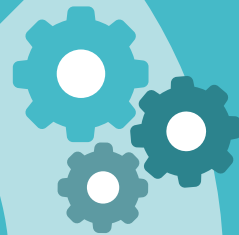


# UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO



Comune di Castelnuovo del Garda  
Assessorato alla Cultura  
Biblioteca comunale

**PROGRAMMA DEI CORSI**  
**ANNO ACCADEMICO 2018-2019**

# PRESENTAZIONE DEI CORSI

## PRESENTAZIONE DEI CORSI I-II TRIMESTRE

LUNEDÌ  
27 AGOSTO  
ORE 20.30

## PRESENTAZIONE DEI CORSI II TRIMESTRE

LUNEDÌ  
7 GENNAIO  
ORE 20.30

Vi aspettiamo numerosi  
presso la Sala Civica  
"11 Aprile 1848"  
in Via Castello, 19

Puntuale ormai da molti lustri, alla fine dell'estate e dopo un meritato riposo, inizia il nuovo anno accademico 2018/2019 dell'Università del Tempo Libero!

Grazie alla sinergia tra l'Assessorato alla Cultura del Comune di Castelnuovo del Garda, la Biblioteca Comunale e la collaborazione della Cooperativa Beta, la cittadinanza potrà mantenere giovani fisico e mente. Socializzare magari in una lingua diversa dall'italiano, esprimere il proprio estro creativo dipingendo, modellando la creta, recuperando vecchi mobili o ancora realizzando candele naturali. Potrà scoprire meglio il mondo che ci circonda: imparare a riconoscere gli uccelli, le piante e le erbe presenti nel nostro meraviglioso territorio, a conoscere i venti del lago e domarli per veleggiare sulle acque del Garda, ad alimentarsi correttamente, ad accrescere la propria cultura personale scoprendo l'arte vicina a noi, a scoprire tecniche per eliminare lo stress e... potrà ridere, ridere e ancora ridere con lo Yoga della risata!

È questo è solo un assaggio delle molte opportunità offerte.

Il mio consiglio è quello di sfogliare e leggere con attenzione questo piccolo libretto.

Certamente c'è qualcosa che fa per Voi!

Assessore alla cultura  
Ilaria Tomezzoli

# DOVE ISCRIVERSI

## PRESSO INFORMAGIOVANI

in Piazza della Libertà 4  
Castelnuovo  
(sopra alla Biblioteca)

## GIORNI E ORARI DI APERTURA

Martedì e Sabato  
dalle 9.00 alle 12.00

Lunedì e Giovedì  
dalle 15.00 alle 18.00

# QUANDO ISCRIVERSI

**I-II TRIMESTRE**  
**1-22 SETTEMBRE**  
**Martedì e Sabato 9-12**  
**Lunedì e Giovedì 15-18**

**II TRIMESTRE**  
**8-15 GENNAIO**  
**Martedì e Sabato 9-12**  
**Lunedì e Giovedì 15-18**

## PERIODO DELLE LEZIONI

**I TRIMESTRE** dal 8 OTTOBRE al 12 DICEMBRE

**II TRIMESTRE** dal 21 GENNAIO al 3 APRILE

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

cell. 320 0261149

**ISCRIZIONI ON-LINE**  
utl.beta@allcoop.it

# COSA SAPERE

**REQUISITI**  
maggiore età

## MODALITÀ

compilazione e sottoscrizione  
del modulo di iscrizione  
(il modulo di iscrizione  
è scaricabile dal sito del  
Comune di Castelnuovo D/g:  
[www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it](http://www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it)  
e disponibile presso l'Ufficio  
Informagiovani e la Biblioteca  
Comunale)

## PAGAMENTO

versamento su  
**CONTO BANCO POSTA**  
**IT 20 R 07601 11700**  
**000080250202**

**Attenzione**  
**sconto del 10%**  
**dal secondo corso scelto**

Attivazione  
dei corsi subordinata  
al raggiungimento  
di un numero minimo  
di iscrizioni



# INGLESE ZERO (A1)

[ AREA LINGUISTICA ]

## **Corso trimestrale**

10 lezioni da 90 minuti

## **Giorno e orario**

lunedì 20.00-21.30

## **Inizio lezioni**

**8 ottobre**

## **Sede**

Scuola Secondaria I grado

## **Quota**

€ 85

## **Partecipanti**

minimo 10, massimo 15

## **Destinatari**

Corso base per principianti assoluti o falsi principianti. L'obiettivo del corso è fornire una competenza di base nell'uso della lingua inglese.

## **Metodo**

Le lezioni si svolgeranno partendo da brevi frasi e dialoghi situazionali, facendo pratica a livello orale e analizzando le strutture grammaticali utilizzate.

## **Programma**

Inizialmente si valuterà la competenza degli iscritti. Successivamente si apporteranno eventuali variazioni al programma, adattandolo alle conoscenze ed esigenze dei corsisti:

1. What's your name? / Hello! / The alphabet - 2. Numbers 1-20 / Verb to be / Possessive adjectives - 3. Where are you from? / Countries / What's your job? / Jobs - 4. Personal details / everyday objects / Days of the week / A - an - 5. Who's this? / Possessive 's / Short answers / Social English - 6. She teaches Spanish (Present simple) / Daily routine - 7. Do you like cooking? (Activities like +ing) / Telling the time / Numbers 21-100 - 8. What does he do? / Daily routines / Question words / Colours - 9. Opposite adjectives / Do you like tea? / How much is it? / In a caffè - 10. There is - there are / At the airport.

Utilizzo di espressioni di uso quotidiano ed espressione di bisogni primari. Chiedere e dare informazioni su interessi propri e altrui, descrivere luoghi e cose conosciuti.

## **Docente: Silvia De Giuli**

Laureata in Lingue e Letterature Straniere nel 2002, collabora con aziende operanti sul territorio per la parte commerciale di import-export e insegna Lingua e Letteratura inglese a singoli e gruppi. Da anni è insegnante d'inglese per L'UTL di Castelnuovo del Garda.

# INGLESE (A2)



## Destinatari

Corso base per chi ha una competenza basilare nell'utilizzo della lingua inglese. L'obiettivo del corso è arrivare a conversare con dimestichezza, relativamente alla quotidianità.

## Metodo

Le lezioni si svolgeranno partendo da brevi frasi e dialoghi situazionali, facendo pratica a livello orale e analizzando le strutture grammaticali utilizzate. Sarà necessario esercitarsi anche a casa, tra una lezione e l'altra.

## Programma

Inizialmente si valuterà la competenza degli iscritti. Successivamente si apporteranno eventuali variazioni al programma, adattandolo alle conoscenze ed esigenze dei corsisti:

1. Can - can't: What can you do? - 2. How much is that? / Prices - 3. Simple past (regular - irregular) / Time expressions - 4. Adverbs of frequency / Adverbs + Adjectives - 5. In a hotel / What's the matter? / Making suggestions - 6. At the airport / Directions - 7. Do you like cooking? (Activities like +ing) - 8. Numbers 1-1000 / Telling the time - 9. Some and any /How much /How many - 10. Comparatives and superlatives.

Utilizzo di espressioni di uso quotidiano ed espressione di bisogni primari. Chiedere e dare informazioni su interessi propri e altrui, descrivere luoghi e cose conosciuti.

## Corsi trimestrali

10 lezioni da 90 minuti

## Giorno e orario

I trim.: mercoledì 20-21.30

II trim.: lunedì 20-21.30

## Inizio lezioni

I trimestre: **10 ottobre**

II trimestre: **21 gennaio**

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 85

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Silvia De Giuli

Laureata in Lingue e Letterature Straniere nel 2002, collabora con aziende operanti sul territorio per la parte commerciale di import-export e insegna Lingua e Letteratura inglese a singoli e gruppi. Da anni è insegnante d'inglese per L'UTL di Castelnuovo del Garda.



# INGLESE

## LIVELLO INTERMEDIO (A2-B1)

[ AREA LINGUISTICA ]

### **Corso trimestrale**

10 lezioni da 90 minuti

### **Giorno e orario**

mercoledì 20.00-21.30

### **Inizio lezioni**

**23 gennaio**

### **Sede**

Scuola Secondaria I grado

### **Quota**

€ 85

### **Partecipanti**

minimo 10, massimo 15

**Destinatari** Corso rivolto a chi ha seguito primo e secondo livello lo scorso anno, e a chi ha una certa dimestichezza nell'utilizzo della lingua inglese per conversazioni piuttosto semplici. Alla fine del corso, l'utente saprà muoversi con disinvoltura in conversazioni in lingua e relativamente ad argomenti familiari e saprà produrre brevi testi propri.

**Metodo** Le lezioni si svolgeranno partendo da dialoghi situazionali, e testi di riviste o giornali, facendo pratica a livello orale e analizzando le strutture grammaticali utilizzate. Sarà necessario esercitarsi anche a casa, tra una lezione e l'altra.

**Programma** Inizialmente si valuterà la competenza degli iscritti. Successivamente si apporteranno eventuali variazioni al programma, adattandolo alle conoscenze ed esigenze dei corsisti:

1. Can - can't / Could - couldn't - 2. Simple past (review) / Time expression - Dates - 3. Like - would like / Opposite adjectives - 4. Present simple and present continuous - 5. Do you like cooking? ( Activities like / love +ing) - 6. Countable and uncountable nouns - 7. Everybody, nobody... / Compound nouns - 8. Time expressions / Present perfect: ever-never - 9. Linking words /Relative pronouns - 10. Going to / Multi-word verbs.

Comunicare in merito a scuola, lavoro, tempo libero. Muoversi con agio nei paesi di lingua inglese. Produrre brevi testi in merito ad esperienze e desideri, e alle proprie abitudini.

### **Docente: Silvia De Giuli**

Laureata in Lingue e Letterature Straniere nel 2002, collabora con aziende operanti sul territorio per la parte commerciale di import-export e insegna Lingua e Letteratura inglese a singoli e gruppi. Da anni è insegnante d'inglese per L'UTL di Castelnuovo del Garda.

# ENGLISH CONVERSATION INTERMEDIATE



## NUOVO!

This course is designed for those who already have a good knowledge of written and spoken English and would like to improve their fluency and pronunciation, increase their vocabulary or simply have the opportunity to converse with others in English. As a guideline, at least level B1/B2 is needed in order to benefit from the course. It is not important to speak perfect English, without making any mistakes, but it is necessary to be capable of reading a magazine article and understanding a conversation to follow the lessons.

The teacher will adopt a range of teaching techniques, including role-playing, so participants should be willing to get involved and take on new challenges. There is also some scope for adapting the course content to suit the needs and interests of the students.

The last two lessons will be held above the library in Castelnuovo and will involve watching and commenting on a film in English. Above all the conversation course is intended to be fun, because people learn more when they are enjoying themselves!

### Corso trimestrale

10 lezioni da 90 minuti

### Giorno e orario

mercoledì 20.30-22.00

### Inizio lezioni

10 ottobre

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 85

### Partecipanti

minimo 10, massimo 12

[ AREA LINGUISTICA ]

### Docente: Vivienne Frankell (madrelingua)

Si è laureata in Lettere all'Università di Birmingham, nel Regno Unito. Nel 1991 si è trasferita a Verona, dove ha lavorato prima come insegnante d'inglese e successivamente come traduttrice.

**Corso trimestrale**

10 lezioni da 90 minuti

**Giorno e orario**

martedì 19.00-20.30

**Inizio lezioni  
9 ottobre****Sede**

Scuola Secondaria I grado

**Quota**

€ 85

**Partecipanti**

minimo 10, massimo 15

**Presentazione**

Ciclo di lezioni consigliate a chi già possiede remote conoscenze di base o vuole cimentarsi nell'apprendimento di una nuova lingua straniera che, nel nostro territorio, è diventata la principale impiegata a livello lavorativo e che, nella sua apparente durezza, si rivela spesso molto interessante e più semplice di ciò che si direbbe. Iniziando con l'alfabeto, ci si addentrerà, successivamente, nell'apprendimento di vocabolario e forme grammaticali di base, attraverso esercizi interattivi svolti in classe e, volontariamente, anche a casa (per chi abbia tempo).

L'allievo, alla fine, sarà in grado di: leggere, salutare, dire l'orario, formare frasi nelle forme temporali più semplici ed acquisirà una buona comprensione di conversazioni semplici, in cui ogni singola parola avrebbe rappresentato, prima di tale corso, un totale smarrimento. Sarà così che, alla fine, i partecipanti scopriranno spesso una nuova passione per persone tenaci.

**Note: gli orari potrebbero subire delle variazioni. Gli utenti saranno avvisati in sede d'iscrizione.**

**Docente: Ileana Tecla Allegri**

Laureata in Mediazione Linguistica (tedesco, inglese e spagnolo) presso la Scuola per interpreti e traduttori, è interprete, traduttrice simultanea, accompagnatrice turistica per gruppi stranieri ed ha tenuto corsi di lingue collaborando con Comuni e Biblioteche della provincia di Verona. Certificato Z.M.P. presso Goethe Institut.





## Programma

Il corso prevede lo studio di tempi grammaticali composti, la lettura e la traduzione di brevi articoli, dialoghi (scritti e orali) o testi in lingua tedesca. Si cercherà, inoltre, di avere un approccio più vicino alla conversazione, potenziando il vocabolario. I temi potranno essere scelti dal docente e/o essere proposti dagli stessi iscritti, in base al loro interesse/settore lavorativo.

## Note al corso

È previsto un semplice test d'accesso (livello A2 "post-principiante" secondo i parametri europei, le cui informazioni sono rintracciabili su Internet. In base all'esperienza degli anni precedenti, tale è risultato essere fondamentale per equilibrare il livello di preparazione della classe alla prima lezione ed offrire un adeguato servizio, in base a ciò per cui gli utenti sono interessati. Il test sarà tratto da un prototipo Livello A2 dei tests ufficiali dell'Unione Europea, livelli oggi riconosciuti anche professionalmente in tutto il mondo. La prova conterà di una trentina di domande a scelta, di cui solo una corretta, e/o con spazi vuoti da riempire, oltre ad alcune domande discorsive aperte a cui rispondere (in italiano).

Il risultato del test è necessario per ottenere un'equa distribuzione degli studenti iscritti, in base al loro livello. Qualora gli studenti non ottenessero il risultato sufficiente, essi avranno comunque accesso al Corso di TEDESCO BASE (PRINCIPIANTI). La prova si terrà alla prima lezione (tempo massimo 35-40 minuti massimo).

## Docente: Ileana Tecla Allegri

Laureata in Mediazione Linguistica (tedesco, inglese e spagnolo) presso la Scuola per interpreti e traduttori, è interprete, traduttrice simultanea, accompagnatrice turistica per gruppi stranieri ed ha tenuto corsi di lingue collaborando con Comuni e Biblioteche della provincia di Verona. Certificato Z.M.P. presso Goethe Institut.

### Corso trimestrale

10 lezioni da 90 minuti

### Giorno e orario

martedì 20.45-22.15

### Inizio lezioni

9 ottobre

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 85

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15



# SPAGNOLO ZERO (A1)

[ AREA LINGUISTICA ]

## **Corso trimestrale**

10 lezioni da 90 minuti

## **Giorno e orario**

martedì 19.00-20.30

## **Inizio lezioni 9 ottobre**

## **Sede**

Scuola Secondaria I grado

## **Quota**

€ 85

## **Partecipanti**

minimo 10, massimo 15

## **Presentazione**

Il corso base di lingua spagnola, che toccherà diversi aspetti della lingua come quelli grammaticali, culturali e lessicali, porterà i partecipanti, al termine del corso, a saper comunicare ed esprimersi in modo elementare, nonché a comprendere lo stretto necessario.

In particolare si imparerà a:

- salutare e presentarsi
- parlare di e descrivere altre persone
- proporre delle attività, accettare/rifiutare un invito
- chiedere e dare consigli

Ovviamente grande rilevanza verrà data alle culture spagnola e sudamericana, andando incontro alle richieste ad agli interessi dei partecipanti al corso.

## **Docente: Gloria Mariacci**

Laurea specialistica presso la Facoltà di Lingue e Letteratura Straniere (spagnolo, inglese e tedesco) di Udine, curriculum Lingue per la Comunicazione Internazionale, ha conseguito conseguimento "Máster en Profesora de Secundaria" presso l'Università di Valencia (Spagna) è docente di lingua spagnola presso scuole pubbliche e private.



## Presentazione

Il corso per falsi principianti di lingua spagnola, che toccherà diversi aspetti della lingua come quelli grammaticali, culturali e lessicali, porterà i partecipanti, al termine del corso, a saper comunicare ed esprimersi con sufficiente autonomia, nonché a comprendere buona parte delle comunicazioni del quotidiano.

In particolare si imparerà a:

- chiedere dove si trovi un luogo e dare indicazioni
- chiedere il permesso e chiedere un favore
- fare complimenti
- parlare al telefono
- prendere parte ad una conversazione colloquiale

Ovviamente grande rilevanza verrà data alle culture spagnola e sudamericana, andando incontro alle richieste ad agli interessi dei partecipanti al corso.

### Corsi trimestrali

10 lezioni da 90 minuti

### Giorno e orario

I trim.: martedì 20.45-22.15

II trim.: martedì 19-20.30

### Inizio lezioni

I trimestre: **9 ottobre**

II trimestre: **22 gennaio**

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 85

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

### Docente: Gloria Mariacci

Laurea specialistica presso la Facoltà di Lingue e Letteratura Straniere (spagnolo, inglese e tedesco) di Udine, curriculum Lingue per la Comunicazione Internazionale, ha conseguito conseguimento "Máster en Profesora de Secundaria" presso l'Università di Valencia (Spagna) è docente di lingua spagnola presso scuole pubbliche e private.



# SPAGNOLO

## CONVERSAZIONE BASE

[ AREA LINGUISTICA ]

### Corso trimestrale

10 lezioni da 90 minuti

### Giorno e orario

martedì 20.45-22.15

### Inizio lezioni

22 gennaio

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 85

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

### Presentazione

I destinatari del corso sono persone con una conoscenza a livello "1" dello spagnolo (**livello A2 in base al quadro di riferimento europeo**) che vogliono migliorare la produzione e comprensione orale.

### Obiettivi

Comprendere frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (es. informazioni personali e familiari di base, fare la spesa, la geografia locale, l'occupazione). Comunicare in attività quotidiane che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni. Descrivere in termini semplici aspetti della propria vita, dell'ambiente circostante ed esprimere bisogni immediati.

### Metodologia

Le lezioni saranno interamente in lingua, promuovendo lo sforzo di capire e esprimersi in lingua.

### Argomenti

Verrà data rilevanza alle necessità dei singoli studenti, nonché agli aspetti culturali del mondo ispano (tramite la visione di video, filmati di canzoni, letture di testi, ecc. che servano come spunti di conversazione).

### Docente: Gloria Mariacci

Laurea specialistica presso la Facoltà di Lingue e Letteratura Straniere (spagnolo, inglese e tedesco) di Udine, curriculum Lingue per la Comunicazione Internazionale, ha conseguito conseguimento "Máster en Profesora de Secundaria" presso l'Università di Valencia (Spagna) è docente di lingua spagnola presso scuole pubbliche e private.



## Destinatari

Il corso è consigliato a chi non ha mai affrontato lo studio della lingua russa.

## Obiettivo del corso

Avvicinare i corsisti alla conoscenza della lingua russa e acquisire competenze comunicative di base legate alla vita quotidiana per riuscire e comprendere il contenuto di messaggi e ad interagire in brevi conversazioni.

## Programma

L'alfabeto russo, lettere in stampatello e corsivo, le vocali - consonanti forti e deboli, consonanti sonore e sorde - pronuncia di parole facili - il sostantivo - i pronomi personali - i pronomi possessivi - risposte complete e risposte brevi - avverbi di luogo "Dove?" - la costruzione "io ho..." - il verbo, il presente, gruppi verbali - i numeri cardinali - il plurale dei sostantivi - casi speciali nella formazione del plurale dei sostantivi

## Metodologia

Il corso sarà costruito con gradualità in base alla lingua e cultura russa.

### Corso trimestrale

10 lezioni da 90 minuti

### Giorno e orario

martedì 19.30-21.00

### Inizio lezioni

9 ottobre

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 85

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Galyna Minchenko

Lavora in Italia come insegnante, traduttrice di lingua russa, ha tenuto corsi di lingue collaborando con Comuni e Biblioteche della provincia di Verona, lavorava in Centro Polifunzionale Istituto Don Calabria Verona.



# RUSSO

PRIMO LIVELLO (A2)

[ AREA LINGUISTICA ]

## Corso trimestrale

10 lezioni da 90 minuti

## Giorno e orario

martedì 19.30-21.00

## Inizio lezioni

22 gennaio

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 85

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

### Destinatari

Il corso è consigliato a chi è interessato a riprendere lo studio, partendo da un livello base A1.

### Obiettivo del corso

Migliorare la conoscenza dei corsisti della lingua russa e acquisire competenze comunicative di base legate alla vita quotidiana, migliorare la conversazione e la pronuncia, scrivere brevi lettere, messaggi, mail.

### Programma

Il plurale dei pronomi possessivi - i pronomi e gli aggettivi dimostrativi, l'uso - il passato dei verbi. L'uso del verbo "essere" - il prepositivo dei sostantivi - l'uso delle preposizioni **B** e **HA** con il prepositivo "Dove?" - pronomi personali al prepositivo - l'accusativo singolare dei sostantivi - l'accusativo dei pronomi personali - le costruzioni "come si chiama" - gruppi verbali - come esprimere stato in luogo e moto a luogo, avverbi di luogo e direzione - Il futuro del verbo, la formazione del futuro.

### Metodologia

Il corso sarà costruito con gradualità in base alla lingua e cultura russa.

### Docente: Galyna Minchenko

Lavora in Italia come insegnante, traduttrice di lingua russa, ha tenuto corsi di lingue collaborando con Comuni e Biblioteche della provincia di Verona, lavorava in Centro Polifunzionale Istituto Don Calabria Verona.

# STRESS COME PROBLEMA: RELAX COME CURA



**NUOVO!**

## Presentazione

Definizione di stress per capire qual è la causa principale, capire se stessi per raggiungere il risultato, definire lo stato di crisi.

Il relax, come si raggiunge e come agisce.

Rimedi naturali, infusi, tisane, fuori di Bach, introduzione allo Yoga e all'auto trattamento per arrivare al relax interiore.

Definizione di isola felice e come raggiungerla.

Esercizi pratici di relax.

## Note al corso

A fine corso, il docente, rilascerà una dispensa con gli esercizi di meditazione, esercizi per il raggiungimento dell'isola felice e per il relax e una breve spiegazione sugli usi dei fiori di Bach.

## Corso trimestrale

10 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

lunedì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

21 gennaio

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 75

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Zeno Ambrosi

Operatore olistico, specializzato in: Shiatsu, Bioenergetico Californiano, Reiki: metodo R.A.U. massaggio Hawaiano. Collaboro e sono co-titolare del centro olistico "L'Essenziale" di San Giovanni Lupatoto.

Per info: Facebook Zeno Ambrosi - L'essenziale centro olistico.



# MODELLATURA CREATIVA DELLA CRETA BASE

I LABORATORI I

## Corso annuale

20 lezioni da 120 minuti



## Giorno e orario

lunedì 19.00-21.00

## Inizio lezioni

8 ottobre

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 120

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## NUOVO!

### Presentazione

La creta è un materiale vivo e versatile, mediante la sua modellatura permette un contatto con la materia inerte che, attraverso un atto creativo, si trasforma in un manufatto che esprime la creatività e l'interiorità insita in ognuno di noi.

Il corso di modellatura creativa prevede un'introduzione teorica e la presentazione di strumenti e materiali, l'acquisizione di alcune tecniche base per la realizzazione di oggetti che verranno poi decorati con engobbi e sottoposti alla prima cottura (biscottatura).

In particolare si realizzeranno:

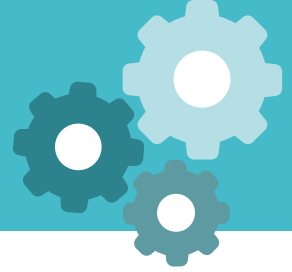
- Svuotatasche mediante la tecnica della sfoglia, con imprimiture ed incisioni - Piatto a sfoglia intagliato
- Centrotavola mediante la tecnica della sfoglia e la tecnica orientale Mishima
- Portatovaglioli segnaposto a sfoglia con applicazioni
- Elementi da appendere (Natale, Pasqua) o acchiappasogni
- Formelle e/o pannelli decorativi
- Vaso mediante la tecnica del colombino
- Ciotola con la tecnica a pollice

## Docente: Simona Schiavolin

Ceramista, laureata presso l'Accademia di Belle Arti di Verona. Collabora come ceramista e decoratrice presso una cooperativa sociale. Ha frequentato il Corso di aggiornamento "Gioielli caldi" tenutosi dalla ceramista Martha Pachòn sulle terre colorate con la tecnica del Neriage ed Agata presso la Galleria d'arte ceramica e laboratorio Officine Saffi, Milano.

Per info: [www.ceramicsartglass.it](http://www.ceramicsartglass.it)





La cottura del forno ed i materiali sono esclusi nel costo del corso; l'elenco dettagliato del materiale verrà fornito dal docente ed il costo verrà suddiviso per il numero dei partecipanti. A discrezione del singolo corsista acquistare singolarmente il materiale.

### **Elenco generale del materiale necessario**

- Creta
- Assi di legno per modellare
- Stecche di legno per gli spessori (0,5, 1 cm)
- Mattarelli per stendere la creta
- Strumenti per la modellatura (mirette, lancette, strumenti in legno)
- Spugne e contenitori per l'acqua (brocche in plastica)
- Nylon per coprire la creta
- Spruzzini per l'acqua
- Stracci bianchi
- Colori ad engobbio
- Fogli di carta da lucido
- Tratto pen nero
- Pennelli da decorazione ceramica

Gli oggetti finiti verranno consegnati al partecipante al termine del corso.

# INFORMATICA BASE



I AREA INFORMATICA I

## **Corso trimestrale**

10 lezioni da 120 minuti

## **Giorno e orario**

martedì 20.00-22.00

## **Inizio lezioni**

**9 ottobre**

## **Sede**

Scuola Secondaria I grado

## **Quota**

€ 75

## **Partecipanti**

minimo 10, massimo 12

## **NUOVO!**

### **Presentazione**

Questo corso è rivolto a chi osserva il computer come un “mistero incomprensibile e inavvicinabile” e a tutti gli over 40 che desiderano iniziare ad usare il computer sia per lavoro che per diletto, come base per poi proseguire con ulteriori conoscenze attraverso l’esperienza individuale. Le lezioni si svolgeranno con esposizione mediante l’ausilio di videoproiettore degli aspetti tecnici informatici, con la visualizzazione passo-passo delle procedure per l’utilizzo del sistema operativo e applicativi seguite da esercitazioni pratiche e operative da parte dei partecipanti sui singoli computer a disposizione per la sperimentazione e ripetizione delle spiegazioni esposte.

### **Programma**

Si tratteranno i seguenti argomenti, con esercitazioni pratiche:  
Nozioni e concetti teorici di base: Elementi di un sistema informatico, l’hardware e il software - I Sistemi operativi con particolare riferimento ai sistemi Windows - L’uso della tastiera e del mouse. L’archiviazione e gestione dei dati - I comandi base di Windows - Alcuni applicativi di Windows: Notepad, Wordpad, Paint - Nozioni base di videoscrittura - Nozioni base sui fogli elettronici - Internet, posta elettronica, nozioni base sulla salvaguardia e sulla sicurezza dei dati informatici personali.

**Note: è necessario portare alle lezioni il proprio pc portatile; se il partecipanti non disponessero di un pc portatile, si può comunque garantire, fino ad un massimo di 12 partecipanti, la disponibilità di un pc portatile per almeno ogni coppia.**

### **Docente: Enrico Modena**

Laureato in Economia e Commercio, responsabile dei sistemi informativi e insegnante di informatica.

# USO DI TABLET E SMARTPHONE



## Presentazione

I dispositivi mobili, tablet e smartphone sono strumenti ormai di uso quotidiano; il corso è rivolto a chi desidera imparare ad utilizzare le diverse funzionalità di questi dispositivi, in modo più consapevole e adeguato alle proprie necessità; non sono richieste particolari conoscenze specifiche per partecipare al corso.

Le lezioni si svolgeranno con esposizione mediante l'ausilio di video-proiettore degli aspetti tecnici, con la visualizzazione passo-passo delle procedure per l'utilizzo dei dispositivi mobili, seguite da esercitazioni pratiche e operative da parte dei partecipanti per la sperimentazione e ripetizione delle spiegazioni esposte. Per tale motivo si consiglia di portare alle lezioni il proprio tablet o smartphone.

## Programma

Si tratteranno i seguenti argomenti, con esercitazioni pratiche: i sistemi operativi (Android e iOS) e le App. Le gesture e il touchscreen. Le funzionalità di base. Le procedure preliminari per attivare il tablet o lo smartphone. La gestione degli account. Google Play e App Store. Download e gestione delle App. Il menu impostazioni. Le cartelle e i widget. I servizi Web e GPS. Configurare un indirizzo di posta elettronica, inviare e ricevere e-mail. Gli strumenti, funzionalità multimediali e alcune App utili. Connettività, protezione e sicurezza dei dati.

### Corso trimestrale

10 lezioni da 120 minuti

### Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

### Inizio lezioni

10 ottobre

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 75

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Enrico Modena

Laureato in Economia e Commercio, responsabile dei sistemi informativi e insegnante di informatica.

## **Corso trimestrale**

10 lezioni da 120 minuti

## **Giorno e orario**

lunedì 21.00-23.00

## **Inizio lezioni**

8 ottobre

## **Sede**

Scuola Secondaria I grado

## **Quota**

€ 75

## **Partecipanti**

minimo 10, massimo 15

## **Presentazione**

Verrà trattata la tecnica del disegno tramite copia dal vero nelle prime lezioni, e nei vari aspetti e tecniche, matita, carboncino, sanguigna. Si passerà alla prospettiva, alle ombre e agli aspetti tecnici del disegno. Verrà data, oralmente durante la lezione, anche una piccola infarinatura di storia dell'arte sugli autori più conosciuti. Si passerà poi alla copia da parte degli allievi di un soggetto proprio scelto insieme al docente. Alla fine del corso l'allieva/o saranno in grado di disegnare ogni soggetto nelle tecniche preferite. Al corso possono partecipare anche allievi che per la prima volta intendono imparare a disegnare.

## **Materiale consigliato**

Matite morbide, carboncini a listello grafite a matita, sanguigna a matita, sfumino, gomma morbida, gomma dura a matita, righe e/o squadre, album Fabriano A/4, album carta da schizzo, taglierina, tempera matite, fissativo spray per disegno, supporto in legno. I materiali citati verranno portati dal docente la prima lezione e spiegato l'utilizzo.

## **Docente: Stefano Fasoli**

Diploma di Maestro d'Arte all'Istituto Napoleone Nani di Verona conseguito. Diploma di stilista/modellista all'Istituto Ars Sutoria di Milano nel 1990. Ho frequentato per alcuni anni i corsi di grafica artistica a Castelnuovo del Garda sotto la direzione di Anna Ziliotto. Da circa 20 anni sono docente di corsi di Pittura ad Olio, Disegno e Shabby Chic, in collaborazione con alcuni comuni della zona.

È possibile vedere alcune opere su [www.stefanofasoli.it](http://www.stefanofasoli.it) o su Facebook.



## Presentazione

Si prevedono le prime 2 lezioni di disegno per acquisire dimestichezza e manualità, poi si inizia dipingendo con i colori ad olio un soggetto di composizione dal vero. Si passerà alla composizione ed uso dei colori, alla prospettiva, alle ombre e agli aspetti tecnici della pittura ad olio. Sarà data, oralmente durante la lezione, anche una piccola infarinatura di storia dell'arte sugli autori più conosciuti. Si passerà poi alla copia da parte degli allievi di un soggetto proprio scelto insieme al docente. Al corso possono partecipare anche allievi che per la prima volta intendono imparare a dipingere. Alla fine di ciascun corso l'allieva/o saranno in grado di dipingere i vari soggetti preferiti.

## Materiale consigliato

Colori a olio, pennelli vario tipo, olio di lino, acquaragia inodore, tele o cartoni telati, tavolozza (o piatti in plastica), bicchieri vetro o plastica, vasetti vetro con tappo, spatola per mischiare il colore, stracci, matita, gomma, fogli per disegno, tempera matite, accendino, giornali, taglierina, pinza. I materiali citati verranno portati dal docente la prima lezione e spiegato l'utilizzo.

### Corso trimestrale

10 lezioni da 120 minuti

### Giorno e orario

lunedì 21.00-23.00

### Inizio lezioni

21 gennaio

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 75

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Stefano Fasoli

Diploma di Maestro d'Arte all'Istituto Napoleone Nani di Verona conseguito. Diploma di stilista/modellista all'Istituto Ars Sutoria di Milano nel 1990. Ho frequentato per alcuni anni i corsi di grafica artistica a Castelnuovo del Garda sotto la direzione di Anna Ziliotto. Da circa 20 anni sono docente di corsi di Pittura ad Olio, Disegno e Shabby Chic, in collaborazione con alcuni comuni della zona.

È possibile vedere alcune opere su [www.stefanofasoli.it](http://www.stefanofasoli.it) o su Facebook.



# SHABBY CHIC

I LABORATORI I

## Corso trimestrale

10 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

martedì 21.00-23.00

## Inizio lezioni

9 ottobre

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 75

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

**NUOVO!**

### Presentazione

Verrà trattata la tecnica dello Shabby Chic che prevede di trasformare piccoli mobili o oggetti tramite l'uso di colori bianco o simili. La traduzione letterale è "trasandato chic" ossia uno stile che sembra dimesso e un po' abbandonato ma che in realtà è molto curato e sapientemente trattato in questa maniera. Si utilizzano colori all'acqua nelle tonalità bianco, beige, avorio, grigio chiaro, diciamo colori pastello e polverosi come effetto finale. Si trattano principalmente piccoli mobili in legno (comodini, piccoli tavoli, cornici/specchiere, sedie, poltroncine, trespolti) e oggetti di vario tipo (candelieri, vasi, teiere, ecc.). Tutti gli oggetti trattati vengono carteggiati e ridipinti così da dare una patina antica e vissuta e finiti con vernici di finitura effetto cera sempre a base d'acqua. Tutti i prodotti utilizzati sono atossici e a base d'acqua.

Alla fine del corso l'allieva/o saranno in grado di trasformare ogni oggetto nelle tecniche Shabby Chic. Al corso possono partecipare anche allievi che per la prima volta si cimentano in questa disciplina, l'importante è avere un po' di manualità.

### Materiale consigliato

I vari materiali utilizzati saranno spiegati dal docente la prima lezione. Consiglio di portare la prima lezione l'oggetto o il piccolo mobile che si intende trattare.

### Docente: Stefano Fasoli

Diploma di Maestro d'Arte all'Istituto Napoleone Nani di Verona conseguito. Diploma di stilista/modellista all'Istituto Ars Sutoria di Milano nel 1990. Ho frequentato per alcuni anni i corsi di grafica artistica a Castelnuovo del Garda sotto la direzione di Anna Ziliotto. Da circa 20 anni sono docente di corsi di Pittura ad Olio, Disegno e Shabby Chic, in collaborazione con alcuni comuni della zona.

È possibile vedere alcune opere su [www.stefanofasoli.it](http://www.stefanofasoli.it) o su Facebook.

# COLORE E TECNICHE PITTORICHE



## NUOVO!

**Presentazione** Sapete fare questi disegni? (e si disegna sulla lavagna o su di un foglio, una A una B e una C maiuscole in stampatello). Ma queste sono le prime tre lettere dell'alfabeto, diranno. Ma queste le so fare, diranno. Bene, e allora le saprete fare con la matita, con la penna, anche col pennarello, anche col pastello... saprete farle anche strette o larghe, alte o basse, con linee dritte o con linee tremolanti. Certamente, queste le sappiamo fare. Munari, Disegnare un albero, 1978.

**Obiettivi:** Il corso si propone l'obiettivo di sperimentare l'uso del colore attraverso diverse tecniche pittoriche, partendo dalla fabbricazione ai diversi modi di stesura. Per ogni tecnica è presentato un artista che ha utilizzato la stessa, e il particolare stile artistico diventa riferimento per sperimentare. **Prerequisiti:** nessuno.

**Struttura del corso:** DISEGNO: 2 incontri; ACQUERELLO: 2 incontri; TEMPERA: 1 incontro; ACRILICO: 2 incontri; COLLAGE: 1 incontro; SCELTA LIBERA: 2 incontri. DISEGNO: tratto libero/ diversi tipi di tratto, uso di matita, penna, pennarello (cfr Munari "come disegnare un albero /sole"/) cadaveri eccellenti/ sagoma; ACQUERELLO: PIGMENTO + GOMMA ARABICA + ACQUA, fabbricazione, esempi di tratto/texture (foglio bagnato, ecc.), esempio di velatura, sperimentazione; TEMPERA: PIGMENTO + UOVO + ACQUA, fabbricazione, esempi di tratto/texture e velature, sperimentazione; ACRILICO: PIGMENTO + COLLA VINILICA + ACQUA, fabbricazione, esempi di tratto/texture e velature, sperimentazione.

## Docente: Chiara Ferrari

Diplomatasi nel 2016 in Pittura e lo scorso febbraio in Atelier direction, mediazione culturale dell'arte presso l'Accademia di Belle Arti di Verona.

### Corso trimestrale

10 lezioni da 120 minuti

### Giorno e orario

martedì 20.00-22.00

### Inizio lezioni

22 gennaio

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 75

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15



# FOTOGRAFIA DIGITALE

## PRATICA BASE

I LABORATORI I

### **Corso trimestrale**

10 lezioni da 120 minuti

### **Giorno e orario**

lunedì 20.00-22.00

### **Inizio lezioni**

**8 ottobre**

### **Sede**

Scuola Secondaria I grado

### **Quota**

€ 75

### **Partecipanti**

minimo 10, massimo 15

### **Presentazione**

Il corso è diretto a tutti coloro che vogliono imparare ad usare al meglio la propria macchina fotografica digitale, sia essa una compatta una bridge o una reflex. La fotografia è una forma di arte e come tale va studiata, compresa ma soprattutto praticata, per questo motivo durante le lezioni ci saranno momenti pratici con prove di scatto da parte dei partecipanti che metteranno in pratica quanto appreso durante la parte teorica, per tanto è vivamente consigliato portare la propria fotocamera digitale, possibilmente non completamente e unicamente automatica, in modo da poter provare anche i settaggi di tipo manuale.

### **Programma**

Nozioni e concetti teorici di base: Tipi di fotocamere: compatte, bridge e reflex. Le modalità di scatto: program, priorità di diaframma, di tempi e manuale. Le ottiche: fisse e zoom. Autofocus, stabilizzatore, il diaframma, il sensore, l'otturatore. Esposizione: Il rapporto ISO, tempi, diaframma. Uso e lettura della luce della fotocamera. La messa a fuoco. La gestione della profondità di campo. - Composizione: Le regole di composizione: come seguirle e quando infrangerle. - Generi fotografici: Paesaggi, macro, ritratti, street, still life, reportage, sportiva, naturalistica, notturna e architettonica. - Cenni di postproduzione: Correzione dell'esposizione, ritaglio, bilanciamento del bianco.

### **Docente: Bruna Zavattiero**

Appassionata di fotografia fin dai tempi in cui esisteva solo l'analogico, con la comparsa della fotografia digitale ha saputo integrare la nuova tecnologia con le conoscenze artistiche ed informatiche di fotoritocco.

Per saperne di più visita il sito: <http://facebook.com/pages/Bruna-Zavattiero-photography/104924640488>





## Presentazione

Questo corso di fotoritocco è indicato per chi già possiede ed usa la macchina digitale e vuole apprendere tecniche semplici e pratiche per poter ritoccare e migliorare o creare effetti speciali sulle sue foto.

Il corso prevede inoltre l'utilizzo di Photoshop e si prefigge di dare ai partecipanti le nozioni necessarie per potersi muovere con agilità tra i numerosi strumenti ed opzioni del programma. **È necessario portare alle lezioni il proprio pc portatile o tablet.**

## Programma

Presentazione programmi vari per la gestione delle foto - come importare e archiviare le proprie immagini digitali - metodi di archiviazione - formati digitali delle fotografie (jpg, raw, tif etc) - lo sviluppo: come ottimizzare i colori, la luminosità e la nitidezza delle immagini. Ridurre il rumore digitale - l'istogramma: correzione dell'esposizione e bilanciamento del bianco - utilizzo dei filtri - la conversione in bianco e nero, seppia - l'esportazione e la riduzione dell'immagine per la gestione e l'upload diretto su vari social media - la stampa, casalinga o laboratorio - apertura foto in adobe camera reader, gestione delle luci e ombre - gestione del bilanciamento del bianco - modifiche selettive delle luci e ombre - i livelli questi sconosciuti - le selezioni - rotazione e distorsioni - clonare o sfocare elementi di disturbo - creazione di panoramiche - gestire due foto in una - modificare i colori singolarmente - proteggere le proprie foto: utilizzo watermark - creazione hdr tramite plugin - lifting digitale - automatizzare con le azioni.

### Corso trimestrale

10 lezioni da 120 minuti

### Giorno e orario

lunedì 20.00-22.00

### Inizio lezioni

21 gennaio

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 75

### Partecipanti

minimo 10, massimo 12  
(1 per computer)

### Docente: Bruna Zavattiero

Appassionata di fotografia fin dai tempi in cui esisteva solo l'analogico, con la comparsa della fotografia digitale ha saputo integrare la nuova tecnologia con le conoscenze artistiche ed informatiche di fotoritocco.

Per saperne di più visita il sito: <http://facebook.com/pages/Bruna-Zavattiero-photography/104924640488>

# HATA YOGA MATTINA



I ATTIVITÀ MOTORIA I

## Corso annuale

20 lezioni da 90 minuti



## Giorno e orario

mercoledì 9.30-11.00

## Inizio lezioni

I trimestre: **10 ottobre**

II trimestre: **23 gennaio**

## Sede

Residenza Montealto

## Quota

€ 120

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## NUOVO!

### Presentazione

Nel corso annuale è mia intenzione approcciare gli allievi alla disciplina dello yoga, tenendo conto delle esperienze di ciascuno e delle sue peculiarità. Il fine è quello di far scoprire, attraverso un lavoro di ricerca fatto di posizioni - asana e tecniche di respirazione - pranayama, quale mondo possibile offre lo yoga. Attraverso la pratica giornaliera avviene la "trasformazione", che non è niente altro che la riscoperta di noi stessi, della nostra essenza.

### Note al corso

È consigliato un abbigliamento comodo. Tappetino. L'insegnante di avvale della collaborazione delle colleghe Adele Sartori e Sara Ripa.

## Docente: Paola Polli

Direttrice del Centro Culturale Yoga Yakshamada di Peschiera del Garda (VR), è un'insegnante di yoga che, in quasi trent'anni di attività yogica ha maturato esperienze anche a livello internazionale.

Paola insegna hata yoga (stile Jyotim), pranayama e Harmonic yoga.

Per maggiori informazioni consultare il sito: [www.yakshamada.it](http://www.yakshamada.it)

# HATA YOGA SERA



**NUOVO!**

## Presentazione

Nel corso annuale è mia intenzione approcciare gli allievi alla disciplina dello yoga, tenendo conto delle esperienze di ciascuno e delle sue peculiarità. Il fine è quello di far scoprire, attraverso un lavoro di ricerca fatto di posizioni - asana e tecniche di respirazione - pranayama, quale mondo possibile offre lo yoga. Attraverso la pratica giornaliera avviene la "trasformazione", che non è niente altro che la riscoperta di noi stessi, della nostra essenza.

## Note al corso

È consigliato un abbigliamento comodo. Tappetino. L'insegnante di avvale della collaborazione delle colleghe Adele Sartori e Sara Ripa.

## Corso annuale

20 lezioni da 90 minuti

## Giorno e orario

lunedì 19.00 -20.30

## Inizio lezioni

I trimestre: **8 ottobre**

II trimestre: **21 gennaio**

## Sede

Teatro Dim

## Quota

€ 120

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Paola Polli

Direttrice del Centro Culturale Yoga Yakshamada di Peschiera del Garda (VR), è un'insegnante di yoga che, in quasi trent'anni di attività yogica ha maturato esperienze anche a livello internazionale.


Paola insegna hata yoga (stile Jyotim), pranayama e Harmonic yoga.

Per maggiori informazioni consultare il sito: [www.yakshamada.it](http://www.yakshamada.it)



# ORTHO BIONOMY IN MOVIMENTO

I ATTIVITÀ MOTORIA I



## Corso annuale

20 lezioni da 90 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-21.30

## Inizio lezioni

I trimestre: **10 ottobre**

II trimestre: **23 gennaio**

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 120

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

**Presentazione:** l'Ortho-Bionomy è una tecnica naturale che segue le leggi del corpo e non usa manipolazioni forzate o violente. È un metodo di lavoro sul corpo e di educazione dello stesso. Il corpo esprime tutte le sue memorie attraverso la postura, quindi nella postura possiamo vedere le caratteristiche che impediscono al corpo di muoversi liberamente.

**Programma:** impariamo a sentire e ascoltare le nostre tensioni muscolari, le riconosciamo e creiamo la motivazione per sciogliere la tensione e ripristinare un nuovo equilibrio. Partiamo dall'appoggio dei piedi, che è la base dell'assetto posturale, sperimentando quante articolazioni sono coinvolte nel camminare. Impariamo la camminata corretta, passiamo poi alla parte alta: la testa, rilassiamo tutti i muscoli del collo, delle spalle, lavoriamo sulle braccia, polsi e mani. La respirazione; impariamo a svuotare completamente i polmoni, a rilassare i bronchi, ad espandere bene il torace. Andiamo a sciogliere la colonna vertebrale. Il lavoro a terra; sciogliendo tensioni alle anche, ginocchia, caviglie e talloni. Lavorando sulla struttura la muscolatura si adegua e quindi si tonifica il corpo.

**Note al corso:** vengono insegnati esercizi e massaggi per rimuovere le tensioni muscolari, il rilassamento sarà completo creando benessere psicofisico. Si consiglia abbigliamento comodo e un materassino o coperta per esercizi a terra. Le prime dieci lezioni costituiscono il corso di base, dove andremo a conoscere l'ORTHO-BIONOMY, le ultime dieci diventano corso avanzato dove andremo ad aggiungere nuovi esercizi, anche con l'ausilio di palline o con altro materiale, sempre per potenziare la capacità del nostro corpo di autocorrezione.

## Docente: Stefania Micheloni

Operatrice socio sanitaria, pratica l'Ortho-Bionomy da molti anni.

# GINNASTICA AEROBICA



## Presentazione

Una lezione di aerobica consiste in una serie di movimenti e passi a tempo di musica che servono a migliorare la resistenza cardiocircolatoria, la flessibilità e la tonificazione muscolare.

La maggior parte dei movimenti si eseguono in piedi; poi ci sarà una parte dedicata agli esercizi a terra per la bonificazione degli addominali, delle gambe e dei glutei.

Infine 6 o 7 minuti di stretching e rilassamento a terra.

## Note

È consigliato un abbigliamento comodo.

**Chi si iscrive al corso del primo trimestre ha la possibilità di continuare il corso nel secondo trimestre rinnovando l'iscrizione.**

## Corso trimestrale

10 lezioni + 10 lezioni

## Giorno e orario

lunedì 18.30-19.30

## Inizio lezioni

I trimestre: **8 ottobre**

II trimestre: **21 gennaio**

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 75

## Partecipanti

minimo 10, massimo 20

## Docente: Margherita Mutti

Istruttrice di aerobica. I miei interessi oggi si concentrano sullo studio di una danza orientale. Ho frequentato nel 2005-2006 un corso di formazione professionale di danza orientale riconosciuto alla F.I.P.D.

Insegno da 5 anni per l'Università del Tempo Libero di Valeggio s/Mincio.

# DANZA DEL VENTRE BASE



I ATTIVITÀ MOTORIA I

## Corso trimestrale

10 lezioni + 10 lezioni

## Giorno e orario

lunedì 19.30-20.30

## Inizio lezioni

I trimestre: **8 ottobre**

II trimestre: **21 gennaio**

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 75

## Partecipanti

minimo 10, massimo 20

## Presentazione

La Danza del Ventre è una danza femminile e intima, i suoi movimenti melodici e ritmici portano ad una maggiore conoscenza e consapevolezza del proprio corpo. Questa danza lavora principalmente sul bacino, ma non solo: si lavora anche sul busto, le braccia, e le mani. I movimenti e i passi della danza del ventre sono accompagnati da musiche Baladi o popolari.- Al corso possono essere ammesse anche persone senza una particolare conoscenza delle basi

La Danza del Ventre è una danza femminile, sensuale e gioiosa. È adatta a tutte le età. Nelle prime lezioni di Danza del Ventre insegnerò i passi base in modo da integrare le allieve principianti con quelle intermedie. In seguito insegnerò una coreografia arabo-flamenco.

## Note

È consigliato un abbigliamento comodo.

**Chi si iscrive al corso del primo trimestre ha la possibilità di continuare il corso nel secondo trimestre rinnovando l'iscrizione.**

## Docente: Margherita Mutti

Insegnante di aerobica. I miei interessi oggi si concentrano sullo studio di una danza orientale. Ho frequentato nel 2005-2006 un corso di formazione professionale di danza orientale riconosciuto alla F.I.P.D.

Insegno da 5 anni per l'Università del Tempo Libero di Valeggio s/Mincio.

# VERONA E IL SUO TERRITORIO

ALLA SCOPERTA DI STORIA, ARTE, CULTURA



**Presentazione** Prosegue anche quest'anno il racconto di Verona secondo l'ormai consolidato approccio che vede l'alternanza lezione - visita guidata sul campo. Dopo le scorse edizioni in cui si sono affrontati in successione la fondazione romana e le ricche stagioni medievali e rinascimentali, quest'anno si completerà la storia arrivando al XX secolo.

**Programma** Nel primo trimestre si toccherà l'ultimo periodo della lunga dominazione veneziana, i secoli XVII e XVIII, approfondendo il periodo barocco da un punto di vista artistico e l'importante stagione culturale tra Scipione Maffei e il giovane Mozart a Verona. Il secondo trimestre si snoderà lungo la storia dalle brevi ma intense dominazioni francese e austriaca fino all'annessione al Regno d'Italia, andando a scoprire quanto rimanga ancora oggi nel tessuto architettonico - urbanistico, artistico e culturale della nostra città: dalle strutture militari di epoca austriaca all'edilizia privata in stile Liberty.

**Calendario degli incontri. Primo trimestre:** sabato 20 ottobre, mercoledì 31 ottobre, sabato 10 novembre, mercoledì 21 novembre, sabato 1 dicembre, mercoledì 12 dicembre, sabato 22 dicembre. **Secondo trimestre:** sabato 19 gennaio, mercoledì 30 gennaio, sabato 9 febbraio, mercoledì 20 febbraio, sabato 2 marzo, mercoledì 12 marzo, sabato 23 marzo.

**Note:** chi si iscrive al corso del primo trimestre ha la possibilità di continuare il corso nel secondo trimestre rinnovando l'iscrizione.

## **Docente: Giulia Sarteà**

Storica dell'arte, guida turistica autorizzata per Verona, città e provincia, con particolare riguardo a itinerari didattici e culturali, rivolti a gruppi scolastici e di adulti. Insegna presso l'Università Popolare di Sonà e presso l'Università del Tempo Libero di Castel d'Azzano. Collabora con i civici musei veronesi.

## **Corso trimestrale**

incontri e uscite didattiche

## **Giorno e orario**

lezioni frontali il mercoledì  
uscite didattiche il sabato

## **Inizio lezioni**

I trimestre: **31 ottobre**

II trimestre: **30 gennaio**

## **Sede**

Scuola Secondaria I grado

## **Quota**

€ 75

## **Partecipanti**

minimo 10, massimo 15



# CUORE DI PENNA SCRITTURA CREATIVA

I CULTURA GENERALE I

## Corso trimestrale

8 lezioni da 150 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 19.30-22.00

## Inizio lezioni

10 ottobre

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 75

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## NUOVO!

### Programma

In questo laboratorio esploreremo con emozione la scrittura come strumento di espressione del cuore; esploreremo la potenza della parola, la forza dell'immaginazione, la libertà del nominare, la vibrante vitalità del nostro autentico sguardo sul mondo. Si scoprirà che scrivere è sempre fonte di condivisione e sorpresa e che porta a una maggiore fiducia nei propri pensieri. Durante gli incontri utilizzeremo un'ampia varietà di spunti: brani letterari, poesie, immagini, testi di canzoni, articoli di cronaca. Ogni serata termina in allegria con un'attività di ludoscrittura. Il percorso è guidato, ed è pensato e programmato per essere coinvolgente e facile da seguire. Non è necessario essere già abili scrittori.

### Note al corso

Sarà richiesto ai partecipanti un contributo materiali di 5 (cinque) Euro ciascuno.

### Docente: Maria Cristina Toffalori

Si è specializzata come "Animatrice di Attività di Scrittura" all'Università di Bologna, Facoltà di Scienze della Formazione, con un percorso biennale post-universitario. Ha approfondito strategie e didattiche atte a suscitare il "desiderio di scrivere"; la scrittura delle emozioni nelle professioni della cura; la scrittura personale come strumento di indagine di sé.





## NUOVO!

This course is designed specifically for those working or planning to work in the field of tourism, particularly in hotels, bed & breakfasts and campsites.

As a guideline, approximately level **B1 is needed** in order to benefit from the course, which will be held mainly in English.

The lessons will cover the following topics: checking guests in and out, meeting and greeting; methods of payment: credit cards, debit cards, bank transfers etc.; dealing with requests and complaints; dealing with bookings and enquires on the phone; giving directions and providing tourist information; guidelines for e-mail correspondence.

### Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

### Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

### Inizio lezioni

23 gennaio

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 50

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

### Docente: Vivienne Frankell (madrelingua)

Si è laureata in Lettere all'Università di Birmingham, nel Regno Unito. Nel 1991 si è trasferita a Verona, dove ha lavorato prima come insegnante d'inglese e successivamente come traduttrice.



# IL RITRATTO

RICERCA, TRACCIA,  
ESPRESSIONE

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

23 gennaio

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## NUOVO!

**Introduzione** Il tema del corso è l'**autoritratto**, ed è esplorato in due sensi: attraverso la presentazione di alcuni artisti contemporanei e attraverso una parte pratica. Il corso è centrato, nella pratica, sul ricalco a matita del proprio corpo e sulla rielaborazione del tratto tracciato. In questo modo, si propone di proporre modi alternativi all'autoritratto così come lo si pensa, avvalendosi di alcuni esempi artistici. È prevista una parte relativa alla fabbricazione del colore acrilico e ad acquerello. **Non sono necessari prerequisiti.**

**1° incontro:** tratto - "La grande storia di un piccolo tratto", S. Bloch, Edizioni Clichy, studio di un proprio tratto, disegno cieco e rielaborazione del tratto; **2° incontro:** sagoma - presentazione dell'artista A. Mendieta, sagoma intera a matita del proprio corpo in autonomia e rielaborazione libera del proprio elaborato, che diventa un autoritratto; **3° incontro:** sagoma, gesto, parole - presentazione dell'artista K. La Rocca, sagoma intera a matita del proprio corpo in autonomia, sagoma in successione per rappresentare un gesto, definizione del gesto a parole, condivisione dei propri gesti; **4° incontro:** sagoma e colore - presentazione dell'artista M. Louis, fabbricazione di colori acrilici, sagoma intera a matita del proprio corpo in autonomia, rielaborazione del tratto a matita con i colori, autoritratto a colori, libera la scelta riguardo il realizzarlo realistico o astratto; **5° incontro:** condivisione di un gesto - presentazione dell'artista M. Abramovic, lavoro di gruppo nel realizzare una sagoma di un corpo in movimento o recante un gesto, rielaborazione del tratto per definire il movimento o il gesto, motivazione della scelta compiuta.

## Docente: Chiara Ferrari

Diplomatasi nel 2016 in Pittura e lo scorso febbraio in Atelier direction, mediazione culturale dell'arte presso l'Accademia di Belle Arti di Verona.



**Presentazione** Dan Bricklin stava assistendo ad una lezione di un suo professore universitario che aveva scritto una complicata sequenza di calcoli sulla lavagna. Il professore si accorse di aver commesso un errore e dovette cancellare tutti i calcoli e riprendere da capo. In quel momento Dan Bricklin intuì che l'intera sequenza poteva essere replicata da un computer, che avrebbe reso praticamente immediato il ricalcolo dopo la correzione e sviluppò questa idea: nacque così il primo foglio elettronico. Il foglio elettronico utilizzato nel minicorso di base sarà Excel, il foglio elettronico attualmente più diffuso che è stato sviluppato dalla Microsoft. Le lezioni si svolgeranno con esposizione mediante l'ausilio di videoproiettore degli aspetti tecnici, con la visualizzazione passo-passo delle procedure per l'utilizzo di excel, seguite da esercitazioni pratiche e operative da parte dei partecipanti per la sperimentazione e ripetizione delle spiegazioni esposte. Le lezioni si terranno in aula di informatica e i partecipanti avranno a disposizione un computer. Per la partecipazione al corso è sufficiente una conoscenza base del computer e del sistema operativo.

**Programma** Si tratteranno i seguenti argomenti, con esercitazioni pratiche: introduzione al foglio elettronico excel: accedere al programma e salvare i files. Le barre di excel. Operazioni sulle cartelle e sui fogli di lavoro, la navigazione e le selezioni. Le celle e gli indirizzi, la formattazione, le formule e le funzioni. La stampa dei fogli di lavoro.

**Note: è necessario portare alle lezioni il proprio pc portatile; se il partecipanti non disponessero di un pc portatile, si può comunque garantire, fino ad un massimo di 12 partecipanti, la disponibilità di un pc portatile per almeno ogni coppia.**

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

23 gennaio

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 12

**Docente: Enrico Modena**

Laureato in Economia e Commercio, responsabile dei sistemi informativi e insegnante di informatica.



# MS EXCEL AVANZATO

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

27 febbraio

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 12

## NUOVO!

### Presentazione

Il corso è proposto come proseguimento del mini-corso pratico su Ms-Excel base; ai partecipanti verranno illustrate con esempi pratici le funzionalità avanzate del foglio elettronico Excel, con l'obiettivo di portare chi ha già delle conoscenze di base di Excel, a sfruttare al meglio le potenzialità di questo programma, per lavorare con questo strumento in modo professionale. Le lezioni si svolgeranno con esposizione mediante l'ausilio di videoproiettore degli aspetti tecnici, con la visualizzazione passo-passo delle procedure per l'utilizzo di excel, seguite da esercitazioni pratiche e operative da parte dei partecipanti per la sperimentazione e ripetizione delle spiegazioni esposte.

Per la partecipazione al corso sono necessarie:

- la conoscenza base del computer e del sistema operativo;
- la conoscenza base del programma Ms-Excel.

### Programma

Si tratteranno i seguenti argomenti, con esercitazioni pratiche: Le funzioni avanzate. I grafici. La gestione degli elenchi di dati (filtri, ordinamento, convalida dati). Le tabelle Pivot. Le Macro. L'inserimento e la gestione degli oggetti.

**Note: è necessario portare alle lezioni il proprio pc portatile; se il partecipanti non disponessero di un pc portatile, si può comunque garantire, fino ad un massimo di 12 partecipanti, la disponibilità di un pc portatile per almeno ogni coppia.**

### Docente: Enrico Modena

Laureato in Economia e Commercio, responsabile dei sistemi informativi e insegnante di informatica.

# CANDELE NATURALI



**NUOVO!**

**CANDELE NATURALI,  
PRODURLE IN CASA CON SEMPLICITÀ!**

## **Presentazione**

Corso pratico per la preparazione di candele naturali profumate e per candele da massaggio.

Un corso che insegna l'abc delle candele: materie prime naturali, come sceglierle e prepararle, preparare i contenitori e realizzare la candela.

## **Note al corso**

Il docente, a fine corso, rilascia una dispensa come guida pratica per poter realizzare le proprie candele.

## **Mini-corso**

6 lezioni da 90 minuti  
(1ª lezione introduttiva da 120 minuti)

## **Giorno e orario**

lunedì 20.00-21.30

## **Inizio lezioni**

**8 ottobre**

## **Sede**

Scuola Secondaria I grado

## **Quota**

€ 50

## **Partecipanti**

minimo 10, massimo 15

[ MINI-CORSI ]

## **Docente: Zeno Ambrosi**

Operatore olistico, specializzato in: Shiatsu, Bioenergetico Californiano, Reiki: metodo R.A.U. massaggio Hawaiano. Collaboro e sono co-titolare del centro olistico "L'Essenziale" di San Giovanni Lupatoto.

Per info: Facebook Zeno Ambrosi - L'essenziale centro olistico.



# ANDARE A VELA LE BASI

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

4 lezioni da 150 minuti

## Giorno e orario

lunedì 20.00-22.30

## Inizio lezioni

5 novembre

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Presentazione

L'iniziativa si rivolge a chi desidera avvicinarsi alla navigazione a vela con o senza esperienza nautica. Per apprendere i fondamentali della vela è stato impostato uno specifico e collaudato modulo formativo, costituito da quattro lezioni teoriche in aula della durata complessiva di 10 ore. Le lezioni sono supportate da audiovisivi e dal correlato materiale didattico che sarà consegnato al primo incontro.

**Note al corso: chi vorrà praticare le nozioni acquisite in aula, previo accordo su base volontaria, avrà anche la possibilità di navigare a bordo di imbarcazioni cabinate, grazie ad apposite uscite didattiche sul lago di Garda assieme a skipper esperti.**

## Programma

- L'armamento e lo scafo
- Le caratteristiche dell'imbarcazione
- Attrezzatura di coperta
- Attrezzatura interna ed impiantistica
- Strumenti per la navigazione
- Dotazioni di sicurezza a bordo, Meteorologia e Normativa

## Docente: Marco Clementi

Istruttore FWI (Funboard Windsurf International) e FKI (Kitsurf) del CSEN riconosciuto CONI/FIV con collaudata esperienza velistica e nelle regate. Le lezioni saranno supportate anche dallo staff Univela del Cral Unicredito Verona.

# LE PIANTE SPONTANEE



**NUOVO!**

## Presentazione

Incontri per imparare a riconoscere le piante spontanee commestibili e come cucinarle. Nell'ambito degli incontri verranno proposte numerose ricette. Il corso è suddiviso in tre moduli teorici e uno pratico con escursione per la raccolta, il riconoscimento e l'utilizzo delle erbe spontanee in cucina. Conclusa l'escursione, il docente provvederà ad organizzare una piccola degustazione con erbe spontanee da lui preparate, come dimostrazione pratica di quanto appreso al corso.

### Mini-corso

3 lezioni frontali +  
escursione giornaliera

### Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

### Inizio lezioni

10 ottobre

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 50

### Partecipanti

minimo 15, massimo 25

### Docente: Roberto Sarasini

Docente per corsi di erboristeria e Naturopatia. Erborista e fitoterapeuta. Ricercatore e studioso delle erbe e delle antiche tradizioni popolari. Nel 1982 ha conseguito il diploma di erborista conseguendo il massimo dei voti presso l'Università degli Studi di Urbino. Ha tenuto corsi di aggiornamento per docenti scolastici. Svolge conferenze, corsi di erboristeria, di fitocosmetica e cucina naturale con l'utilizzo delle erbe selvatiche su tutto il territorio. Per info: [www.treelife.it](http://www.treelife.it) - mail. [info@treelife.it](mailto:info@treelife.it)

[ MINI-CORSI ]



# ORNITOLOGIA

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

martedì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

22 gennaio

## Sede

Sala Libertà  
(sopra alla biblioteca)

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

**NUOVO!**

## Presentazione

Il mondo degli uccelli studiato, visto, sperimentato e raccontato in prima persona  
Nozioni scientifiche ed esperienze di studio

## Ornitologia generale

Classificazione, caratteristiche generali e specifiche degli uccelli. Abitudini riproduttive e alimentari. Migrazione strategia vincente per colonizzare il mondo. Modalità, rotte migratorie e adattamenti ai cambiamenti climatici.

## Habitat

Gli uccelli come indicatori ambientali. Metodi di studio ornitologico.

## Stato di conservazione delle popolazioni uccelli europei

Rapporto agricoltura e popolazioni di uccelli - stretta relazione Europa-Africa.

## Note

È prevista una visita guidata per concludere il percorso. La data sarà concordata con i partecipanti.

## Docente: Marilena Perbellini

Da 20 anni svolge attività di ricerca scientifica ornitologica e contestualmente collabora con Associazioni naturalistiche, scuole di vario ordine e grado dalla scuola primaria all'università per la realizzazione di percorsi di conoscenza degli uccelli e delle nozioni della ricerca naturalistica di campo.



# ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE 1



[ MINI-CORSI ]

**NUOVO!**

## Presentazione

Al giorno d'oggi non si può guardare una trasmissione o visitare un sito senza che ci appaiano consigli alimentari o offerte miracolose propinate da persone più o meno competenti. Nonostante ciò, o forse proprio per questo, la confusione è ancora tantissima.

Questo 1° corso si pone l'obiettivo di rispondere con chiarezza alle domande che spesso mi vengono fatte in ambulatorio sul proprio peso e metabolismo: perché si ingrassa, perché mangio poco ma non calo, perché mangio ma mi sento stanco, cosa sono le carenze e cosa veramente serve al nostro fisico, come si abbinano i cibi, se la dieta X è veramente miracolosa e molto altro.

## Programma

1. Composizione corporea e metabolismo: principi base per non aumentare di peso
2. Quali alimenti scegliere per assumere tutti i nutrienti necessari
3. Indice glicemico e abbinamento giusto dei cibi
4. Alimentazione e prevenzioni tumori: cosa c'è di vero
5. Le Diete più famose: scienza o fantasia?

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

10 ottobre

## Sede

Sala Libertà  
(sopra alla biblioteca)

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Silvia Pivari

Laureata in Chimica e successivamente in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana, Scuola SANIS di alimentazione e integrazione sportiva, Master per il conseguimento del First certificate of professional training in Eating disorders and Obesity. Iscritta all'ordine dei Biologi, attualmente esercita la professione di Biologo nutrizionista in due studi privati collaborando con diversi specialisti di settore.

Per info Pagina FB: Dott.ssa Silvia Pivari - Nutrizionista.



# ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE 2

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

23 gennaio

## Sede

Sala Libertà  
(sopra alla biblioteca)

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## NUOVO!

### Presentazione

Il 2° corso, a cui si può partecipare anche senza aver frequentato il primo, si pone l'obiettivo di approfondire il ruolo di ognuno di noi nell'alimentazione sana e consapevole chiarendo cosa possiamo fare noi singoli nelle nostre case tutti i giorni. Verrà spiegato quindi come cucinare e conservare i cibi e perché, come trattarli in cucina per evitare pericolose contaminazioni, come fare una spesa consapevole e non cadere nei trucchetti delle etichette ed infine capire la differenza tra intolleranze e allergie e come diagnosticarle.

### Programma

1. Tecniche di cottura e congelamento: cosa succede nei cibi
2. Principali infezioni ( intossicazioni etc. etc.) causate da cibi contaminati
3. Sicurezza alimentare in casa nostra: come evitare i principali errori
4. Andiamo a fare la spesa: come leggere le etichette
5. Celiachia, allergia e intolleranze alimentari

### Note al corso

Non è necessario aver frequentato il primo corso per iscriversi.

## Docente: Silvia Pivari

Laureata in Chimica e successivamente in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana, Scuola SANIS di alimentazione e integrazione sportiva, Master per il conseguimento del First certificate of professional training in Eating disorders and Obesity. Iscritta all'ordine dei Biologi, attualmente esercita la professione di Biologo nutrizionista in due studi privati collaborando con diversi specialisti di settore.

Per info Pagina FB: Dott.ssa Silvia Pivari - Nutrizionista.

# LA STORIA DELL'ARTE



**NUOVO!**

**PRESENTAZIONE DELLA GRANDI MOSTRE  
DEL 2018-19**

## Presentazione

L'obiettivo didattico di questo mio programma consiste innanzitutto nell'aiutare appassionati di storia di arte moderna e contemporanea a navigare nel mondo non sempre facile della storia dell'arte e nel far loro comprendere la grande opportunità che il frequentare mostre o parlare di temi legati all'arte può loro offrire, in quanto momento di condivisione. Un bene, un valore aggiunto quindi da coltivare e da preservare anche in età più matura quando consapevolezza e sensibilità aiutano a guardare diversamente il mondo. I temi di approfondimento da me proposti permettono di vedere la storia dell'arte intrecciata e collegata alle altre discipline (teatro, cinema, musica, poesia...) e attraverso il mezzo informatico del video, la recitazione di testi teatrali o brani di letteratura attinenti, di arricchire e di stimolare il dialogo e il confronto.

## Programma

**1ª lezione** Mediterraneo

**2ª lezione** Presentazione mostra Courbet e la natura

**3ª lezione** Presentazione della vita di Peggy Guggenheim e del suo amore per l'Arte, in occasione della mostra 1948: La Biennale di Peggy Guggenheim - Fondazione Guggenheim - Venezia

## Docente: Sabrina Baldanza

Si è laureata in Lettere Moderne, indirizzo artistico, presso l'Università di Padova. Ha svolto attività di coordinamento e assistenza ai curatori presso la Galleria d'Arte Moderna Palazzo Forti. Ideatrice di percorsi didattici per le scuole di ogni ordine e grado, attualmente collabora con importanti Associazioni Culturali, curando conferenze periodiche sulle mostre in corso. Per info: [www.artesinequanon.it](http://www.artesinequanon.it)

### Mini-corso

3 lezioni frontali  
+ uscita didattica

### Giorno e orario

lunedì 20.00-22.00

### Inizio lezioni 8 ottobre

### Sede

Sala Libertà  
(sopra alla biblioteca)

### Quota

€ 50

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

[ MINI-CORSI ]



# ARTEDUCATIVA

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

23 gennaio

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## NUOVO!

**Presentazione** L'Arteeducativa è una prassi psicologica basata su una concezione integrale dell'uomo e una visione dinamica della vita psichica. Il suo intento è di risvegliare l'autocoscienza educando, inteso come tirar fuori il meglio di sé, alla soggettiva espressione creativa e costruttiva. Mediante una strategia immaginativa, l'individuo sviluppa un percorso consequenziale di immagini emotive, libere e spontanee che favoriscono lo sviluppo e l'utilizzazione delle risorse personali. Come modalità operativa è molto utile allo sviluppo dell'autostima e all'uso consapevole della volontà buona e collaborativa. In casi di difficoltà personale, colui che l'approccia può, se non ritrovare, almeno avvicinarsi alla propria identità più vera e, come opportunità di crescita, evolvere e integrare parti 'carenti' della propria personalità. Non pervadere il campo della psicoterapia o della psichiatria.

**Programma** Percorso d'esperienza teorica e pratica. L'Arteeducativa è l'utilizzo creativo e ragionato delle immagini emotive per: diventare esperti nell'arte dell'attenzione, ascolto, accoglienza, accettazione - promuovere atteggiamenti ed azioni volti al ben-essere personale e altrui - imparare a creare innanzitutto una relazione con sé stessi autentica e costruttiva - comprendere le proprie emozioni e sensazioni - facilitare la consapevolezza nel trovare le proprie risposte e nel superare le difficoltà - offrire la possibilità di accostarsi al proprio mondo interiore e di esplorarlo, prendendone coscienza gradualmente - consapevolizzare l'azione utile a rafforzare il proprio senso d'identità - accrescere in autostima e generare una trasformazione interna che possa anche estendersi nel proprio quotidiano.

## Docente: Mara Chinatti

Diploma di Counsellor Psicosintetico con esposizione della tesi "Psicosintesi - Arte della vita". Dal 2004 iscritta al registro ufficiale del C.N.C.P. Coordinamento Nazionale Counsellor Professionisti con il n° 1449.

Per info: [www.marachinatti.it](http://www.marachinatti.it)



## VERITÀ E SEMPLICITÀ CAMMINANDO PER MANO

**Presentazione:** forse, come me, anche tu sei una persona che ha cercato di star meglio con sé stessa mettendo assieme corpo ed Anima e per questo hai percorso tante vie, troppo spesso ricalco una dell'altra. O forse, al contrario, pur sentendo di essere arrivata in quel 'mezzo del cammin di nostra vita' dove la 'selva oscura' richiama a camminare verso il Cuore, ti sei invece arresa proprio di fronte alla difficoltà di scegliere tra vie, percorsi, cammini di crescita personale di ogni specie che promettono salute, felicità, pace, assertività, autostima... proposte che spesso non sono altro che 'riproposte' con nomi nuovi, che aumentano ancora di più la confusione. Non sono un maestro, né un filosofo, né un antropologo, né un esperto di discipline orientali od occidentali. Ho appreso soprattutto dalla 'scuola' delle disillusioni. In questa sintesi ci sono 40 anni di esperienza omeopatica come medico e docente, 20 di conduzione di gruppi e tanti anni di ricerca e sperimentazione personale. **Questo breve percorso condivide quello che ho trovato, per offrire luce, togliere nebbia, semplificare, non preoccuparsi, arrivare a poter scegliere per sé stessi vie efficaci, che non si sovrappongano e che, eventualmente, si integrino tra loro, verso quel benessere profondo che conta davvero e che è tutt'uno con la salute del corpo.** Negli incontri potrai vedere come quello che c'è a disposizione lo si possa immaginare all'interno di tre grandi 'chiavi' dove tutto si semplifica... potrai anche farne esperienza, ovviamente nei limiti di tempo di una 'apertura di finestra al ventunesimo piano'. Quella visione ampia, se lo vorrai, ti mostrerà quali siano e dove siano le risorse che ti servono per iniziare il tuo 'viaggio' o per procedere più agevolmente sul tuo cammino...

### Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

### Giorno e orario

martedì 20.00-22.00

### Inizio lezioni

22 gennaio

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 50

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

**Docente: Maurizio Castellini**

Medico e docente. Per info: [www.mauriziocastellini.it](http://www.mauriziocastellini.it)



# MAI PIÙ STRESS

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni 10 ottobre

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Presentazione

Impareremo a rilassarci sia fisicamente che mentalmente, a staccare dai problemi e dalle preoccupazioni quotidiane ed acquisiremo strumenti semplici e sempre alla portata per far fronte ai momenti più difficili della nostra vita. Vedremo come si può fare per prestare attenzione aperta e sincera ai diversi aspetti del nostro mondo interiore e a quello che ci circonda per riuscire a trovare pace e serenità al di là degli eventi che ci travolgono. Impareremo a considerare i pensieri come eventi mentali e a coltivare un atteggiamento di accettazione, compassione ed empatia nei riguardi di noi stessi e degli altri.

## Programma

Gli argomenti che affronteremo sono i seguenti: imparare a rilassarci e a prendere contatto con il corpo, percepire le emozioni e osservare i pensieri, esplorare le difficoltà e imparare nuovi modi di guardare agli eventi, sviluppare la compassione e l'amichevolezza, sviluppare la capacità di fare scelte consapevoli.

## Docente: Marzia Sandri

Counselor relazionale, insegnante di Raja Yoga. Tiene conferenze, corsi, cicli di incontri e serate di divulgazione sulla meditazione, sulle tecniche di comunicazione consapevole, sui problemi di coppia e di relazione e sulla crescita personale. In qualità di giornalista ed esperta di comunicazione svolge l'attività di consulente e formatrice sui temi della comunicazione, dello sviluppo della leadership, della gestione delle emozioni e dei rapporti interpersonali. Riceve privatamente per colloqui individuali, familiari e di gruppo.

# MI CAMBIO LA VITA



[ MINI-CORSI ]

**NUOVO!**

**Programma** Definire traguardi e obiettivi e realizzare i nostri sogni (laboratorio esperienziale). Percorso in cui gli allievi saranno guidati passo-passo nell'individuazione e nella definizione dei propri obiettivi. "Il vero viaggio di scoperta non consiste nel cercare nuove terre, ma nell'averne nuovi occhi" (Marcel Proust). Quand'è stata l'ultima volta che ti sei detto: "Quanto vorrei mollare tutto e trasferirmi ai Tropici" oppure "Se solo vincessi alla lotteria potrei fare quello che ho sempre desiderato"? Come dici? Solo ieri?... Lo immaginavo... E se ti dicessi che ti basta solo cominciare a guardare le cose in maniera diversa per essere dall'altra parte del mondo? Non mi credi? Seguimi e scoprirai che cambiare la tua vita è possibile e puoi iniziare subito... PS: Poi, magari, ai Tropici ci puoi andare lo stesso, ma sarà tutta un'altra storia. Dedicato a chi desidera scoprire che trasformare la propria vita si può e intende capire cosa e come fare per ribaltare il proprio consueto modo di guardare le cose, affrontare al meglio le difficoltà dell'esistenza adottando un atteggiamento più produttivo e proficuo, superare disagi, raggiungere obiettivi e realizzare la vita dei propri sogni.

**Cosa impareremo** Cambiare il modo di guardare le nostre vite - Definire eventuali disagi, desideri, bisogni insoddisfatti nei diversi ambiti della propria vita - Individuare obiettivi e sogni da realizzare - Definire i contorni dei nostri progetti - Riscoprire le capacità personali - Come uscire dalla zona di comfort che ci intrappola e superare gli ostacoli - Pianificare gli interventi e le strategie.

**Docente: Marzia Sandri**

Counselor relazionale, insegnante di Raja Yoga. Tiene conferenze, corsi, cicli di incontri e serate di divulgazione sulla meditazione, sulle tecniche di comunicazione consapevole, sui problemi di coppia e di relazione e sulla crescita personale. In qualità di giornalista ed esperta di comunicazione svolge l'attività di consulente e formatrice sui temi della comunicazione, dello sviluppo della leadership, della gestione delle emozioni e dei rapporti interpersonali. Riceve privatamente per colloqui individuali, familiari e di gruppo.

**Mini-corso**

5 lezioni da 120 minuti

**Giorno e orario**

mercoledì 20.00-22.00

**Inizio lezioni**

**14 novembre**

**Sede**

Scuola Secondaria I grado

**Quota**

€ 50

**Partecipanti**

minimo 10, massimo 15



# IO SONO QUI TU DOVE SEI?

[ MINI-CORSI ]

## Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

## Inizio lezioni

23 gennaio

## Sede

Scuola Secondaria I grado

## Quota

€ 50

## Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## RELAZIONI IN ARMONIA

### Presentazione

Le relazioni interpersonali rappresentano uno degli ingredienti principali di una vita serena e ricca di soddisfazioni, nella coppia, con gli amici, sul lavoro. Eppure questo importante aspetto viene per lo più lasciato al caso, convinti come siamo che avere buone relazioni dipenda dalla fortuna o dal frequentare le persone "giuste". In realtà alla base di tutto stanno delle ben precise qualità e capacità che ciascuno di noi può imparare e sviluppare.

### Programma

Gli argomenti che affronteremo sono i seguenti: prendere contatto con se stessi, con le proprie emozioni e i propri bisogni, imparare a contattare l'altro, nuovi modi di comunicare, la gestione del conflitto.

## Docente: Marzia Sandri

Counselor relazionale, insegnante di Raja Yoga. Tiene conferenze, corsi, cicli di incontri e serate di divulgazione sulla meditazione, sulle tecniche di comunicazione consapevole, sui problemi di coppia e di relazione e sulla crescita personale. In qualità di giornalista ed esperta di comunicazione svolge l'attività di consulente e formatrice sui temi della comunicazione, dello sviluppo della leadership, della gestione delle emozioni e dei rapporti interpersonali. Riceve privatamente per colloqui individuali, familiari e di gruppo.



# ALLA RICERCA DELLE NOSTRE EMOZIONI



## Presentazione

A scuola impariamo la geografia, la matematica, il francese, a disegnare e a fare ginnastica ... cosa impariamo a proposito delle emozioni? Niente! Davanti ad una lite in ascensore o per un parcheggio siamo completamente impreparati, non sappiamo nulla a proposito del lutto, nulla sul controllo della paura, niente sulla sana espressione della collera.

L'intelligenza è una risorsa importante, ma se a questa non sappiamo affiancare la capacità di percepire con precisione il nostro stato emotivo, a dargli un nome e ad esprimerlo adeguatamente, sarà difficile per noi, raggiungere i risultati desiderati in ogni campo della nostra vita. Impariamo a farlo insieme!

## Programma

Gli argomenti che affronteremo sono i seguenti: le sei emozioni di base, il colore delle emozioni, il quoziente emotivo, esprimere le emozioni in maniera costruttiva, come affrontare le emozioni "difficili".

### Mini-corso

5 lezioni da 120 minuti

### Giorno e orario

mercoledì 20.00-22.00

### Inizio lezioni

27 febbraio

### Sede

Scuola Secondaria I grado

### Quota

€ 50

### Partecipanti

minimo 10, massimo 15

## Docente: Marzia Sandri

Counselor relazionale, insegnante di Raja Yoga. Tiene conferenze, corsi, cicli di incontri e serate di divulgazione sulla meditazione, sulle tecniche di comunicazione consapevole, sui problemi di coppia e di relazione e sulla crescita personale. In qualità di giornalista ed esperta di comunicazione svolge l'attività di consulente e formatrice sui temi della comunicazione, dello sviluppo della leadership, della gestione delle emozioni e dei rapporti interpersonali. Riceve privatamente per colloqui individuali, familiari e di gruppo.



# LO YOGA DELLA RISATA

I CORSI GRATUITI ]

## Corso trimestrale

10 lezioni da 90 minuti

## Giorno e orario

giovedì 18.00-19.30

## Inizio lezioni

24 gennaio

## Sede

Residenza Montealto

## Partecipanti

massimo 20

**NUOVO!**

### Presentazione

Lo yoga della risata nasce in India nel 1995 da un'idea del medico Madan Kataria: usare la risata incondizionata, cioè senza uno stimolo umoristico, in gruppo per portare benessere psicofisico.

Ci sono diversi studi che dimostrano i benefici della risata: è una forma di respirazione che apporta più ossigeno al corpo, innesca la produzione di endorfine e serotonina migliorando l'umore, lavora sul diaframma che spesso è contratto e libera le emozioni represses, svolge un massaggio agli organi interni, regolarizza la frequenza cardiaca.

Durante una sessione vengono proposti giochi che aiutano a sciogliere le inibizioni e ad entrare in contatto con la propria giocosità connettendo le persone tra loro.

Si lavora sul diaframma con esercizi di respirazione e risata.

Si conclude con tecniche di radicamento e rilassamento profondo.

Tutti possono praticare yoga della risata ed è un modo alternativo per fare movimento, creare relazioni profonde, superare lo stress, migliorare la propria salute, ridere e divertirsi.

### Note

È consigliato abbigliamento comodo, calze antiscivolo, tappetino e coperta. **È necessaria l'iscrizione presso l'Informagiovani.**

### Docente: Manuela Brisighella

Nel 2016 ho incontrato lo yoga della risata che è diventato parte integrante della mia vita rendendola più gioiosa, leggera e sostenendomi soprattutto nei momenti difficili. Sono diventata prima leader e in seguito teacher con Lara Lucaccioni, uno dei quattro master italiani.

# TESTAMENTO E SUCCESSIONI



**NUOVO!**

## **Programma**

Tre lezioni chiare ed esaurienti indicazioni sul testamento, sulla successione testamentaria e sulle leggi che li regolano.

## **Note al corso**

**È necessaria l'iscrizione presso l'Informagiovani.**

## **Corso trimestrale**

3 lezioni da 60 minuti

## **Giorno e orario**

mercoledì 15.00-16.00

## **Lezioni**

**17, 24 e 31 ottobre**

## **Sede**

Sala Libertà  
(sopra alla biblioteca)

## **Partecipanti**

massimo 20

[ CORSI GRATUITI ]

**Docente: Notaio Paolo Broccoli**

FBF NOTAI ASSOCIATI. [www.fbfnotai.it](http://www.fbfnotai.it)



# BENVENUTA IN ITALIA!

I CORSI GRATUITI

## Corso trimestrale

10 lezioni da 120 minuti

## Giorno e orario

mercoledì 10.00-12.00

## Inizio lezioni

10 ottobre

## Sede

Biblioteca Comunale

## Partecipanti

massimo 10

## CORSO DI ITALIANO PER DONNE STRANIERE (A1 verso A2)

**Presentazione** Sapere l'italiano permette di accedere con più facilità ai servizi e al mondo del lavoro, ma soprattutto rappresenta il primo passo verso l'integrazione, non è solo un mero strumento di comunicazione, ma la possibilità di scambio e di incontro con una cultura diversa. Il corso, pur offrendo un percorso di insegnamento dell'italiano qualificato e significativo, partirà dalla **realtà quotidiana** delle donne coinvolte e **si baserà sui bisogni comunicativi e di orientamento avvertiti e sperimentati ogni giorno.**

**Metodo:** lettura, dialogo, ascolto di materiali audio.

**Programma:** corso di 20 ore di alfabetizzazione socio/linguistica **livello A2** riservato a un **gruppo di donne immigrate e residenti a Castelnuovo.**

Il corso offrirà alle partecipanti un contatto iniziale con la lingua italiana, con particolare attenzione allo sviluppo delle competenze comunicative orali. Durante la prima lezione verrà presentato il corso e si solleciterà la presa di parola delle donne. Durante le lezioni successive vengono presentate le strutture linguistiche di base e il lessico che si vuole fare apprendere con alcuni esercizi. Al termine di ogni lezione si favorirà la discussione e il dialogo per la verifica di quanto fatto e lasciando il tempo per la socializzazione.

## Note al corso

**Iscrizioni presso la Biblioteca Comunale.**

**I bambini da 0 a 3 anni sono i benvenuti!**

## Docente: Moira Perin

Laureata in Lettere Moderne, bibliotecaria e insegnante di italiano come lingua seconda presso i Comuni della zona.

# LINGUA E CULTURA ITALIANA (A2-B1)



**NUOVO!**

**IMPARARE L'ITALIANO  
CON L'ARTE**

**Corso trimestrale**

10 lezioni da 120 minuti

**Giorno e orario**

mercoledì 10.00-12.00

**Inizio lezioni**

**23 gennaio**

**Sede**

Biblioteca Comunale

**Partecipanti**

massimo 10

## **Presentazione**

Corso di lingua e cultura italiana per donne immigrate e residenti a Castelnuovo. Le attività sono finalizzate allo sviluppo delle quattro abilità linguistiche fondamentali - ascoltare, leggere, parlare e scrivere.

L'intento è quello di offrire un primo contatto con la storia e l'arte italiana.

**Il corso ha un approccio comunicativo:** a partire dall'input visivo, un'opera d'arte, lo studente è invitato a riflettere e a fare ipotesi sull'opera in questione, ma anche a lavorare sulle sue conoscenze dell'italiano per sviluppare le proprie capacità comunicative. Ci dedicheremo all'analisi di opere di diversi stili e periodi, analizzeremo dieci capolavori dell'arte italiana svolgendo esercizi di grammatica per consolidare le conoscenze lessicali e grammaticali precedentemente acquisite.

Molta importanza avrà anche la parte dedicata all'intercultura, le studentesse infatti saranno invitate a discutere e a mettere a confronto la cultura e l'arte italiana con quella d'origine.

**È prevista un'uscita culturale da concordare con le partecipanti.**

## **Note al corso**

**Iscrizioni presso la Biblioteca Comunale.**

**I bambini da 0 a 3 anni sono i benvenuti!**

## **Docente: Moira Perin**

Laureata in Lettere Moderne, bibliotecaria e insegnante di italiano come lingua seconda presso i Comuni della zona.

**MARTEDÌ 13 NOVEMBRE**  
**ORE 20.30**

**PRESSO LA SALA CIVICA LIBERTÀ**  
**sopra la Biblioteca Comunale**

**UN APPUNTAMENTO DEDICATO**  
**ALL'ARTE EDUCATIVA**  
**STRATEGIA PER L'EDUCAZIONE**  
**EMOTIVO-AFFETTIVA**

Inserito in una strategia immaginativa, l'individuo si educa alla scelta; acquisisce conoscenza e consapevolezza delle proprie emozioni e, nell'imparare a gestirle, diventa maggiormente fiducioso e capace di affrontare le difficoltà in modo adeguato.

**CONFERENZA PROPEDEUTICA AL MINI CORSO DI GENNAIO**

**Relatrice: Mara Chinatti**, Counsellor a indirizzo psicosintetico

**L'EVENTO È GRATUITO**

**MERCOLEDÌ 5 DICEMBRE**  
**ORE 20.30**

**PRESSO LA SALA CIVICA LIBERTÀ**  
**sopra la Biblioteca Comunale**

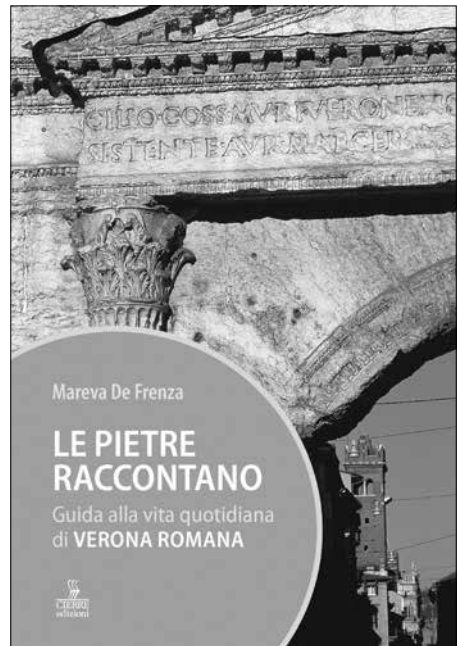
PRESENTAZIONE DEL LIBRO

# **LE PIETRE RACCONTANO**

**GUIDA ALLA VITA QUOTIDIANA  
DI VERONA ROMANA**

Attraverso alcuni itinerari  
nel centro storico e nella provincia,  
la guida raccoglie e interpreta  
le più significative iscrizioni romane  
"on the road" di Verona

di **Mareva De Frenza**



**L'EVENTO È GRATUITO**

# GRUPPO DI LETTURA

**Continuano gli appuntamenti con il Gruppo di Lettura di Castelnuovo**

**Ma cos'è un Gruppo di Lettura?** Il Gruppo di Lettura è fatto da persone che condividono la passione per la lettura e che si incontrano per discutere di un libro, generalmente un romanzo, che di comune accordo hanno scelto di leggere. **Il Gruppo di Lettura si riunisce in biblioteca, indicativamente un martedì di ogni mese alle ore 20.30, ed è aperto a tutti coloro che sono interessati alla lettura di un buon libro ed a un reciproco scambio di opinioni e commenti.** A ogni incontro si stabilisce insieme il libro di cui parlare il mese successivo, alternando novità editoriali e libri di successo già pubblicati. La Biblioteca ospita il gruppo, cura la comunicazione e fornisce le piste bibliografiche di approfondimento, procura ai lettori una copia del libro.

**Titolo della stagione 2018-19: "Di cosa parliamo quando parliamo d'amore"**

**Serata di presentazione**

**VENERDÌ 28 SETTEMBRE ORE 21.00**

**in occasione dell'evento "Il Veneto Legge"  
IN BIBLIOTECA**

**L'EVENTO È GRATUITO**

**...e per essere sempre aggiornato sulle attività e gli appuntamenti in biblioteca,  
per essere informato sulle novità librarie e multimediali presenti... seguici su Facebook!**

**Non è necessaria alcuna prenotazione, basta presentarsi ad uno degli appuntamenti**



[www.facebook.com/groups/qualcunoconcuileggere/?fref=ts](https://www.facebook.com/groups/qualcunoconcuileggere/?fref=ts)



**UN NUOVO PROGETTO  
IN BIBLIOTECA**

# **IL CLUB DEL LIBRO**

Un gruppo di ragazze di 10/11 anni,  
tanti libri, l'amore per la lettura  
e la voglia di condividerla!

**Da luglio in Biblioteca  
Gli incontri sono gratuiti e su iscrizione**

Per info:  
[biblioteca@castelnuovodg.it](mailto:biblioteca@castelnuovodg.it)

**30 SETTEMBRE 2018**

# **FESTA DEL LIBRO**

Incontri con gli autori,  
letture animate per bambini  
e quiz letterario

**Presso  
DIM Teatro Comunale**



...e per essere sempre aggiornato sulle attività  
e gli appuntamenti in biblioteca,  
segui su Facebook

**BIBLIOTECA COMUNALE DI CASTELNUOVO DEL GARDA**

[www.facebook.com/BibliotecaComunaleDiCastelnuovoDelGarda?ref=ts&fref=ts](http://www.facebook.com/BibliotecaComunaleDiCastelnuovoDelGarda?ref=ts&fref=ts)

# ELENCO DEI CORSI 2018-2019



## CORSI ANNUALI

dall'8 ottobre

MODELLATURA CREATIVA DELLA CRETA BASE <b>NUOVO!</b>	16	USO DI TABLET E SMARTPHONE	19
HATA YOGA MATTINA <b>NUOVO!</b>	26	DISEGNO	20
HATA YOGA SERA <b>NUOVO!</b>	27	SHABBY CHIC <b>NUOVO!</b>	22
ORTHO BIONOMY IN MOVIMENTO	28	FOTOGRAFIA DIGITALE PRATICA BASE	24
		GINNASTICA AEROBICA	29
		DANZA DEL VENTRE BASE	30
		VERONA E IL SUO TERRITORIO	31
		CUORE DI PENNA	
		SCRITTURA CREATIVA <b>NUOVO!</b>	32

## CORSI 1° TRIMESTRE

dall'8 ottobre al 12 dicembre

INGLESE ZERO (A1)	4
INGLESE (A2)	5
ENGLISH CONVERSATION INTERMEDIATE <b>NUOVO!</b>	7
TEDESCO ZERO (A1)	8
TEDESCO PRIMO LIVELLO (A2)	9
SPAGNOLO ZERO (A1)	10
SPAGNOLO LIVELLO INTERMEDIO (A2 VERSO IL B1)	11
RUSSO ZERO (A1)	13
INFORMATICA BASE <b>NUOVO!</b>	18

## MINI-CORSI 1° TRIMESTRE

dall'8 ottobre al 12 dicembre

CANDELE NATURALI <b>NUOVO!</b>	37
ANDARE A VELA LE BASI	38
LE PIANTE SPONTANEE <b>NUOVO!</b>	39
ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE 1 <b>NUOVO!</b>	41
STORIA DELL'ARTE <b>NUOVO!</b>	43
MAI PIÙ STRESS	46
MI CAMBIO LA VITA <b>NUOVO!</b>	47

## CORSI 2° TRIMESTRE

dal 21 gennaio al 3 aprile

INGLESE PRIMO LIVELLO (A2)	5
INGLESE LIVELLO INTERMEDIO (A2-B1)	6
SPAGNOLO LIVELLO INTERMEDIO (A2 VERO IL B1)	11
SPAGNOLO CONVERSAZIONE BASE	12
RUSSO PRIMO LIVELLO (A2)	14
STRESS COME PROBLEMA: RELAX COME CURA <b>NUOVO!</b>	15
PITTURA	21
COLORE E TECNICHE PITTORICHE <b>NUOVO!</b>	23
FOTORITOCCHO PRATICO	25
GINNASTICA AEROBICA	29
DANZA DEL VENTRE BASE	30
VERONA E IL SUO TERRITORIO	31

## MINI-CORSI 2° TRIMESTRE

dal 21 gennaio al 3 aprile

ENGLISH FOR TOURISM <b>NUOVO!</b>	33
IL RITRATTO	
RICERCA, TRACCIA, ESPRESSIONE <b>NUOVO!</b>	34
MS EXCEL BASE	35
MS EXCEL AVANZATO <b>NUOVO!</b>	36
ORNITOLOGIA <b>NUOVO!</b>	40
ALIMENTAZIONE SANA E CONSAPEVOLE 2 <b>NUOVO!</b>	42
ARTEDUCATIVA <b>NUOVO!</b>	44
OMEOPATIA LE TRE CHIAVI <b>NUOVO!</b>	45
IO SONO QUI TU DOVE SEI?	48
ALLA RICERCA DELLE NOSTRE EMOZIONI	49

## CORSI GRATUITI

da ottobre a gennaio

LO YOGA DELLA RISATA <b>NUOVO!</b>	50
TESTAMENTO E SUCCESSIONI <b>NUOVO!</b>	51
BENVENUTA IN ITALIA	52
LINGUA E CULTURA ITALIANA <b>NUOVO!</b>	53



# UNIVERSITÀ DEL TEMPO LIBERO



ANNO ACCADEMICO 2018-2019

## INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI ON-LINE

cell. 320 0261149

**e-mail: [utl.beta@allcoop.it](mailto:utl.beta@allcoop.it)**

Si avvisano i gentili utenti che i programmi potranno subire delle variazioni. Eventuali modifiche sugli orari dei corsi saranno comunicate direttamente dai docenti. Il Comune declina ogni responsabilità in caso di disservizi relativi al corretto svolgimento dei corsi, imputabili alla esclusiva autonomia gestionale e organizzativa dei docenti.

La sede di alcuni corsi potrebbe variare a seconda del numero degli iscritti. Per le iscrizioni e la comunicazione utenti-docenti il Comune di Castelnuovo d/G delega la Cooperativa Beta.

## PER ISCRIZIONI PRESSO INFORMAGIOVANI (sopra alla Biblioteca)

Martedì e Sabato 9.00-12.00

Lunedì e Giovedì 15:00-18.00

## PER INFO: BIBLIOTECA COMUNALE

Tel. 045 6459972

e-mail: [biblioteca@castelnuovodg.it](mailto:biblioteca@castelnuovodg.it)

Martedì 9.00 - 12.30 / 15.30 - 19.30

Mercoledì 14.30 - 18.30

Giovedì 9.00 - 12.30 / 14.30 - 18.30

Venerdì 9.00 - 12.30

Sabato 9.00 - 12.30

[www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it](http://www.comune.castelnuovodelgarda.vr.it)