

INDICE DEI CORSI E GIORNO

CORSO	PAG.
ABBINAMENTO CIBO – VINO lunedì	10
ABC DELL'ALIMENTAZIONE 2° LIVELLO mercoledì	8
BALLO CARAIBICO (2 LIVELLI) venerdì	14
CERAMICA AVANZATO (Elda Calvi) mercoledì	13
COMPOSIZIONI FLOREALI 2° LIVELLO martedì	13
CONOSCERE VERONA 2 lunedì (lezioni) e sabato (uscite)	6
FITOTERAPIA lunedì	6
GRAFOLOGIA, PSICOLOGIA, AMORE E SENTIMENTI lunedì	11
INFORMATICA: COSTRUIRE TESTI E PRESENTAZIONI lunedì	4
INFORMATICA: IO SUI SOCIAL NETWORK giovedì	4
INTRODUZIONE ALLA LINGUA E ALLA CULTURA ARABA 2° LIVELLO martedì	3
LA LESSINIA 2 lunedì (lezione) e sabato (uscite)	9
LE DIPENDENZE giovedì	8
MEDICINA NON CONVENZIONALE mercoledì	7
PICCOLO CUCITO CREATIVO 2° LIVELLO giovedì	14
RICAMO: LE SFILATURE venerdì	14
SAPER PARLARE, SAPER VIVERE (2° MODULO) mercoledì	10
STORIA DELL'ARTE: IMPRESSIONISMI IN EUROPA mercoledì	5
TECNICA METAMORFICA lunedì	11
TRAINING AUTOGENO AVANZATO mercoledì	13
YOGA venerdì	12

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

SERATA GRATUITA ED APERTA A TUTTA LA CITTADINANZA

L'eredità del Novecento:

"Vecchi e nuovi terrorismi: ideologie e fanatismi"

Relatore Marino Rama

Giovedì 15 febbraio 2018

Sede: Aula Magna Scuola Media Frank Lugagnano

Orario di inizio: 20.30

□ ISCRIZIONI DAL 5 AL 20 DICEMBRE CON I SEGUENTI ORARI:

	9.30-12.30	15.30-18.30
MARTEDI'	SALA LETTURA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
GIOVEDI'		BIBLIOTECA SONA
VENERDI'	BIBLIOTECA SONA	SALA LETTURA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	



COMUNE DI SONA
Assessorato alla Cultura

UNIVERSITA' POPOLARE

30° ANNO ACCADEMICO 2017/2018
2° SEMESTRE

Per informazioni:

- Segreteria Università Popolare c/o **Biblioteca Comunale** – Piazza Vittoria, 11 (Sona)
tel. 045/6091286-287
- **Sala di Lettura** – Via XXVI Aprile, 6 (Lugagnano)
tel. 045/514383
- www.comune.sona.vr.it
- biblioteca@comune.sona.vr.it

I nostri primi trentanni

L'Università Popolare di Sona compie trentanni. È quel periodo della vita pieno di forza, di idee, di energia. Ed è proprio questo quello che vogliamo trasmettere con il nuovo anno accademico. La forza di chi in trentanni ha avuto come allievi dodicimila studenti, quasi come tutta Lugagnano e tutta Sona messe assieme. Le tante idee che l'Università Popolare riesce a mettere in campo: sessanta tra corsi e seminari aperti, dalle lingue ai lavori manuali, passando per la danza e l'informatica. Un'apertura talmente ampia che ognuno di noi può trovare il proprio corso. Infine l'energia. Quella che gli insegnanti mettono in campo, quella degli organizzatori, quella che mette l'ufficio cultura di Sona, quella della nostra Rettore. Come Assessorato alla Cultura crediamo nella forza e nell'energia delle idee. Sono sempre e solo queste cose, forza, idee ed energia che cambiano il mondo. E la nostra Università Popolare è cambiata per dare sempre il meglio di sé a tutti noi di questo Comune. A tutti.

Buon anno accademico.

Assessore alla Cultura e Università Popolare
Giannichele Bianco

La parola al Rettore:

L'Università Popolare compie trent'anni! La bella copertina del fascicolo informativo ricorda questo compleanno che vogliamo celebrare con l'impegno ad essere sempre più vicini a nuovi bisogni, interessi e prospettive della nostra utenza. In questo trentesimo Anno Accademico l'Università presenta attività in **continuità con la propria tradizione e aspetti innovativi e di flessibilità**: sarà aperta dal lunedì al venerdì, in vari luoghi del territorio comunale, anche se molti corsi si svolgeranno presso la scuola Anna Frank di Lugagnano. Si potrà scegliere tra **corsi di varia durata**, alcuni molto brevi, altri che continuano tutto l'Anno Accademico. Abbiamo curato, per quanto possibile, la distribuzione oraria delle attività per **facilitare la partecipazione a più corsi**. Alcuni prevedono, oltre le lezioni, **uscite mirate sul territorio comunale, cittadino, provinciale e regionale** alle quali sarà consentita la partecipazione anche a persone interessate ma iscritte ad altri corsi. Una maggior vivacità e apertura quindi, per **promuovere un'appartenenza e una conoscenza più concrete e trasversali alla vita dell'Università**. Sfogliando il fascicolo informativo per conoscere l'offerta formativa, si potrà comprendere lo sforzo di **valorizzare la pluralità delle intelligenze** con proposte che raccolgono i più vari interessi.

AREE CULTURALI a cui i corsi fanno riferimento:

- **ALIMENTAZIONE: 4 corsi**
- **ARTE E STORIA: 4 corsi**
- **ATTIVITA' MANUALI E ARTISTICO-ESPRESSIVE: 17 corsi**
- **CONOSCENZA DI SE': 11 corsi**
- **CONOSCENZE SOCIO – SANITARIE: 3 corsi**
- **CONOSCENZA DEL TERRITORIO: 4 corsi**
- **ECONOMIA DI BASE: 1 corso**
- **LINGUE STRANIERE: 13 corsi**
- **TECNOLOGIA E INFORMATICA: 4 corsi.**

Non mancheranno anche quest'anno **serate gratuite e aperte a tutta a cittadinanza** (molto gradite e partecipate nell'ultimo biennio):

- **2 incontri a tema storico, relatore prof. Marino Rama.**
- **1 incontro a tema artistico, relatrice dott.ssa Sabrina Baldanza.**

La volontà di una sempre maggior aderenza alle nuove e diversificate aspettative di cittadine e cittadini fa sì che l'Università Popolare di Sona, oltre a **soddisfare interessi individuali**, si costituisca come piccolo ma importante "patrimonio immateriale" per la condivisione sociale delle conoscenze e per il **perseguimento del BENE COMUNE**.

La serata di apertura dell'Anno Accademico sarà il 6 settembre alle ore 20.30 presso la Scuola Anna Frank di Lugagnano. FESTEGGEREMO E BRINDEREMO INSIEME AL TRENTESIMO COMPLEANNO DELL'UNIVERSITA' POPOLARE!

Vi aspettiamo numerosi!

**IL RETTORE
NORA CINQUETTI**

INFORMAZIONI GENERALI

- ❑ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI 2° TRIMESTRE ED INIZIO CORSI NUOVI 2° TRIMESTRE: LUNEDI' 8 GENNAIO 2018**
- ❑ **QUOTE DI ISCRIZIONE, VALIDE PER L'ANNO ACCADEMICO 2017/18:**
 - iscrizione € 30,00
 - iscrizione ultrasessantacinquenni e € 15,00
 - iscrizione per la fascia di età 18-29 anni € 15,00
 - solo l'uscita (per i corsi che lo prevedono e nel caso vi siano posti disponibili) € 10,00
- ❑ **QUOTE DEI CORSI: vedere la descrizione di ciascun corso**

COME ISCRIVERSI AI CORSI:

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

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte, deve essere consegnato alla Segreteria dell'Università Popolare presso la Biblioteca di Sona o la Sala Lettura di Lugagnano negli orari di apertura indicati. Il versamento della quota dovuta va effettuato: alla Tesoreria del Comune di Sona: IBAN **IT62N050345987200000010050**, presso qualsiasi filiale del Banco Popolare Soc. Coop, o con bonifico bancario anche on line. Nella causale del versamento devono essere precisamente indicati i dati presenti nell'apposito modulo dati scaricabile insieme a quello di iscrizione.

Il versamento della quota dovuta deve essere effettuato entro e non oltre il terzo giorno successivo alla presentazione del modulo di iscrizione alla Segreteria dell'Università Popolare.

La ricevuta del pagamento deve essere consegnata in Biblioteca a Sona, in Sala Lettura a Lugagnano, inviata al numero di fax 045/6091260 o all'indirizzo **mail biblioteca@comune.sona.vr.it**

Se entro tale data, al controllo giornaliero, non viene rilevato il versamento, l'iscrizione è considerata nulla e pertanto non registrata.

ISCRIZIONI DI RESIDENTI E NON RESIDENTI NEL COMUNE

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

Tale criterio di precedenza è valido unicamente nei periodi delle iscrizioni (dal 5 al 20 dicembre 2017). Per iscrizioni al di fuori di tali periodi il criterio applicato è quello della data di iscrizione.

RESTITUZIONE QUOTE

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

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

INDIRIZZI DELLE SEDI DEI CORSI:

- Scuola Media A. Frank: via Carducci, 10 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Lugagnano: via Don Minzoni (Lugagnano)
- Sala Lettura di Lugagnano: via 26 aprile, 6 (Lugagnano)
- Palestra Scuola Elementare di Sona: via Roma, 46 (Sona)
- Laboratorio di Ceramica: c/o Biblioteca di Sona P.zza della Vittoria (Sona)
- Laboratorio di Pittura, Disegno, Composizioni Floreali, Ricamo e Piccolo Cucito: Centro Servizi di S. Giorgio in Salici: Via Don Castello
- Sala Civica Canonica Vecchia: P.zza della Vittoria (Sona)

DESCRIZIONE DEI CORSI

INTRODUZIONE ALLA LINGUA E ALLA CULTURA ARABA

Docente: Michela Romagnoli

Corso trimestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: martedì 20.30-22.00

Inizio corso: 9 gennaio 2018

Sede: Sala Lettura di Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Obiettivi: il corso del secondo trimestre propone un approccio iniziale di avvicinamento alla lingua e alla cultura dei popoli arabi, partendo da ciò che è stato studiato durante il primo corso, continuando così con le basi grammaticali, la scrittura, la fraseologia e le espressioni idiomatiche della lingua, al fine di poter comunicare in maniera semplice.

All'inizio di ogni lezione verranno affrontati, a grandi linee, gli argomenti caratteristici e più «curiosi» della cultura araba, affacciandosi così a questo mondo ancora un po' misterioso ai nostri occhi.

Argomenti grammaticali: i pronomi personali, l'articolo, l'aggettivo possessivo, la frase nominale e verbale.

Argomenti e contenuti lessicali: sapersi presentare ed introdurre qualcuno, conversazioni semplici, lessico del cibo e della casa.

INFORMATICA: COME COSTRUIRE VARIE TIPOLOGIE DI TESTI E REALIZZARE PRESENTAZIONI

Docente: Agostino Ferraro

Corso trimestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 8 gennaio 2018

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10

TARIFFA CORSO € 80,00

Microsoft Word

- Conoscere la finestra di Word 2007
- Conoscere la tastiera
- Salvare, chiudere ed aprire
- Formattare il testo
- Copiare ed incollare
- Taglia incolla ed elenchi
- Inserire e controllare immagini con Word
- Come inserire tabelle, aggiungere righe e colonne
- Eliminare o nascondere, tabelle, righe e colonne
- Creare biglietti di auguri usando le tabelle

Microsoft Excel

- Conoscere il foglio di lavoro
- Spostarsi tra le celle e fissare i dati
- Creare formule e allargare colonne
- Primi esercizi con excel
- Modificare contenuto e formato delle celle
- Riempire automaticamente le celle
- Creare grafici con excel
- Personalizzare lo sfondo dei grafici con excel
- Creare un modello fattura excel
- Creare modelli con excel per archiviare dati
- La stampa e l'anteprima di stampa
- Ridurre il numero di pagine da stampare
- Scegliere quanto e cosa stampare
- Comandi rapidi da tastiera

Microsoft Powerpoint

- Creare una diapositiva, inserire immagine e sfondo
- Inserire e cancellare diapositive. Impostare la transizione
- Creare una animazione in powerpoint

INFORMATICA: IO SUI SOCIAL NETWORK

Docente: Davide Permunian

Corso trimestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: giovedì 20.30-22.00

Inizio corso: 11 gennaio 2018

Sede: Sala Lettura Lugagnano

Partecipanti: massimo 10
TARIFFA CORSO € 60,00

Premessa: corso rivolto a tutti coloro che sono iscritti o che hanno intenzione di iscriversi ad un social network.

Potenzialità, opportunità ma anche responsabilità utilizzando i vari strumenti messi a disposizione sul web.

I corsisti possono portare il loro smartphone ed il loro computer, se lo desiderano. In Sala Lettura sono presenti 5 computer.

Programma:

1. Panoramica sui maggiori network. Come iscriversi ad un social network e quali dati personali pubblicare. Come cancellare il proprio account.
2. La mia identità online è sicura? Chi ha accesso ai miei dati? Dove e quanto rimane online il materiale che pubblico? Come riconoscere materiale fasullo sui social?
3. Rispetto della privacy e aspetti legislativi. Posso mantenere l'anonimato sui social? Proliferazione via internet operata da aziende del settore. Come difendersi dalle truffe sui social.
4. Come costruire un curriculum online e come farsi pubblicità. Come mantenere pulita la propria reputazione online. Come correggere alcuni errori comuni.
5. Portare la propria attività su un sito web. Come gestire un'attività sui social network. Metodi corretti per interagire con gli utenti della propria pagina social.
6. Ripasso generale e spazio domande.

STORIA DELL'ARTE: IMPRESSIONISMI IN EUROPA, NON SOLO IN FRANCIA

Docente: Sabrina Baldanza

Corso trimestrale: 8 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

L'obiettivo didattico del corso 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.

Quest'anno propongo il **seguito tema: si può parlare di Impressionismo senza fare esclusivo riferimento alla Francia?** Tale interrogativo, ormai superato grazie alla mostra curata nel 2001 dal Professor Renato Barilli, ci

permette di esplorare l'esistenza di numerose linee di sviluppo impressionista non facenti esclusivamente capo alla Francia. Ogni lezione racconta un modo nuovo di intendere l'Impressionismo, non più come corrente bensì come specifica modalità di guardare al reale in modo autonomo, dando luogo ad una serie di varianti nazionali. Gli incontri approfondiranno i temi e le sensibilità delle culture in particolare Russe, Scandinave, Spagnole, Tedesche, Italiane, Francesi, rivelandone i propri "tesori nascosti".

CONOSCERE VERONA: LA DOMINANZA VENEZIANA NEL XV E NEL XVI SECOLO 2° trimestre

Docente: Giulia Sarteà

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

Inizio corso: 15 gennaio 2018

Calendario: lunedì 15 gennaio, sabato 27 gennaio, lunedì 5 febbraio, sabato 17 febbraio, lunedì 26 febbraio, sabato 10 marzo, lunedì 19 marzo

Sede lezioni in aula: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

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

Programma lezioni:

- Michele Sanmicheli e la rivoluzione dell'architettura veronese nel Cinquecento
- La pittura a Verona dal Rinascimento alla Maniera tra Paolo Veronese e Paolo Farinati
- L'architettura militare al tempo della Serenissima
- Vita in Villa: il fenomeno della villa veneta e del giardino all'italiana.

Programma delle visite:

- Passeggiando in città al tempo della Serenissima: l'architettura sanmicheliana
- Gli scrigni rinascimentali di Santa Maria in Organo e di San Giorgio in Braida
- Passeggiando in città al tempo della Serenissima: Verona Urbs Picta.

FITOTERAPIA

Docente: Dott. Pedro Benjamin

Corso trimestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 8 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

1. Introduzione: cenni di botanica sistemica e di anatomia umana
2. Le principali patologie del corpo umano
3. Allergie e piante terapeutiche
4. Gli aminoacidi
5. Le funzioni terapeutiche degli aminoacidi

6. Gli aminoacidi nella sclerosi multipla
7. Gli aminoacidi nelle malattie erpetiche
8. Gli aminoacidi nella sindrome pre-mestruale
9. Gli aminoacidi nella patologia del sonno
10. Malattie cardiovascolari e loro possibili cause: diabete mellito, ipertensione, ictus, obesità ed ipercolesterolemia.

MEDICINA NON CONVENZIONALE: Meraviglia stomaco ed intestino! Comprendere e curare

Docente: Dott. Ralf Specke

Corso trimestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 20.30-22.30

Inizio corso: 17 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Stomaco e intestino sono due organi straordinari. Il loro buon funzionamento è essenziale per la digestione, il metabolismo e il sistema immunitario. "La salute passa per stomaco e intestino!" Il corso spiega, in parole semplici, le basi della fisiologia e della malattia con i vari approcci curativi. Molta attenzione viene posta sugli aspetti pratici ("fai da te") della medicina naturale e sulla terapia nutrizionale. Le nozioni si basano sulla scienza medica attuale, convenzionale e non convenzionale. Esempi di casi clinici vissuti aiutano nella comprensione.

Si parlerà di:

- Alimentazione idonea nella salute come prevenzione
- Alimentazione idonea nella malattia di stomaco e di intestino
- Digiuno, nelle sue varie forme, come sistema di salute
- "Intestino felice"
- Intolleranze alimentari vere (lattosio, fruttosio ed altre) e false
- Celiachia, ipersensibilità al glutine e ad altre proteine del frumento
- Sindrome di malassorbimento e di maldigestione
- Troppa aria nella pancia (meteorismo e flatulenza)
- Cattivo alito (alitosi), cause frequenti e rare
- Dolori addominali ricorrenti, crampi, coliti e diverticoliti
- "Malattie del microbiota"
- L'intestino inteso come "Secondo Cervello"
- PsicoNeuroEndocrinoImmunologia: Malattie della cute, dermatite atopica nel bambino e nell'adulto
- Colon irritabile
- Malattie infiammatorie dell'intestino (Crohn, rettocolite ulcerosa)
- Infiammazione acuta e cronica dello stomaco (gastrite), Iperacidità
- Reflusso esofageo (esofagite, ernia iatale)
- Malattie autoimmunitarie e reumatiche
- Le peculiarità e l'importanza della nutrizione idonea dopo la cura oncologica.

LE DIPENDENZE: QUELLO CHE E' OPPORTUNO CONOSCERE sulle dipendenze: alimentare, affettiva, gioco d'azzardo, droga, farmaci, internet, fumo e alcool

Docente: Viviana Olivieri (Formatrice e giornalista)

Corso trimestrale: 6 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2018

Sede: Aula Magna Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 35,00

Il fenomeno delle **dipendenze** è un fenomeno complesso, in stretta relazione – oltre alle scelte individuali – con tutta una serie di fattori di ordine sanitario, culturale, sociale, educativo e legale.

La tipologia dei consumatori è sempre più diversificata, coinvolgendo sia i giovanissimi che le persone adulte. Sono sempre più diversificati anche i comportamenti e le nuove modalità di consumo sia delle sostanze "storiche" che di nuove sostanze. Tale complessità rischia di disorientare, lasciando un pericoloso spazio a slogan sbrigativi, interventi salvifici senza basi scientifiche o ad una cupa rassegnazione, dove invece ci dovrebbero essere competenza, esperienza e percorsi validati, pur nella complessità della problematica.

Il corso si ripromette di affrontare, su base scientifica ma con un linguaggio accessibile, questo drammatico problema nelle sue più comuni manifestazioni, tenendo sempre presente i percorsi terapeutici possibili e disponibili sul territorio. Verranno coinvolti degli esperti sul tema.

1. Le dipendenze patologiche: inquadramento generale: come prevenirle, come riconoscerle
2. Il fenomeno della Food addiction: si può davvero parlare di dipendenza da cibo?
3. Le ludopatie (gioco d'azzardo e dipendenza dai giochi online): un fenomeno che non possiamo più trascurare
4. La banalità del male: dipendenza da fumo, alcool e farmaci
5. Droga e vita quotidiana: quali le nuove droghe e come uscirne
6. Dipendenza da rete, internet - una vera e propria emergenza.

L'ABC DELL'ALIMENTAZIONE: CORSO AVANZATO

Docente: Laura Bombieri

Corso trimestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

TARIFFA CORSO € 40,00

DOMANDE

- Cosa vuol dire latte U.H.T? La ricotta è un formaggio?
- Carne rossa e bianca: qual è la differenza? E tra spezie ed erbe aromatiche
- Cosa sono gli omega 3 di cui è ricco il pesce?

- La cioccolata è un prodotto nervino?
- DOP e IGP: che cosa indicano? e BIO?
- Tutti i contenitori in plastica sono idonei per conservare gli alimenti?

OBIETTIVI

Imparare a conoscere le caratteristiche organolettiche e nutritive di alimenti e bevande. Guida alla spesa intelligente. Salvaguardia della biodiversità: agricoltura biologica e biodinamica. Essere informati sulle proprietà dei materiali per evitare la migrazione di sostanze tossiche negli alimenti.

ARGOMENTI TRATTATI

Il valore nutritivo degli alimenti e delle bevande con individuazione degli squilibri alimentari e delle intolleranze alimentari più frequenti: latte e derivati, carne e prodotti ittici, frutta e verdura, spezie ed erbe aromatiche, prodotti nervini. Marchi di qualità: facciamo chiarezza sulle differenze. Conoscere i prodotti biologici e biodinamici, valorizzare la biodiversità. Rischi per la salute in cucina: materiali e oggetti a contatto con gli alimenti.

METODOLOGIA DIDATTICA

Le lezioni non sono frontali ma prevedono il coinvolgimento interattivo del gruppo. Si lavora sul prodotto alimentare partendo dall'esperienza domestica e/o professionale.

LA LESSINIA 2: Osserva, ascolta, rispetta, ama...benvenuti in Lessinia: in cammino tra baiti, giassare, contrade, vaj e musei

Docente: Laura Bombieri

Corso trimestrale: 1 lezione da 1.30 e 4 escursioni in Lessinia

Orario lezione: lunedì 20.30-22.00

Data lezione: lunedì 12 marzo 2018

Sede lezione: Sala Civica Canonica Vecchia Sona

Date delle escursioni: sabato 17 e 24 marzo, 7 e 21 aprile 2018

Orario escursioni: 10.00-14.00

Partecipanti: massimo 18

TARIFFA CORSO € 35,00

Incontro in aula:

Lessinia: montagna teatro e montagna laboratorio

Escursioni:

- I segni del sacro: croci, stele e capitelli (Le contrade di Azzarino)
- Ponte di Veja con Museo paleontologico e preistorico di Sant'Anna d'Alfaedo
- Spluga della Preta, Grotta del ciabattino e salita al Corno d'Aquilio
- La Grande Guerra in Lessinia: le trincee di Malga Pidocchio e...gnochi sbatui

ABBINAMENTO CIBO - VINO

Docente: Mirko Bindinelli

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

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 15 gennaio 2018

Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 60,00

- 1) I principi dell'abbinamento cibo-vino
- 2) I prodotti della terra ed il vino
- 3) I derivati dai cereali ed il vino
- 4) I formaggi ed il vino
- 5) I salumi ed il vino
- 6) La carne ed il vino
- 7) Il pesce ed il vino
- 8) I dolci ed il vino
- 9) Il cioccolato ed il vino, cibi "impossibili"
- 10) Uscita in cantina.

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

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE: 2 MODULI

Obiettivi generali: il corso è suddiviso in due moduli di 6 lezioni ciascuno. La prima parte riguarda l'individuo e l'incontro "verbale" con se stesso. La seconda parte si focalizza sul rapporto con il mondo esterno (persone e situazioni). Le conoscenze acquisite durante la prima fase ci permetteranno di approfondire alcuni aspetti delle relazioni che viviamo quotidianamente, vuoi sul lavoro o in famiglia o con gli amici. Entreremo quindi nella seconda parte e prenderemo coscienza del ruolo che noi stessi ci siamo dati attraverso la nostra immagine verbale, nell'ambito dei rapporti con gli altri. Potremo così capire (e magari anche perdonare) comportamenti degli altri nei nostri confronti che prima giudicavamo ingiusti e scorretti. In realtà si tratta solo di rendere manifesto il meccanismo che governa le nostre relazioni, e soprattutto, l'emozione che guida i nostri pensieri e di conseguenza le nostre parole. A questo proposito è bene ricordare che l'emozione che ci imprigiona ha sempre una doppia direzione. Ciò significa che la riceviamo e la diamo allo stesso tempo. Per esempio la persona divorziata dall'invidia è una persona a sua volta invidiata, perciò "osservando" con distacco il comportamento degli altri nei suoi confronti potrà capire meglio qual è lo schema mentale che è meglio lasciar andare per risanare le relazioni e costruire una vita più sana e più serena.

SAPER PARLARE, SAPER VIVERE 2: La relazione: quando l'utilizzo della parola risana

Docente: Alessandra Orsolato

Corso trimestrale: 6 lezioni da 2 ore
Orario: mercoledì 20.30-22.30
Inizio corso: 10 gennaio 2018
Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano
Partecipanti: massimo 20
TARIFFA A CORSO € 35,00

1. Il Potere del Messaggio Sostenibile (parte II): le tecniche per applicarlo
2. Le parole della mia storia. Chi è stato il regista?
3. Cambio le mie parole e riscrivo il mio futuro. Piano giornaliero
4. Le parole "magiche": come crearle e utilizzarle
5. Laboratorio
6. Laboratorio con lavoro di gruppo finale (facoltativo)

GRAFOLOGIA, PSICOLOGIA, AMORE E SENTIMENTI: capire il valore di una relazione attraverso la grafia

Docente: Bruno Pernice
Corso trimestrale: 7 lezioni da 2 ore
Orario: lunedì 20.30-22.30
Inizio corso: 8 gennaio 2018
Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano
TARIFFA CORSO € 35,00

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

Contenuti:

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

TECNICA METAMORFICA

Docente: Naturopata Rosanna Comai
Corso trimestrale: 6 lezioni da 2 ore
Orario: lunedì 20.30-22.30
Inizio corso: 8 gennaio 2018
Sede: Scuola Media A. Frank Lugagnano
TARIFFA CORSO € 35,00

La Tecnica Metamorfica è un semplice approccio all'auto-guarigione e alla crescita creativa; la pratica consiste in un leggero sfioramento sui punti riflessi della colonna vertebrale sul piede, sulla mano e sulla testa che corrispondono al periodo prenatale, periodo in cui si formano tutte le nostre caratteristiche. Il leggero sfioramento metamorfico presenta un modo rivoluzionario di guardare alla Vita ed è un mezzo per trasformarla; la nostra forza vitale ha un potere che guarisce, ma nel corso dei tempi abbiamo perduto la capacità di utilizzarlo. Metamorfosi non comporta la cura dei sintomi particolari, ma genera un movimento di liberazione da patologie d'antica data sia fisiche che psicologiche. E' un movimento di evoluzione e di crescita.

Programma

- Cenni storici. La Metamorfica nel suo concetto.
 - Trasformazione, vita. Definizione di Catalizzatore.
 - Riflessologia: approccio fisico, energetico, psicologico.
 - Prenatoterapia secondo Robert St. John.
 - Schema prenatale, evoluzione parallela del corpo e della coscienza durante il periodo della gestazione.
 - Lettura psicologia del piede e schemi della nascita.
 - Principi: il distacco e il suo significato.
 - Introduzione al concetto di schema.
 - Natura dei blocchi energetici, accompagnati da esempi.
 - Posizione della Tecnica Metamorfica rispetto alle altre tecniche.
- Lo studio sarà accompagnato alla pratica: ciò permetterà ai partecipanti di praticare la Tecnica Metamorfica.

Verrà consegnata una dispensa sui contenuti principali del corso.

Le persone interessate ad approfondire questo approccio si possono documentare leggendo il libro "Il massaggio che trasforma" (Edizioni Mediterranee).

YOGA 2° TRIMESTRE

Docente: Emanuela Casarotto
Corso trimestrale: 15 lezioni da 1.30
Orario: venerdì 19.00-20.30
Inizio corso: 12 gennaio 2018
Sede: Palestra Scuola Elementare Sona
Partecipanti: massimo 20
TARIFFA CORSO € 65,00

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

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

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

TRAINING AUTOGENO AVANZATO

Docente: Sabrina Turco

Corso trimestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì 20.30-22.00

Inizio corso: 10 gennaio 2018

Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso prevede di proseguire nella crescita della conoscenza della tecnica del Training Autogeno.

Al corso possono accedere tutti coloro che nei precedenti anni hanno frequentato il corso di Training Autogeno base e tutti coloro che hanno frequentato corsi di Yoga o rilassamento.

ABBIGLIAMENTO RICHIESTO: tuta da ginnastica o indumenti molto comodi; è necessario portare un materassino.

CERAMICA CORSO AVANZATO

Docente: Elda Calvi

Corso trimestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: mercoledì 9.00-11.00

Inizio corsi: 21 febbraio 2018

Sede: Laboratorio presso la Biblioteca di Sona

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 60,00

Il 2° corso è proposto a chi abbia già sicura esperienza nella lavorazione della ceramica e, avendo acquisito conoscenza di materiali, tecnica, procedura con la frequenza di almeno 10 anni del laboratorio, intenda affinare le proprie competenze, indirizzandole in particolare allo studio del bassorilievo anche su superfici multiple.

COMPOSIZIONI FLOREALI CORSO AVANZATO

Docente: Antonia Basile

Corso trimestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 9 gennaio 2018

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

- Approfondimento delle tecniche base per scoprire nuove forme di composizione
- Tecniche per mazzo floreale
- Ricerca stile

- Studio delle forme
- Carattere del fiore
- L'omaggio floreale personalizzato
- Centro tavola
- Strutture per bouquet
- Allestimento di uno spazio per un evento importante
- Nozioni sul significato dei nomi e sulla cura delle piante e dei fiori utilizzati.

COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO

PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO AVANZATO

Docente: Adriana Oliosi

Corso trimestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: giovedì 20.30-22.30

Inizio corso: 11 gennaio 2018

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

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

RICAMO: LE SFILATURE

Docente: Cristina Accordini

Corso trimestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: venerdì 20.30-22.30

Inizio corso: 26 gennaio 2018

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

Partecipanti: massimo 12

TARIFFA CORSO € 50,00

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

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

Le allieve dovranno arrivare munite di:

- Ago con punta e ago con punta arrotondata
- forbicine da ricamo
- filofort bianco (1 spoletta)

- filo da ricamo bianco
 - telaitto da ricamo di diametro di 12-13 cm
 - 1 spoletta di filo colorato per marcare la stoffa.
- La stoffa verrà fornita dall'insegnante.

BALLO CARAIBICO 3: SALSA PRINCIPIANTI

Docente: Alessandro Sorrentino
Corso trimestrale: 10 lezioni da 1.30
Orario: venerdì 20.00-21.30
Inizio corso: 12 gennaio 2018
Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano
TARIFFA CORSO € 50,00

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

Il programma del corso prevede l'insegnamento della Salsa a partire dalle basi, beneficiando di quei concetti fondamentali sui balli caraibici già appresi nel corso del primo trimestre. Poi, a seguire, verranno insegnate le prime figure di coppia: "l'apertura cubana", il "dile que no", l'"enchufla", il "setenta" e le loro variazioni.

Si impareranno anche le prime nozioni della struttura ritmica della salsa, gli strumenti tipici e le loro caratteristiche musicali cercando di capire come sfruttarle per trarne utili indicazioni e suggerimenti a vantaggio del nostro modo di ballare.

BALLO CARAIBICO 4: SALSA INTERMEDIO-AVANZATO E RUEDA INTERMEDIO

Docente: Alessandro Sorrentino
Corso trimestrale: 10 lezioni da 1.30
Orario: venerdì 21.30-23.00
Inizio corso: 12 gennaio 2018
Sede: Palestra Scuola Elementare Lugagnano
TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso è strutturato come ideale prosecuzione del cammino iniziato nel primo trimestre con il corso di salsa cubana intermedio e rueda principiante oppure per tutti coloro che hanno una conoscenza della salsa di livello intermedio.

A partire dalle conoscenze già maturate si studieranno figure di maggiore complessità in cui la parte tecnica, interpretativa e gestuale andrà ad assumere contenuti sempre più importanti. Sarà necessaria una maggiore padronanza della parte ritmica che consente di personalizzare maggiormente il gesto che si va ad eseguire. Verranno inseriti elementi interpretativi di mambo, son e rumba che andranno a completare ed impreziosire lo stile di ballo. La parte finale delle lezioni sarà dedicata all'esercizio ed al perfezionamento della rueda, una interpretazione molto divertente, ma anche utile didatticamente, della salsa eseguita in gruppo con frequenti cambi di partner.

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

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

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

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

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

2 (SALSA INTERMEDIO E RUEDA PRINCIPIANTI) + 4 (SALSA INTERMEDIO-AVANZATO E RUEDA INTERMEDIO)

Pensato per coloro che sono già in possesso di consolidate conoscenze di salsa principianti ed intendono migliorare il proprio bagaglio tecnico con figure più complesse ed inserimento di elementi di gestualità.

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