



CORSI "SCUOLA APERTA" 2019/20

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: 10 lezioni di un'ora

Palestra piazzetta Zefirino Agostini.

Quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 30 OTTOBRE 2019 - ore 16**

Numero minimo di iscritti: 10

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 15 GENNAIO 2020 - ore 19,30**

Scuola Primaria Monzambano

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

Numero massimo di iscritti: 8

IO PARLO L'INGLESE

A cura di Elisa Dal Prà

Il corso si propone di riprendere le regole base dell'inglese e sviluppare degli spunti di conversazione per comunicare con frasi semplici e di uso comune. Partendo dal corso base precedente l'obiettivo del corso è quello di dare un punto di partenza a tutti coloro che intendono avvicinarsi alla lingua inglese, ma anche per chi è già pratico con i concetti di base ed intende migliorare la capacità di esprimersi.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 13 GENNAIO 2020 - ore 19,30**

Scuola Primaria Monzambano

Numero minimo di iscritti: 10

IL TEDESCO PER COMUNICARE

A cura di Sonja Kenzler

Gli incontri prevedono conversazioni e interazioni tra i partecipanti che saranno orientati, agevolati e corretti dall'insegnante, che fornirà anche elementi di approfondimento per gli incontri successivi e con l'impegno di verificare ogni volta i risultati raggiunti.

I temi proposti seguono la natura dei contatti abituali dei partecipanti e propongono ogniqualvolta il vocabolario necessario e nozioni di grammatica.

Esempi di argomenti per le lezioni possono essere:

contatto con albergatore;

visita al ristorante,

richiesta per fornitura di ...

informazioni turistiche generali e locali;

indicazioni in caso di infortunio;

temi a scelta da proporre da parte dei partecipanti o di approfondimento.

Ogni incontro prevede lo svolgimento del tema in agenda, previa ripetizione dei vocaboli e delle nozioni acquisite nella lezione precedente.

Durata: 15 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **LUNEDÌ 28 OTTOBRE 2019 - ore 19,30**

Scuola Primaria Monzambano

Numero minimo di iscritti: 10

IL MIO STILE, COME SONO E COME POTREI ESSERE CON GLI ALTRI

a cura di Stefano Maida e Giulia Oliosi

L'ARTE DI COMUNICARE: COME VALORIZZARE IL PROPRIO "STILE"

Comunicare è una prerogativa indispensabile che ci accompagna fin dalla nascita, quando piangere, ridere, e gesticolare sono gli atti spontanei che ci consentono di socializzare. Già perchè la natura umana è fatta di socializzazione, e non c'è socializzazione senza comunicazione. Ciascuno di noi nel tempo ha aggiunto elementi di comunicazione spontanei e mirati, fino al punto da aver delineato il proprio "stile personale", uno stile unico al mondo... o quasi!!

Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono assolutamente mantenere la propria cifra stilistica, che non vogliono essere la copia di nessun altro, ma che sentono che il proprio stile può avere una evoluzione al fine di migliorare le proprie potenzialità comunicative e di socializzazione.. l'obiettivo è quello di mettere al centro ogni persona, tracciare la sua cifra stilistica e stimolare col lavoro di gruppo riflessioni che portano ad una consapevolezza sulle aree di potenziale miglioramento, e sul come migliorarle.. Saranno i partecipanti stessi a trovare dentro di sé spunti, argomenti e nuovi elementi stilistici, in un clima disteso e anche un po' divertente!

Programma del corso:

- Gli elementi della comunicazione
- Il Brain Flow: il meccanismo interno
- I livelli della comunicazione
- La comunicazione efficace: il messaggio
- La comunicazione efficace: l'ascolto attivo
- I filtri e i rumori della comunicazione
- Il Livello sensoriale e empatico
- Gli stili di comunicazione
- La cifra stilistica personale
- Style mapping: Come ci sentiamo e come veniamo percepiti
- Dipingiamo i colori del nostro stile

Le serate saranno divise in due momenti: nella prima parte i docenti si serviranno di slides per introdurre l'argomento della lezione, il quale verrà approfondito e messo in pratica nella seconda parte della serata attraverso esercitazione e role playing. L'esperienza in prima persona infatti è la modalità più efficace per mettere alla prova il proprio stile e permetterà attraverso il gioco e la sperimentazione, di creare le basi per migliorarsi.

Durata: 10 lezioni di 2 ore.

quota iscrizione: € 70

Data prima lezione: **LUNEDÌ 28 OTTOBRE 2018 - ore 18**

presso sala civica "Alda Merini" - p.zza Beato Z. Agostini

Numero minimo di iscritti: 10

LE ERBE NEL PIATTO

Storia delle erbe spontanee nella cucina di campagna

A cura di Ariane Gozzi e Desi Cappelletti

Quattro incontri per riscoprire la storia delle erbe spontanee commestibili, da quelle conosciute a quelle dimenticate.

Tre incontri si terranno presso la scuola Primaria di Monzambano mentre per il quarto è prevista un'uscita sul campo.

Durata: 4 lezioni di 90 minuti

Quota iscrizione: € 40

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 1 APRILE 2020 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 8

MEDITAZIONE

A cura di Lorena Marchesan

La funzione della meditazione è proprio quella di educare la mente al silenzio e all'ascolto. Questo permette alla persona di vivere il presente ma soprattutto di saper stare con quello che c'è, con quello che la vita propone in quel momento. Essere consapevoli di tutto questo aiuta a vivere con più fluidità e questo dà la possibilità di relazionarsi in modo migliore con il mondo esterno

La Pratica:

La meditazione può essere guidata dalla mia voce oppure, eseguita in silenzio accompagnati da una musica rilassante.

Vediamo alcuni benefici che possiamo ottenere meditando:

Attenua la depressione

Aumenta la concentrazione e l'attenzione

Regola i disturbi dell'umore e riduce l'ansia

Riduce lo stress

Riduce i sintomi degli attacchi di panico

Dona forza mentale

Aiuta l'apprendimento e la memoria

Stimola la creatività

Riduce gli stati infiammatori

a tanto tanto altro...

Durata: 15 lezioni di un'ora

Quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **LUNEDÌ 28 OTTOBRE 2019 - ore 20**

Portare coperta, cuscino e tappetino.

Scuola Primaria Monzambano

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 3 APRILE 2020 - ore 18,30**

Numero minimo di iscritti: 10

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.

L'obiettivo del corso è quello di imparare i passi base dell'hip hop divertendosi insieme. L'ora inizierà con un riscaldamento, per poi passare allo studio dei passi e alla realizzazione di piccole sequenze inserite nelle coreografie.

Durata: 10 lezioni di un'ora

Palestra piazzetta Zefirino Agostini

quota iscrizione: € 40

Data prima lezione: **SABATO 26 OTTOBRE 2019 - ore 9,30**

Numero minimo di iscritti: 10

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: € 60

Data prima lezione: **LUNEDÌ 28 OTTOBRE 2018 - ore 14,30**

Numero minimo di iscritti: 10

FIT WALKING

A cura di Marco Magalini

Camminata a passo sostenuto alternata ad esercizi di tonificazione e stretching muscolare. Camminare all'aria aperta ha molteplici benefici per la salute fisica ed emotiva, ma farlo stimolati da un istruttore lo rende veramente efficace. Il FIT WALKING non è solo una camminata, ma un allenamento vero e proprio adatto a tutte le età.

Durata: 8 lezioni di un'ora

Primo incontro: Piazzale pizzeria Cygnus

quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 1 APRILE 2020 - ore 18,30**

Numero minimo di iscritti: 10

CORSO DI CUCINA

Passione e innovazione in pentola

A cura di Massimo Bellini

Obiettivo del corso: cucinare alle giuste temperature utilizzando nuove tecniche di cottura ed uso di aromi. Contenuti del corso: marinature secche con sali aromatizzati e marinature liquide con l'utilizzo di spezie e aromi; cotture a bassa temperatura e corretto stoccaggio dei cibi già preparati per un utilizzo successivo. Rigenerazione e montaggio del piatto

Durata: 4 lezioni di due ore

presso locale cucina edificio comunale

quota iscrizione: € 50 oltre a 25€ per acquisto alimenti

Data prima lezione: **GIOVEDÌ 5 MARZO 2020 - ore 20**

Numero minimo di iscritti: 10

TAGLIO & CUCITO

A cura di Graziella Amicabile

Al corso imparerete fin dalla prima lezione a prendere le misure necessarie per costruire un cartamodello e a metterlo sul tessuto per confezionare gonne, camice, abiti, ec...

Tutto fatto su misura e imparando ci divertiremo.

Ciascun iscritto dovrà procurarsi un quaderno a quadretti, penna, matita, gomma, forbici, metro da sarto, riga da 60 cm, spilli e fogli bianchi (carta da taglio).

Durata: 10 lezioni di due ore

Scuola Primaria Monzambano

quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 15 GENNAIO 2020 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10

L'UVA NEL BICCHIERE **(Breve corso di degustazione)**

A cura di Daniele Picchiatti
(Associazione Italiana Sommelier)

Durata: 3 lezioni di 90 minuti

Scuola Primaria Monzambano
quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **MERCOLEDÌ 15 GENNAIO 2020 - ore 20**

Numero minimo di iscritti: 10

DANZE DAL MONDO

A cura di Chiara Bonfante e Clara Aganetto
Partecipazione libera e gratuita.

Il corso vuole far conoscere tradizioni popolari dei diversi popoli attraverso la danza per mettere in evidenza soprattutto come gli individui si relazionano nei momenti di festa.

Le due insegnanti fanno parte da 15 anni di un gruppo di danze etniche che oltre a portare le danze in vari corsi nelle scuole, si esibisce in feste e piazze con il nome Tsambal (significa cembalo in rumeno).

Il corso è aperto a tutti e gratuito grazie all'amministrazione del Comune che ci ospita nell'aula gratuitamente.

Tutti i lunedì dalle ore 20,30 alle 22

presso Sala Montessori i Piazzetta delle Arti.

IL FUMETTO

A cura di Riccardo Fiorini

Mi appresto a presentare un corso relativo al fumetto. Attraverso lo spazio e il tempo l'uomo ha sviluppato pari passo con la sua evoluzione forme di comunicazione sempre più complesse: tra queste il fumetto.

Sebbene esso sia un linguaggio moderno con poco più di un secolo di vita, il corso verterà nell'evidenziare gli aspetti più significativi della sua storia scoprendo come le sue origini siano antiche quanto l'uomo. Alcune lezioni saranno dedicate alla struttura e alla realizzazione di un fumetto.

Durata: 8 lezioni di 90 minuti

Scuola Primaria Monzambano
quota iscrizione: € 50

Data prima lezione: **LUNEDÌ 13 GENNAIO 2020 - ore 19,30**

Numero minimo di iscritti: 10

**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.

**LUNEDÌ 30 SETTEMBRE
Assemblea di presentazione dei corsi alle ore 20**

ISCRIZIONI DAL 30 SETTEMBRE AL 21 OTTOBRE

Per informazioni:

Ass. Lorena Foroni – cell. 347 92 65 310

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

modulo di iscrizione: www.monzambano.gov.it

mail: uniculturamonzambano@gmail.com