



PROGRAMMI E LEZIONI DEI CORSI 2018/19 PROPOSTI DAI RELATIVI DOCENTI

GINNASTICA DOLCE

A cura di Susanna Romanini

- Attività fisica di bassa intensità adatta a tutte le età.
- Prevede esercizi di mobilizzazione e rinforzo muscolare, esercizi posturali e per l'equilibrio.
- Migliora il sistema cardiovascolare, il tono muscolare e l'efficienza fisica.

Durata: 12 lezioni di un'ora

Palestra piazzetta Zefirino Agostini.

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 24 OTTOBRE 2018 - ore 16**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 12

INFORMATICA

Corso base gratuito per chi vuole iniziare

A cura di Marco Menegardo

Corso di alfabetizzazione informatica, rivolto a tutti per imparare ciò che serve veramente, per iniziare da zero ad utilizzare il PC.

Com'è fatto un computer, hardware e software, come si accende e spegne il pc, la tastiera, il mouse, la stampante. Le memorie, fissa hard disk, esterne chiavette usb, dvd, cd. I file, i loro formati, le cartelle, unità di misura dello spazio. Internet, il web, la ragnatela virtuale.

Come connettere il pc alla rete internet, i motori di ricerca. Rischi della navigazione in Internet. Scrivere mail, divertirsi col computer, i social network. Le immagini digitali, i loro formati, come vedere e archiviare foto.

Durata: 10 lezioni di 2 ore

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 16 GENNAIO 2019 - ore 19,30**

Per l'adesione al corso vale la data di iscrizione.

Numero massimo di iscritti: 15

INGLESE CORSO BASE

A cura di Elisa Dal Prà

Per un primo contatto con la lingua Inglese.

Con il corso di inglese base si intende seguire tutti coloro che intendono rispolverare la propria preparazione scolastica e per chi invece parte da zero. Iniziando dal livello principianti si arriverà a poter introdurre sé stessi, riconoscere il tempo presente, descrivere le proprie preferenze e le proprie attività, parlare di semplici azioni quotidiane e poter comunicare con stranieri in modo basilare.

Con questo corso si vuole aiutare chi vuole imparare una nuova utile lingua e per tutti coloro che per lavoro sono a contatto con persone straniere.

Oltre alle nozioni grammaticali si imparerà tramite momenti di gioco e si farà molta pratica nella conversazione, per arrivare a essere più fluenti possibile.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **LUNEDÌ 14 GENNAIO 2019 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

INGLESE CORSO INTERMEDIO

A cura di Angela Morrow

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 verrà condotto da un docente di madre lingua e avrà l'obiettivo di potenziare la lingua inglese.

Si strutturerà con un ripasso iniziale, portando lo studente ad evolversi nel progresso grammaticale e di conversazione parlando dall'inizio la lingua inglese attraverso un sistema interattivo visivo, lavoro di gruppo ed individuale.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 14 GENNAIO 2019 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

IL PAESAGGIO CHE MI CIRCONDA

L'Occhio del fotografo: scopri te stesso con la FOTOGRAFIA

A cura di Joe Oppedisano

Forse ci sono tanti modi per vedere un oggetto quante sono le persone che lo vedono, ma tutte le macchine fotografiche vedono tutto esattamente nello stesso modo, senza selettività, emozione o memoria, senza pensieri o sentimenti.

Una macchina fotografica può solo comprimere lo spazio e congelare un istante del tempo. Che il risultato sia un'immagine dipende dalla vostra capacità di vedere, sentire e pensare attraverso questo strumento freddamente scientifico.

Non è la macchina fotografica che fa l'immagine. Siete voi.

Le immagini sono possibili solo perché gli esseri umani sono in grado di vederle e di reagire ad esse, e non solo diversamente da un altro, ma anche il cambiamento delle situazioni influisce sulla visione.

È per questo che siete invitati agli incontri di fotografia, per avere l'occasione di esprimere liberamente ma consapevolmente un punto di vista personale.

Durata: 10 lezioni di 2 ore

quota iscrizione: € 85

Data prima lezione: **LUNEDÌ 5 NOVEMBRE 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

IL TEDESCO PER COMUNICARE

A cura di 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.

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: € 70

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 24 OTTOBRE 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

IO SONO ME STESSA/O

... e valorizzo il mio stile di COMUNICAZIONE

a cura di Stefano Maida e Giulia Oliosi

Comunicare è una prerogativa indispensabile che ci accompagna fin dalla nascita, quanto piangere, ridere e gesticolare sono gli atti spontanei che ci consentono di socializzare. Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono valorizzare il proprio "stile personale" di comunicazione, migliorando le potenzialità comunicative e di socializzazione. Saranno i partecipanti stessi a trovare dentro di sé spunti, argomenti stilistici, in un clima disteso e anche un po' divertente!

Contenuti del corso:

Gli elementi della comunicazione.

Il Brain Flow: il meccanismo di definizione dell'obiettivo.

I livelli della comunicazione.

La comunicazione efficace: il messaggio, l'ascolto attivo, i filtri e i rumori della comunicazione.

Il Livello comunicativo sensoriale e empatico.

Gli stili di comunicazione e la cifra stilistica personale.

Lo Style mapping: come ci sentiamo e come veniamo percepiti.

Dipingiamo i colori del nostro stile.

Durata: 10 lezioni di 2 ore.

quota iscrizione: € 70

Data prima lezione: **LUNEDÌ 22 OTTOBRE 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

LE ERBE NEL PIATTO

Storia delle erbe spontanee nella cucina di campagna

A cura di Ariane Gozzi e Desi Cappelletti

Durata: 4 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 30

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 3 APRILE 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

MEDITAZIONE

A cura di 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: **MERCOLEDÌ 24 OTTOBRE 2018 - ore 20**

Portare coperta, cuscino e tappetino.

Numero minimo di iscritti: 8 – numero massimo: 15

MODA e DESIGN

A cura di 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: **LUNEDÌ 22 OTTOBRE 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 8

NORDIC YOGA

A cura di 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: **VENERDÌ 29 MARZO 2019 - ore 18**

Numero minimo di iscritti: 8 – numero massimo: 10

RUSSO CORSO BASE

A cura di Galyna Minchenko

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

L'obiettivo del corso è l'apprendimento della lingua russa e l'acquisizione della comunicazione di base legata alla vita quotidiana per riuscire a comprendere i contenuti ed intraprendere brevi conversazioni, scrivere brevi lettere, messaggi, mail.

I partecipanti saranno guidati con semplicità e con gradualità nell'imparare l'alfabeto cirillico e essenziali regole di lettura e scrittura.

Acquisiranno un minimo di conoscenze linguistiche e di lessico per poter costruire frasi semplici di prima necessità nella vita quotidiana.

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

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 70

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 24 OTTOBRE 2018 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

STORIA DELL'ARTE

L'Ottocento italiano. Dal neoclassicismo ai primi fermenti futuristi.

A cura di Stefania Verità

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.

Durata: 8 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 40

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 16 GENNAIO 2019 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

TI VA DI BALLARE?

Corso base di hip hop ... per tutti

A cura di Milena Odinelli

Corso base di hip hop rivolto a chiunque abbia voglia di divertirsi usando semplicemente il proprio corpo e la musica.

Si inizierà proprio ballando con passi base a ritmo delle canzoni più famose del momento, andando sempre più a migliorare ogni movimento.

Durata: 10 lezioni di un'ora

Palestra piazzetta Zefirino Agostini

quota iscrizione: € 40

Data prima lezione: **SABATO 27 OTTOBRE 2018 - ore 9,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 15

YOGA DOLCE POSTURALE

A cura di Marco Magalini

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: **LUNEDÌ 22 OTTOBRE 2018 - ore 14,30**

Numero minimo di iscritti: 10 – numero massimo: 12

**I CORSI VERRANNO ATTIVATI AL RAGGIUNGIMENTO DEL 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.

MERCOLEDÌ 4 OTTOBRE
Assemblea di presentazione dei corsi alle ore 20,30
presso la **Sala Consiliare** del Comune.

ISCRIZIONI DAL 4 OTTOBRE AL 20 OTTOBRE

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