



FONDAZIONE "CITTÀ DI MONZAMBANO"

PROGRAMMI E LEZIONI DEI CORSI PROPOSTI DAI RELATIVI DOCENTI

CINEMA e DINTORNI

Docente: *Mario Piavoli*

Sguardi, immagini ed altri percorsi.

Un itinerario nella produzione visuale del territorio morenico-gardesano.

Dopo la visione e l'analisi formale di alcune opere del panorama

cinematografico e documentaristico nazionale ed internazionale, sarà proposta

la condivisione e l'approfondimento di alcune produzioni – anche in ambito

artistico e fotografico – realizzate da autori e professionisti del nostro territorio.

Durata: 8 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 40

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 12

CUCINA CORSO BASE

Docenti: *Donatella Marchesan, Andrea Stefanoni*

Corso di cucina base con particolare attenzione all'utilizzo di ingredienti di

stagione. Verranno privilegiati alimenti provenienti da produzioni locali tipici del

nostro territorio. Altro obiettivo del corso è quello di fornire informazioni sulle

più comuni allergie ed intolleranze alimentari.

Programma:

Presentazione corso, introduzione, aperitivi

Primi piatti asciutti

Zuppe e risotti

Secondi piatti

Dolci, dessert

Durata del corso: 5 lezioni tematiche di 2 ore, (corso riservato ad un massimo di 10 iscritti)

Quota iscrizione: € 50 (Acquisto alimenti per le preparazioni non incluso)

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Sede del corso: Cucina della mensa comunale.

Numero minimo di iscritti: 8 – numero massimo: 10

CORSO DI DISEGNO

Docente: *Prof.ssa Nadia Rossi*

Tecniche Pittoriche, Lettura dell'opera d'Arte, metodologia operativa.

Durata: 10 lezioni di due ore

Parte del materiale necessario per il corso è compreso nella quota di iscrizione.
quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 12

ERBORISTERIA

Viaggio alla ri-Scoperta delle piante officinali

Docente: *Ariane Gozzi*

Corso introduttivo al mondo delle piante officinali, in un percorso tra storia, commerci, proprietà e utilizzi delle piante officinali più comuni del nostro territorio e del mercato globale.

INTRODUZIONE: Breve storia dell'erboristeria, dall'antichità ai nostri giorni -
Piante officinali (aromatiche, medicinali, coloranti ed alimurgiche) – Definizioni.

NOZIONI DI BOTANICA: Nozioni base di botanica utili al riconoscimento delle
specie botaniche officinali più comuni.

PREPARATI FITOTERAPICI: Come si utilizzano le essenze vegetali.

RACCOLTA, ESSICAZIONE E CONSERVAZIONE.

SICUREZZA. Qualità dei prodotti fitoterapici Interazioni tra erbe, alimenti e
farmaci.

PIANTE OFFICINALI: Descrizione di una serie di piante officinali tra le più
utilizzate nel settore erboristico (suddivise a seconda della parte utilizzata) –
parte apogea (foglie, fiori, semi, corteccia) – parte ipogea (radici e rizomi) –
altri prodotti di origine vegetale (oli essenziali, resine, cere, burri e oli)

IL MERCATO MONDIALE DELLE PIANTE OFFICINALI: Principali rotte
commerciali di spezie, essenze, e piante officinali dall'antichità al giorno d'oggi
(da dove vengono le piante che utilizziamo?)

Durata: 8 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 40

Data prima lezione: **LUNEDÌ 7 MARZO 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

GINNASTICA DOLCE

Docente: *Susanna Romanini*

Corso di ginnastica rivolta a tutti in quanto agisce su più fronti:

- miglioramento della elasticità e tonicità muscolare grazie a tecniche di allungamento
- miglioramento forza e resistenza con esercizi di rinforzo muscolare
- miglioramento della postura

Durata: 10 lezioni di un'ora

Palestra piazzetta Zefirino Agostini.

Quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2017 - ore 16**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 12

CORSO DI INFORMATICA

corso base di Excel 2016

Docente: *Marco Menegardo*

Il corso parte da zero nell'utilizzo del programma Microsoft Excel Versione 2016, il foglio di calcolo più famoso del mondo. Dal primo incontro a tutto quello che è necessario sapere per un corretto utilizzo di questo strumento, la gestione dei dati, l'ordinamento, le formule, abbellire un documento per migliorarne la leggibilità, come gestire correttamente la stampa, le funzioni più utilizzate i grafici e la protezione dei dati. Le lezioni si svolgeranno con esempi e suggerimenti. Il corso è indicato per sfruttare le potenzialità di questo strumento in casa e in ufficio. Sarà favorito l'apprendimento, in modo semplice attraverso diverse esercitazioni pratiche che ogni partecipante eseguirà tramite l'uso del proprio computer.

Contenuti principali del corso.

Primi passi con il Foglio di Excel:

Creare, modificare, memorizzare un documento, lavorare con celle, righe e colonne, inserire testo e numeri.

L'ambiente di lavoro:

La barra Multifunzione, menu e l'utilizzo della tastiera, inserimento di dati, formato del contenuto delle celle, utilizzo delle formule fondamentali.

La formattazione delle celle:

Allineamento, dimensioni, bordi, sfondi, inserimento ed eliminazione righe e colonne, le tabelle, ordinamento dei dati, esempi pratici.

La stampa dei documenti:

Impostare l'area di stampa, Anteprima di stampa, intestazioni a piè di pagina, priorità.

Grafici e immagini:

Creare e modificare grafici, gestire le immagini nel documento, acquisire dati da altri programmi e altre fonti, proteggere il documento.

Durata: 10 lezioni di 2 ore

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

INGLESE (primo livello)

Docente: *Isobel Norman*

Per un primo contatto con la lingua Inglese.

Il docente del corso, madrelingua, attraverso un approccio comunicativo affronterà i seguenti contenuti: Nomi, aggettivi, avverbi, articoli determinativi, verbi (presente, passato, futuro), conversazione.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

INGLESE (secondo livello)

Docente: *Isobel Norman*

Per chi ha già frequentato un corso base o ha già avuto un contatto con la lingua inglese proveniente da altre esperienze di studio e vuole approfondire il percorso precedente.

Il corso sarà tenuto dal docente madrelingua che attraverso la conversazione affronterà la struttura della frase in inglese con l'utilizzo dei verbi nei vari tempi presente, passato e futuro e il miglioramento del lessico utilizzato.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

L'ORTO COME APPROCCIO ALLA NATURA E MOMENTO DI EVASIONE

Docente: *Alberto Cappa*

Svariati i motivi per cui si decide di coltivare un orto: per passione, per curiosità, per poter essere sicuri della provenienza di quel che si mangia, per riprendere contatto con la terra e il ritmo delle stagioni, per risparmiare, per mangiare sano, per scaricare la tensione accumulata durante le ore lavorative...

Il corso non è rivolto solo a chi già coltiva un orto, ma anche e soprattutto agli appassionati al tema del cibo sano e della sua produzione e che vogliono contribuire a preservare la biodiversità riportandola nel proprio orto.

Durata: 3 lezioni di due ore

Quota iscrizione: € 30

La prima lezione teorica è prevista **MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2017** alle ore 19,30 presso la Scuola Primaria, le successive altre due si terranno "sul campo" nel mese di marzo 2018 con date da concordare con gli iscritti al corso. Numero minimo di iscritti: 5 – numero massimo: 10

MEDITAZIONE

Docente: *Lorena Marchesan*

Attraverso la meditazione cerchiamo di calmare la mente portandola al silenzio. Questo crea un importante beneficio a tutto il corpo e ci permette di vivere con più consapevolezza e serenità.

La pratica può essere eseguita da seduti, portando l'attenzione alla postura e al respiro.

Da sdraiati, se si tratta di una meditazione guidata al fine di portare la persona

a sentire alcune parti del corpo o alcuni organi.
Meditazione camminata, dove l'attenzione viene portata ai piedi e al respiro.

Perché fare meditazione:

Riduce l'insonnia.

Scarica le tensioni e riduce lo stress.

Migliora la memoria e la capacità di apprendimento.

Diminuisce l'ansia e aumenta la calma.

Migliora la salute.

Accresce l'energia.

Aumenta la consapevolezza del proprio corpo.

Durata: 15 lezioni di un'ora

Quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Portare coperta, cuscino e tappetino.

Numero minimo di iscritti: 8 – numero massimo: 15

MODA e DESIGN

Docente: *Arch. Simone Spiritelli*

Il programma del corso verterà sulla capacità di osservare i cambiamenti sociali attraverso la moda.

Moda come mutevole forma che assume il corpo vestito.

Un'indagine fra artigianato e industria, fra commissione e aspirazione, fra dipendenza e indipendenza.

Gli incontri permetteranno di conoscere e comprendere attraverso nessi storici, la trasformazione del sarto in couturier, la bottega in atelier, il couturier in stilista, gli stilisti in fabbrica della moda.

L'abito come oggetto di Design, espressione di una continua "modernità", di un sempre nuovo presente. Moda come ombra del tempo.

Si prevede di strutturare le conversazioni con immagini e supporti audio-video.

Durata: 5 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: €40

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 15 NOVEMBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 8

MOVIMENTO & SALUTE FEMMINILE

Lavoro corporeo per le donne

Docente: Eleni Drakaki

A chi si rivolge:

Il percorso di 12 incontri pratici e 4 teorici si rivolge alle donne di tutte le età, in particolare:

- a chi ha fragilità (dopo il parto, dopo interventi, in menopausa)
- a chi ha incontinenza urinaria, senso di pesantezza perineale, emorroidi, dolore ai rapporti sessuali, cistiti ricorrenti, bruciore o dolori mestruali
- a chi ha rigidità, tensioni muscolari dolori lombari e della colonna in generale

- a chi vuole accrescere la sua percezione sensoriale e prendere coscienza della sua fonte di vitalità e stabilità
- a chi vuole guidare e mantenere una buona salute del pavimento pelvico in tutte le fasi della vita.

Con quali obiettivi:

- Restituire elasticità, tono, flessibilità ai muscoli del perineo, l'energia che possiede la pelvi femminile
- Prevenire e contribuire ad eliminare i disturbi che compromettono la vita sociale e affettiva, l'autonomia e l'autostima
- Contribuire a mantenere una buona irrorazione della zona dopo il parto e in menopausa
- Migliorare la qualità della vita sessuale e del benessere di tutti i giorni

Durata: 12 incontri pratici di 90 minuti e 4 incontri teorici di 2 ore e 30 minuti.

quota iscrizione: € 90

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 17 GENNAIO 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

CORSO DI NORDIC YOGA

Docente: *Ilaria Odinelli*

Descrizione del corso:

Attività all'aria aperta. Camminata nordica con il supporto di specifici bastoncini unita ai benefici della respirazione Yoga.

Benefici: aiuta a dimagrire, migliora il sistema circolatorio, aiuta la gestione dello stress, riporta equilibrio psicofisico.

È necessario utilizzare gli appositi bastoncini per il Nordic Walking.

Durata: 8 lezioni di un'ora

Punto di ritrovo presso piazzale Pizzeria Cygnus

quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **GIOVEDÌ 22 MARZO 2018 - ore 18**

Numero minimo di iscritti: 8 – numero massimo: 12

RUSSO (primo livello)

Docente: *Alexandra Samoylova*

Il corso è rivolto a chi non ha mai affrontato lo studio della lingua russa. I partecipanti saranno guidati con semplicità nell'imparare l'alfabeto cirillico e essenziali regole di lettura e scrittura. Acquisiranno un minimo di conoscenze linguistiche per poter costruire frasi semplici di prima necessità nella vita quotidiana.

Un altro obiettivo del corso è quello di far conoscere la storia e alcune tradizioni nazionali russe.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

SPAGNOLO (primo livello)

Docente: *Prof.ssa Sabrina Simoncelli*

Il corso è consigliato a chi non ha mai studiato la lingua spagnola o a chi è interessato a riprenderne lo studio, partendo da un livello base.

Al termine del corso sarai in grado di:

Comprendere e usare espressioni familiari, espressioni quotidiane e frasi molto semplici mirate al soddisfacimento di bisogni concreti.

Riuscire a presentare se stessi e gli altri e porre domande su dettagli personali e altre informazioni come il luogo in cui si vive, le persone conosciute e gli oggetti posseduti.

Interagire in modo semplice, se l'altro parla lentamente e chiaramente ed è disposto ad aiutare.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

SPAGNOLO (secondo livello)

Docente: *Prof.ssa Larissa Puentes*

Per chi ha già avuto contatto con la lingua spagnola oppure vuole continuare il percorso intrapreso con la partecipazione ad un corso precedente.

Al termine del corso sarai in grado di:

Riconoscere parole familiari ed espressioni molto semplici riferite a te stesso, alla tua famiglia e al tuo ambiente, purché le persone parlino lentamente e chiaramente; capire i nomi e le persone che ti sono familiari e frasi molto semplici, per esempio quelle di annunci, cartelloni, cataloghi.

Interagire in modo semplice se l'interlocutore è disposto a ripetere o a riformulare più lentamente certe cose e ti aiuta a formulare ciò che cerchi di dire; porre e rispondere a domande semplici su argomenti molto familiari o che riguardano bisogni immediati.

Scrivere una breve cartolina, ad esempio per mandare i saluti delle vacanze, compilare moduli con dati personali scrivendo per esempio il tuo nome, la nazionalità e l'indirizzo sulla scheda di registrazione di un albergo.

Imparerai anche la grammatica essenziale.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017, ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

STORIA DELL'ARTE

Docente: *Stefania Verità*

L'Ottocento italiano.

Dal neoclassicismo ai primi fermenti futuristi.

Il corso si propone di analizzare le principali correnti artistiche che hanno caratterizzato la pittura italiana del XIX secolo cercando di evidenziare il grande slancio culturale e modernista che spesso è stato poco valutato in confronto con i maestri francesi.

Attraverso la pittura si cercherà di raccontare la storia di un secolo fondamentale per l'unità d'Italia partendo proprio dalle scuole regionali per giungere ai grandi temi sociali di fine 800.

Particolare attenzione si porrà alla lettura e comprensione delle opere in rapporto con le influenze e i rapporti tra gli artisti ed il passato.

Le lezioni frontali avranno quale supporto la proiezione delle immagini delle opere prese in esame. Verrà consigliata una bibliografia essenziale e saranno indicati musei e mostre per completare il percorso.

- Il neoclassicismo e le accademie.
- Hayez e romanticismo storico, inizia la formazione della nazione Italia.
- La pittura di paesaggio e le visioni urbane.
- Il Risorgimento in pittura.
- La pittura di "macchia": la grande Toscana.
- Vedute napoletane e calli veneziane.
- Milano capitale del futuro.
- Gli italiani di Parigi.

Durata: 8 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 40

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

TEDESCO (primo livello)

Docente: *Prof. Alessandro Muratori*

Il corso è consigliato a chi non ha mai studiato la lingua tedesca o a chi è interessato a riprenderne lo studio, partendo da un livello base.

Contenuti del corso:

Pronuncia e grafia.

Le espressioni più comuni di saluto, presentazione, richiesta info.

La costruzione della frase principale, affermativa ed interrogativa.

Soggetti e verbi "essere" e "avere".

I vocaboli più usati, con genere e plurale.

La regola dell'inversione.

I numeri cardinali e ordinali, con le quattro operazioni.

Le ore: come si chiedono o come si esprimono; i giorni della settimana, i mesi e le stagioni.

I verbi principali regolari ed irregolari, al presente e al Perfekt (passato prossimo).

I verbi separabili, regolari ed irregolari, al presente e al Perfekt.
Strumenti usati: in classe: LIM e lavagna tradizionale; Internet con filmati o immagini o esercizi da siti specializzati; invio settimanale di file di testo e grafici in mailing list.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 16 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

TEDESCO (secondo livello)

Docente: *Prof. Alessandro Muratori*

Per chi ha già avuto contatto con la lingua tedesca oppure vuole continuare il percorso intrapreso in un precedente corso base.

Contenuti del corso:

Ripasso generale su pronuncia e grafia, le espressioni più comuni, i verbi principali regolari, irregolari, separabili, i numeri, la costruzione diretta e inversa

La differenza tra proposizione principale e subordinata

Le principali congiunzioni subordinanti e la costruzione della frase

Nuovi verbi regolari, irregolari e separabili, anche nel tempo Präteritum (imperfetto/passato remoto)

Ampliamento del lessico

Preposizioni che reggono un caso, oppure due

Espressioni di tempo, di luogo e di modo

Aggettivi attributivi (con desinenza) e predicativi (invariabili)

L'aggettivo che si fa avverbio e sua collocazione nella frase

Strumenti usati: in classe: LIM e lavagna tradizionale; Internet con filmati o immagini o esercizi da siti specializzati; invio settimanale di file di testo e grafici in mailing list.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 18 OTTOBRE 2017 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

CORSO DI YOGA DOLCE POSTURALE

Docente: *Ilaria Odinelli*

Descrizione del corso:

Un corretto atteggiamento posturale migliora la percezione del proprio corpo e allevia le situazioni patologiche con relativa diminuzione del dolore articolare.

Lavoreremo sulla postura, la respirazione, il rilassamento e la concentrazione.

Durata: 10 lezioni di un'ora

Palestra piazzetta Zefirino Agostini

quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **GIOVEDÌ 19 OTTOBRE 2017 - ore 18,15**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 12

I corsi verranno attivati al raggiungimento del un numero minimo di iscritti.

LE DATE DI INIZIO DI ALCUNI CORSI POTREBBERO ESSERE POSTICIPATE NEL CASO IN CUI SIA QUASI RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI ISCRITTI.

Le lezioni saranno sospese nei giorni di chiusura della Scuola Primaria.

ISCRIZIONI DAL 27 SETTEMBRE 2107

- PRESSO UFFICIO SCUOLA (tel. 0376 800502 int. 5)

LUNEDÌ – MERCOLEDÌ – VENERDÌ, dalle ore 11,30 alle ore 12,30

- PRESSO L'INFO-POINT COMUNALE

SABATO dalle 9 alle 12,30 e dalle 15 alle 18

DOMENICA dalle 9 alle 12,30

MERCOLEDÌ 27 SETTEMBRE

Assemblea di presentazione dei corsi alle ore 20,45

presso la **Sala Consigliare** del Comune.

Per informazioni:

Comune di Monzambano – Ufficio Scuola – tel. 0376 800502 – int. 5

Ass. Lorena Foroni – cell. 347 92 65 310

Giorgio Bassi – Scuola Aperta – cell. 346 96 85 775.

Mail: uniculturamonzambano@gmail.com