietra
3. Bell'itinerario ad anello che collega la Lessinia e la Val d'Illasi attraverso il "Sentiero delle gosse" nella Foresta di Giazza, con visita al Centro di Cultura Cimbra, mangiando le trote del Rio Fraselle (dislivello circa 700 m)

## **LA LESSINIA 2: osserva, ascolta, rispetta, ama...su e giù per i vaj e le alte cime, percorrendo sentieri tra contrade, baiti, giassare, capitelli, cippi di confine e musei**

**Docente:** Laura Bombieri

**Corso trimestrale:** 2 lezioni da 1.30 e 3 escursioni in Lessinia

**Orario lezioni:** mercoledì 20.30-22.00

**Date lezioni:** mercoledì 6 marzo e 3 aprile 2019

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

**Escursioni:** 3 sabati 10.00-16.00; le date saranno programmate con il gruppo

**Partecipanti:** massimo 18

**TARIFFA CORSO € 40,00**

### **Incontri in aula:**

- Il popolamento di boscaioli tedeschi in Lessinia
- Il Parco naturale della Lessinia: un paradiso verde, un'area protetta

### **Escursioni**

1. I denti e i busi della Sega di Ala: percorreremo la frastagliata cresta rocciosa con intricata vegetazione e con panorami mozzafiato sulla Val d'Adige
2. La selvaggia Val Sorda, un paesaggio unico ed emozionante: il sentiero attrezzato, il Rio Mondrago e il Ponte Tibetano
3. Spettacolare salita a cima Carega (2259 metri), con pernottamento e cena in rifugio, discesa il giorno successivo al Monte Plische

## **CONOSCENZE SOCIO-SANITARIE**

### **FITOTERAPIA**

**Docente:** Dott. Pedro Benjamin

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 gennaio 2019

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

**TARIFFA CORSO € 40,00**

- Studio emocromocitometrico: la sua interpretazione e la sua applicazione;
- Studio emocromocitometrico: continuazione nella spiegazione della sua lettura e spiegazione;
- Botanica sistematica;
- Funzione alimentare e le sue conseguenze;
- Funzioni lipidiche nell'alimentazione;
- Funzione glucidica;
- Come evitare l'ipercolesterolemia;
- Cos'è l'insulino-resistenza;
- Come evitare l'ictus;
- La salute non è assenza di malattie.

## **MEDICINA NON CONVENZIONALE: Alimentazione anti-cancro: quello che si può fare oggi**

**Docente:** Dott. Ralf Specke

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

**Orario:** mercoledì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 16 gennaio 2019

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

**TARIFFA CORSO € 35,00**

Una persona su tre, nell'arco della vita, deve affrontare il cancro. Quasi tutti noi conosciamo tra i nostri famigliari ed amici almeno una persona che ha dovuto combattere contro il cancro o lo sta facendo in questo momento. I sei incontri del corso si propongono di divulgare la cultura della prevenzione e della cura di se stessi nella quotidianità della malattia.

Il corso è separato in una parte generale e una parte specifica:

### **PARTE GENERALE**

In parole semplici, come funziona il cancro, il suo comportamento, i suoi tempi. La storia e l'evoluzione nella terapia del cancro negli ultimi 20 anni. Fattori nutrizionali e non che promuovono/frenano/bloccano il cancro. Il ruolo dell'infiammazione cronica. I campanelli d'allarme (segni e sintomi). Come funzionano la chemioterapia e la radioterapia, i nuovi farmaci, la loro efficacia e i loro limiti. Nozioni su un approccio nutrizionale prima degli interventi chirurgici. Nozioni in generale sui benefici e sulle criticità di un approccio micro-nutrizionale supplementare alla chemioterapia e alla radioterapia. Il ruolo di cure complementari/integrative nella terapia oncologica d'oggi. Nozioni pratiche sull'alimentazione durante i cicli di terapia per diminuire gli effetti collaterali delle terapie convenzionali. Alimentazione anti-cancro nella dieta onnivora e nella dieta vegetariana. La scheda di alcuni "super-alimenti", spezie ed erbe officinali. L'approccio "One Health". Il valore delle varie forme di digiuno e dell'attività fisica come misura di prevenzione/cura. Alimentazione e stile di vita dopo la terapia convenzionale, intesi come "cura post-cura". Valutazione delle "cure di disintossicazione" dopo la terapia convenzionale.

### **PARTE SPECIFICA**

Si parlerà più estesamente dal punto di vista nutrizionale di alcune peculiarità del

- cancro del seno
- cancro del colon
- cancro della prostata

Le nozioni si basano sulla scienza medica convenzionale e non convenzionale attuale. Casi clinici vissuti aiutano nella comprensione.

Il corso è rivolto a tutti! In particolare è rivolto alle persone che sanno di avere un rischio ereditario, alle persone che vivono/hanno vissuto una situazione di malattia in prima persona e ai loro famigliari che vogliono approfondire.

### **RIFLESSOLOGIA PLANTARE**

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

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

**Orario:** lunedì 20.30-22.30

**Inizio corso:** 8 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 16

**TARIFFA CORSO € 50,00**

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

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

E' necessario parlare un plaid e un cuscino.

## LINGUE ANTICHE E MODERNE

### CORSO DI BASE DI LINGUA LATINA

**Docente:** Marta Benato

**Corso annuale:** 20 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 80,00**

#### 1. Descrizione:

Corso base per adulti desiderosi di avvicinarsi alla lingua latina o curiosi di conoscere da un altro punto di vista la civiltà romana. Pensato per chi non ha mai avuto l'occasione di conoscere questa lingua, oppure per chi l'ha studiata anni fa a scuola, magari non amandola molto, e che adesso vorrebbe riallacciare un rapporto più sereno e consapevole.

#### 2. Obiettivi:

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

#### 3. Argomenti grammaticali:

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

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

Le prime testimonianze scritte in lingua italiana, il passaggio tra le due lingue.

Le origini di Roma, tra mito e storia; testi di Livio e Eutropio. Topografia e urbanistica di Verona antica; testi di Vitruvio. La famiglia romana; testi di Tito Livio e Seneca. Il mito; testi di Igino. La casa degli antichi romani; testi di Marziale e Plinio il Giovane. Il latino delle epigrafi; le epigrafi latine visibili passeggiando per Verona e nelle zone limitrofe a Sona.

#### 5. Metodologia didattica:

La trattazione della grammatica sarà breve e semplificata, per quanto possibile. Gli argomenti saranno proposti in modo da mettere in grado chi frequenterà il corso di tradurre semplici frasi di senso compiuto fin dalle prime lezioni. Le lezioni saranno organizzate in una prima parte di introduzione dell'argomento e una seconda parte di esercizio, individuale o di gruppo, e correzione. Le frasi prima e i testi poi proposti saranno d'autore, allo scopo di proporre anche un excursus sulla storia della letteratura latina, attraverso i suoi principali autori, che la docente presenterà in maniera sintetica.

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

### FRANCESE A1

**Docente:** Michela Romagnoli

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 100,00**

**Obiettivi:** Il corso propone un approccio di tipo comunicativo fin dalle prime lezioni, al fine di dare ai partecipanti gli strumenti ideali per potersi districare nelle situazioni della vita reale. Si affronteranno gli elementi fonetici, lessicali, grammaticali e le frasi idiomatiche di base, unitamente a qualche elemento di cultura francese. Si propone la visione e l'ascolto di brevi filmati per quanto riguarda la comprensione e la conseguente produzione orale.

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

**Argomenti e contenuti lessicali:** Sapersi presentare e introdurre qualcuno, lessico del quotidiano, della famiglia, della casa, del cibo, descrivere una persona, dare indicazioni stradali, esprimere i propri gusti, i giorni, i mesi, le stagioni.

### FRANCESE A1+

**Docente:** Michela Romagnoli

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 8 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 100,00**

**Obiettivi:** Il corso propone un approccio di tipo comunicativo fin dalle prime lezioni, al fine di dare ai partecipanti gli strumenti ideali per potersi districare nelle situazioni della vita reale.

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

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

**Argomenti e contenuti lessicali:** Fare progetti futuri, comprendere un menù, dare un ordine o un consiglio, raccontare un viaggio, risolvere un problema, parlare del meteo, parlare del proprio lavoro e dei proprio amici, proporre un'attività.

## INGLESE A1

**Docente:** Daniela Barbieri

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 19.00-20.30

**Inizio corso:** 10 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 100,00**

### 1. Descrizione

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

### 2. Obiettivi

- Riuscire a comprendere e interloquire nelle situazioni di vita più comuni
- Riuscire a leggere e a scrivere testi molto semplici

### 3. Competenze

- Salutare, presentarsi, chiedere il permesso, ringraziare e scusarsi
- Chiedere e dare informazioni su dati personali, direzioni, trasporti, orari e prezzi
- Acquistare un biglietto di viaggio e d'ingresso
- Prendere una camera in hotel
- Ordinare al bar e al ristorante
- Acquistare in un negozio
- Descrivere le proprie abitudini quotidiane

### 4. Contenuti grammaticali

Fonetica, articoli, plurale, possessivi, genitivo sassone, pronomi personali, presente, pronomi interrogativi, imperativo, condizionale, volere, potere, dovere, preposizioni, molto, poco, partitivi

## 5. Metodologia

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

## INGLESE A1+

**Docente:** Daniela Barbieri

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 20

**TARIFFA CORSO € 100,00**

### 1. Descrizione

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

### 2. Obiettivi

Riuscire a comprendere e a interloquire nelle situazioni di vita più comuni  
Riuscire a leggere e a scrivere testi semplici  
Aumentare la sicurezza espressiva

### 3. Competenze

- Descrivere persone, oggetti e luoghi
- Raccontare eventi passati
- Formulare progetti futuri e ipotesi
- Chiedere ed esprimere volontà e desideri
- Chiedere e dare il permesso
- Chiedere e dire cosa si è capaci o si ha la possibilità di fare
- Chiedere e dire cosa si è costretti a fare
- Chiedere e dare consigli

### 4. Contenuti grammaticali

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

### 5. Metodologia

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

## INGLESE A2/B1

**Docente:** Girolama Repaci

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00  
**Inizio corso:** 10 ottobre 2018  
**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano  
**Partecipanti:** massimo 22  
**TARIFFA CORSO € 100,00**

Il corso è diretto a coloro che hanno già una discreta conoscenza delle strutture di base della lingua inglese. La fase iniziale del corso sarà comunque dedicata ad un ripasso approfondito delle strutture grammaticali studiate nell'anno precedente, con particolare attenzione all'uso dei tempi verbali: Present Simple / Present Continuous; Past Simple / Past Continuous; Present Perfect / Past Simple; Future tenses

Il corso proseguirà con lo studio di nuove strutture grammaticali e con l'apprendimento di nuove funzioni comunicative mediante il supporto di schede, esercitazioni pratiche, mini-dialoghi basati su situazioni di vita quotidiana.

**Nuove strutture grammaticali:** Present Perfect Simple / Present Perfect Continuous; Conditionals; Time clauses; Modal verbs; Verb patterns; Indirect questions; Reported speech

**Nuove funzioni comunicative:** Agreeing and disagreeing; Complaining; Informal language; Giving opinions; Social expressions.

## INGLESE B2

**Docente:** Girolama Repaci  
**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30  
**Orario:** lunedì 20.30-22.00  
**Inizio corso:** 8 ottobre 2018  
**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano  
**Partecipanti:** massimo 22  
**TARIFFA CORSO € 100,00**

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

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

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

Materiale: fotocopie, video, CD.

## INGLESE INTERNAZIONALE: CONVERSAZIONE (2 corsi)

**Docente:** Hiacinth Dwyer  
**Corso annuale:** 30 lezioni da 1.30  
**Orario 1° gruppo:** lunedì 20.30-22.00  
**Orario 2° gruppo:** mercoledì 20.30-22.00  
**Inizio corso 1° gruppo:** 8 ottobre 2018

**Inizio corso 2° gruppo:** 10 ottobre 2018  
**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano.  
**Partecipanti:** massimo 22  
**TARIFFA CORSO € 120,00**

### Introduzione:

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

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

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

**Procedura dell'incontro:** distribuzione di dispense individuali con "formule" grammaticali, strutture ed espressioni da rafforzare, nei gruppi, su misura. Questo è considerato uno strumento essenziale per progredire nell'attività di gruppo anche con "I Pioneers of International English" con Additional Mezzi Didattici /Linguistici: Video, Pubblicità, Film, Ascolto Interviste/Dialoghi/Argomenti (es. YouTube on-line "Ted Talks" e/o "NetFlix"). L'obiettivo dell'ultima parte dei corsi è il potenziamento per una maggior padronanza, fluency, eloquence nella conversazione. La fase finale è programmata per permettere la valutazione dei progressi individuali raggiunti. Verrà inoltre proposto l'Inglese per bisogni specifici, partendo dalle esigenze di vita di lavoro dei partecipanti, concordando i temi con gli altri allievi e l'insegnante.

## LINGUA E CULTURA ARABA

**Docente:** Michela Romagnoli  
**Corso annuale:** 20 lezioni da 1.30  
**Orario:** martedì 20.30-22.00  
**Inizio corso:** 9 ottobre 2018  
**Sede:** Scuola Media A. Frank Lugagnano  
**TARIFFA CORSO € 80,00**

**Obiettivi:** Il corso propone un approccio iniziale di avvicinamento alla lingua e alla cultura dei popoli arabi. Fin dall'inizio si affronteranno le basi grammaticali, la scrittura e la fraseologia minima.

Le lezioni iniziali si concentreranno soprattutto sull'apprendimento dell'alfabeto arabo e la sua scrittura, dei segni diacritici, dell'articolo, del lessico di base con un avvicinamento graduale alla lettura.

All'inizio di ogni lezione verranno affrontati, a grandi linee, gli argomenti caratteristici e più "curiosi" della cultura araba, come la particolarità stessa della lingua e della sua diffusione, il mito delle "Mille e una notte", la storia del profeta Maometto, dell'Islam e della Sharia'a (la legge islamica), nonché la questione del femminismo islamico, tenendo conto anche degli interessi e delle esigenze dei partecipanti.

Si consiglia l'acquisto del libro "Quaderni di scrittura: Arabo, le basi", Assamil.

**Argomenti grammaticali:** L'Alfabeto, I segni grafici, I pronomi personali, L'articolo, I Saluti

**Argomenti e contenuti lessicali:** Sapersi presentare, fare conoscenza, salutare, i numeri.

## RUSSO A1

**Docente:** Daria Ivanchyk

**Corso annuale:** 20 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 14 novembre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 80,00**

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

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

Lezione 2: Saluto, genere del sostantivo.

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

Lezione 4: Coniugazione dei verbi.

Lezione 5: Struttura: Mi piace.

Lezione 6. Verbi (ricapitolazione).

Lezione 7: Pronomi personali.

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

Lezione 9: Plurale dei sostantivi.

Lezione 10: Numeri.

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

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

Lezione 13: Diciamo l'ora.

Lezione 14: Pronomi possessivi. Tempo passato dei verbi.

Lezione 15: Test metà corso.

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

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

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

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

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

Ricapitolazione grammaticale, preparazione per il test, test fine corso.

## SPAGNOLO A1

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijoò

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 21.00-22.30

**Inizio corso:** 8 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 100,00**

### Introduzione:

Il corso fornisce le basi funzionali e grammaticali della lingua. Si acquisiscono pertanto gli strumenti fonetici, lessicali e grammaticali di base. L'apprendimento della lingua avviene in modo da funzionare come strumento immediato per la comunicazione verbale di "sopravvivenza" nella vita reale (i viaggi, le telefonate, l'informazione essenziale).

### Contenuti grammaticali:

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

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

## SPAGNOLO A2

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijoò

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** giovedì 19.00 – 20.30

**Inizio corso:** 11 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 100,00**

### Introduzione:

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

### Contenuti grammaticali:

Verbo "soler", cuando+indicativo, poder+infinitivo, imperativo-verbi irregolari,



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

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

## **SPAGNOLO B1**

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijó

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 19.30-21.00

**Inizio corso:** 8 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 100,00**

### **Introduzione:**

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

### **Contenuti grammaticali.**

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

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

## **SPAGNOLO B2**

**Docente:** Maria Paz Carretero Feijó

**Corso annuale:** 25 lezioni da 1.30

**Orario:** giovedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 11 ottobre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 100,00**

### **Introduzione:**

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

### **Contenuti grammaticali:**

Ripasso dei concetti già studiati, uso de "ser" / "estar", l'impersonalità: "se",

passati: prossimo, imperfetto, remoto, futuro semplice e futuro composto, condizionale semplice, trapassato, frasi subordinate, imperativo, perifrasi verbali: "estaba+gerundio, estaba a punto de+infinitivo, acababa de+infinitivo", verbos de cambio: "ponerse, convertirse, hacerse", presente storico, frasi subordinate.

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

## **TEDESCO A1**

**Docente:** Giulia Jaehnert

**Corso annuale:** 20 lezioni da 1.30

**Orario:** mercoledì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 novembre 2018

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

**Partecipanti:** massimo 22

**TARIFFA CORSO € 80,00**

**Obiettivo del corso:** giungere ad una conoscenza linguistica del tedesco pari al livello A1, al fine di fornire ai corsisti gli strumenti indispensabili per percorrere i primi passi nell'uso quotidiano della lingua.

Verranno trattati elementi fonetici, lessicali, grammaticali e frasi idiomatiche di base.

## **NOTA AI CORSI DI LINGUA:**

Durante la prima lezione per i nuovi iscritti sarà possibile effettuare un test di autovalutazione per comprendere il proprio livello.

Durante le prime lezioni è possibile essere trasferiti da un livello ad un altro, in modo da partecipare al corso che corrisponde maggiormente alla propria preparazione.

## **TECNOLOGIA E INFORMATICA**

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

**Docente:** Davide Permunan

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orari:** giovedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 11 ottobre 2018

**Sede:** Sala Lettura Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 80,00**

### **Premessa**

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

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

Non è richiesto alcun limite di età e nessuna conoscenza avanzata particolare. Il corso spazierà dalla teoria ad esempi pratici riguardanti le situazioni quotidiane, affrontando vari temi con un linguaggio semplice. I corsisti sono invitati a portare il loro smartphone.

**Programma:**

- Cos'è un computer e cosa può fare (parte hardware)
- Presentazione del sistema operativo Windows 7 (parte software)
- Primo avvio, login, uso e personalizzazione della schermata desktop
- Uso combinato della tastiera e del mouse
- Creazione e modifica di cartelle e file
- Gestione supporti esterni come chiavette USB o micro SD da fotocamera
- Accedere ad internet in maniera sicura
- Sblocco forzato del PC in caso di stallo
- Catturare una schermata (*screenshot*) e condividerla
- Software e tipi di file comuni
- Installazione di un software programma
- Gestione documenti e foto provenienti dallo smartphone
- Problemi comuni e *best practice*

**INFORMATICA: COME COSTRUIRE VARIE TIPOLOGIE DI TESTI E REALIZZARE PRESENTAZIONI**

**Docente:** Massimo Boninsegna

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 7 gennaio 2019

**Sede:** Sala Lettura Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 80,00**

Il corso "Costruzione di testi e presentazioni" è rivolto ad insegnanti, studenti e persone di tutte le età che desiderano apprendere, migliorare e/o consolidare le proprie conoscenze in merito alla realizzazione di documenti informatici, utili sia per la vita professionale che per quella privata.

Scrivere una lettera a un amico, una ricetta, un curriculum vitae, presentare una ricerca a scuola o l'organizzazione di un torneo sportivo in maniera curata ed efficace, potenziare l'esposizione di un progetto per una conferenza; questi sono solo alcuni esempi quotidiani che dimostrano quanto, al giorno d'oggi, qualsiasi persona, ragazzo o adulto, ha bisogno di saper usare con disinvoltura le principali applicazioni informatiche definite di "Office Automation".

La finalità del corso è dunque permettere a persone di diversa età e preparazione informatica di acquisire le nozioni base e gli strumenti delle applicazioni di Video scrittura e Presentazioni, basati sulla diffusissima suite di Microsoft Office, accennando tuttavia alle diverse alternative disponibili gratuitamente in rete.

**OBIETTIVI**

Alla fine del corso l'utente avrà acquisito le seguenti capacità di utilizzare le diverse applicazioni Office:

- conoscere i vari programmi di Office Automation presenti sul mercato;
- creare, modificare e salvare documenti per condividerli e distribuirli;
- applicare formattazioni diverse ai documenti per migliorarne la leggibilità prima della distribuzione;
- inserire tabelle, immagini e oggetti grafici nei documenti;
- illustrare alcune linee guida per la gestione efficace della comunicazione con le slide;
- impostare correttamente la progettazione di una presentazione;
- scegliere tra i diversi layout di diapositive e disegni;
- applicare animazioni ed effetti di transizione alle presentazioni.

**INFORMATICA: IL COMPUTER E INTERNET**

**Docente:** Massimo Boninsegna

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** lunedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 8 ottobre 2018

**Sede:** Sala Lettura Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 80,00**

Il modo di erogare i servizi da parte della Pubblica Amministrazione, dall'INPS all'Agenzia delle Entrate, alle ULSS, ma anche quelli erogati dalle banche e perfino dai nostri negozi preferiti, sono in continuo e veloce cambiamento e sempre più "digitali".

Cosa possiamo fare per acquisire le competenze necessarie per rimanere al passo con questo cambiamento?

Il corso "Computer e Internet" si caratterizza come formazione di base ed è rivolto alle persone di qualsiasi età, in particolare per coloro che possiedono limitate conoscenze del computer e di Internet. La sua finalità è di aiutare le persone ad usufruire dei servizi Internet, da quelli legati alla Pubblica Amministrazione a quelli relativi al commercio elettronico, trasporti pubblici, banca on-line, Servizio Sanitario e per un utilizzo utile e consapevole della posta elettronica.

**OBIETTIVI**

Alla fine del programma l'utente avrà acquisito le seguenti capacità di utilizzare Internet e la posta elettronica:

- utilizzare e gestire in maniera efficace ed efficiente la propria e-mail;
- conoscere e sapere come difendersi dalle insidie veicolate con le e-mail fishing;
- conoscere i principali motori di ricerca e sapere come utilizzarli al meglio;
- conoscere il nuovissimo sistema SPID di creazione di Identità Digitali;
- fruire dei servizi on-line della Pubblica Amministrazione, degli Enti di Assistenza e Previdenza e del Servizio Sanitario;
- utilizzare i servizi Internet delle banche;
- prenotare viaggi e alberghi, acquistare biglietti ferroviari, aerei e per eventi culturali e sportivi;

- prenotare visite e prestazioni del Servizio Sanitario;
- reperire e consultare giornali e riviste sul Web;
- accedere a corsi di formazione a distanza (e-learning);
- avere accesso ai siti Internet che offrono occasioni di lavoro;
- effettuare acquisti on-line;
- conoscere e sapere come difendersi dalle principali frodi nascoste in Internet;
- conoscere la posta elettronica certificata (PEC) e sapere come ottenerla;
- conoscere i principali social network e social media.

## INFORMATICA: COME USARE AL MEGLIO LO SMARTPHONE

**Docente:** Davide Permunian

**Corso trimestrale:** 10 lezioni da 1.30

**Orario:** giovedì 20.30-22.00

**Inizio corso:** 10 gennaio 2019

**Sede:** Sala Lettura Lugagnano

**Partecipanti:** massimo 10

**TARIFFA CORSO € 80,00**

### Premessa

Corso rivolto a tutti coloro che, quotidianamente o saltuariamente, hanno a che fare con uno smartphone ma vorrebbero velocizzare le operazioni o semplicemente saper fare di più. Il corso ha lo scopo di sensibilizzare gli utenti sulla sicurezza dei dati, sulla semplicità di molte operazioni comuni e sulle molteplici opportunità che lo strumento offre. Non è richiesto alcun limite di età e nessuna conoscenza avanzata particolare. Il corso spazierà dalla teoria ad esempi pratici riguardanti le situazioni quotidiane, affrontando vari temi con un linguaggio semplice. I corsisti sono invitati a portare il loro smartphone.

### Programma

- Cos'è uno smartphone e quali componenti lo caratterizzano. Quali sono le funzionalità standard e quelle più ricercate o inutili.
- Come scegliere lo smartphone adatto alle proprie esigenze. Dove acquistarlo al miglior prezzo. Esiste un rapporto migliore tra costi e benefici/funzionalità? Quali offerte per internet mobile scegliere?
- Quale sistema operativo preferire. Android, iOS e gli altri concorrenti. Quali sono i vantaggi/svantaggi dei sistemi operativi attuali. Cosa voglio "collegare" allo smartphone?
- Prima accensione dello smartphone: quanti e quali dati ci vengono richiesti. Perché richiede molte informazioni personali? Restano al sicuro i miei dati? A chi possono interessare?
- Sincronizzare la posta elettronica, i contatti e il calendario da Google. Inviare una mail dallo smartphone con uno o più allegati. Scattare e condividere una foto su un social network.
- Applicazioni comuni: social network (Facebook, Youtube, WhatsApp), navigatori satellitari (Waze, Google Maps), browser, liste della spesa e catalogatori di tessere fedeltà, giochi, bancari, ecc..

- Lo smartphone è sicuro? Dovrei impostare una password per sbloccarlo? Se lo perdo, come lo ritrovo o lo blocco da remoto? Quali sono le operazioni corrette per tenere al sicuro i miei dati? Fare acquisti sicuri su internet dallo smartphone e quali metodi di pagamento preferire.
- Gestire le notifiche delle app. Impostare la modalità notte o la modalità aereo. Attivare la modalità "router wi-fi" per navigare col computer/tablet attraverso la connessione internet dello smartphone.
- Impostare un backup e utilizzare i servizi in cloud come Dropbox o Google Drive. Operazioni corrette da fare prima di buttare o vendere il proprio smartphone.
- Ripasso generale e spazio domande.

## CORSO SPERIMENTALE UNDER 35

### IMPEGNATIVAMENTE: AMMINISTRARE LA POLIS NELL'ERA DIGITALE

Quando si parla di impegno politico in Italia, siamo tutti un po' sul chi va là. Ogni Paese ha bisogno di donne e uomini che si impegnino nel contesto politico, poiché la politica è un elemento necessario della vita pubblica. Qualcuno deve ascoltare, qualcuno deve pianificare, qualcuno deve prendere decisioni. Come? **Per queste finalità è proposto il corso**, proprio per dare modo di **capire cosa significhi impegno politico in questa società dell'informazione**, del digitale, dei social. Saranno toccati diversi argomenti: la costituzione e la trasparenza, L'Europa, i giovani ed il lavoro, federalismo ed autonomia, le fake news dall'antichità ai nostri giorni e l'amministrazione digitale; conclusioni aperte. Il corso sarà molto interattivo e prevedrà anche lavori di gruppo. **Ci rivolgiamo ai giovani under 35, per creare le basi del futuro.**

Per partecipare a questo corso è necessario versare la sola quota di iscrizione per giovani all'Università Popolare: € 15,00.

**Sede:** Sala Civica Canonica Vecchia di Sona.

**Le date, i relatori ed i titoli** delle serate verranno comunicati in seguito.

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