



Comune di Sona
Assessorato alla Cultura

INDICE DEI CORSI E GIORNO

UNIVERSITA' POPOLARE 38° ANNO ACCADEMICO 2025/2026 – Secondo semestre da gennaio a maggio 2026

LE ISCRIZIONI AI CORSI DEL 2026 PARTONO DAL 7 AL 20 GENNAIO 2026

CORSO	pagina
COMPOSIZIONI FLOREALI AVANZATO - martedì	5
COUNTRY LINE DANCE (2 CORSI) - martedì	6
DA PROPRIETARI A FAMIGLIA MULTISPECIE. IL BENESSERE DEL CANE IN FAMIGLIA- giovedì	6
DIFESA PERSONALE – ANTIAGGRESSIONE - lunedì	6
EDUCAZIONE FINANZIARIA BASE E AVANZATO - martedì	8-9
GINNASTICA DOLCE A PALAZZOLO (2 CORSI) venerdì	7-8
GINNASTICA DOLCE A SAN GIORGIO IN SALICI (2 CORSI) - lunedì	7
GINNASTICA MEDICA A SONA (2 CORSI) - lunedì e giovedì	8
GRANDI DONNE DELLA STORIA - lunedì	4
L'ORIENTE, IL GIAPPONE E LE SUE INFLUENZE- giovedì	3-4
LEZIONI DI PASTICCERIA PER TUTTI- lunedì e mercoledì	3
ORTO E FRUTTETO FAMILIARE 2 - mercoledì	3
PERCORSI DI CRESCITA PERSONALE ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE 2026 - lunedì	8
PICCOLO CUCITO CREATIVO AVANZATO - mercoledì e giovedì	5
RICAMO AVANZATO– lunedì e venerdì	6
STORIA DELLA MUSICA E DELL'ARTE- mercoledì	5
STORIE DEI GIARDINI- giovedì	5

Per informazioni:

Biblioteca Pietro Maggi di Sona – Piazza Vittoria, 11 (Sona) tel. 045/6091287 –
045/6091208

Biblioteca di Lugagnano – Via A. De Gasperi, 13 tel. 045/514383
www.comune.sona.vr.it - unipop@comune.sona.vr.it

INFORMAZIONI GENERALI

L'Anno Accademico 2025/26 è organizzato con lezioni in presenza e **avranno come sedi edifici comunali**.

- ❑ **RIPRESA LEZIONI CORSI ANNUALI NEL 2026: MERCOLEDI' 7 GENNAIO 2026**
- ❑ **INIZIO CORSI NUOVI 2° TRIMESTRE: LUNEDI' 26 GENNAIO 2026 o VEDI LA**
- ❑ **DATA INDICATA NELLA PAGINA DI PRESENTAZIONE DEL CORSO**
- ❑ **QUOTA DI ISCRIZIONE (da versare una sola volta per l'Anno Accademico 2025/2026, a cui va aggiunta la quota del corso o dei corsi a cui si vuole partecipare):**
 - iscrizione € 25,00
 - iscrizione ultrasessantacinquenni € 15,00
 - iscrizione per la fascia di età 18-29 anni € 15,00
- ❑ **QUOTE DEI CORSI: VEDERE LA DESCRIZIONE DI CIASCUN CORSO**
- ❑ **ISCRIZIONI DAL 07 AL 20 GENNAIO 2026 CON I SEGUENTI ORARI:**

	9.00-13.00	14.30-18.30
MARTEDI'	BIBLIOTECA LUGAGNANO	BIBLIOTECA SONA
MERCOLEDI'	BIBLIOTECA SONA	BIBLIOTECA LUGAGNANO
GIOVEDI'		BIBLIOTECA SONA
VENERDI'	BIBLIOTECA SONA	BIBLIOTECA LUGAGNANO
SABATO	BIBLIOTECA SONA	

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

COME ISCRIVERSI AI CORSI:

Compilare il modulo di iscrizione online dal QR-Code o dal seguente link: <https://forms.gle/UrfK21861SbDrH9q7> oppure compilare il modulo cartaceo reperibile in Biblioteca a Sona e a Lugagnano o scaricabile dal sito internet del Comune www.comune.sona.vr.it.

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte, deve essere inviato all'indirizzo e-mail: unipop@comune.sona.vr.it o consegnato in Biblioteca a

Sona o a Lugagnano negli orari di apertura indicati.



I residenti potranno procedere al pagamento solo dopo la conferma da parte della segreteria dell'Università Popolare. I non residenti dovranno aspettare il termine del periodo di iscrizione e potranno pagare a partire dal 20 gennaio per i corsi del secondo trimestre, dal momento che i residenti hanno la precedenza nel caso si raggiunga il numero massimo dei partecipanti. La segreteria li contatterà per avvisarli dell'accettazione della loro iscrizione.

Il versamento della quota dovuta va effettuato attraverso il **sistema PagoPa**, sistema di pagamento elettronico obbligatorio per effettuare pagamenti verso la Pubblica Amministrazione. Il versamento è composto dall'iscrizione e dalle quote dei corsi scelti. L'iscrizione (€ 25,00, ridotta a € 15,00) va versata una sola volta ed è valida per l'A.A. 2025/26.

COME SI PAGA?

Vai sul sito del Comune di Sona <https://comune.sona.vr.it> e clicca su **SERVIZI** (in alto a sinistra). Successivamente seleziona "Tributi, finanze e contravvenzioni PAGOPA.

Seleziona il pagamento **SPONTANEO** e scegli il servizio: **ISCRIZIONE CORSI UNIVERSITA' POPOLARE**.

Inserisci i dati richiesti specificando **nella voce CAUSALE i corsi a cui ci si iscrive + quota d'iscrizione (se non è stata già versata a settembre 2025)**, successivamente procedi al pagamento on line **oppure stampa l'avviso** e pagalo presso le tabaccherie, le banche o le Poste. Il pagamento on line può avvenire con carta di credito, con bonifico on line o con carte prepagate.

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 nei periodi delle iscrizioni (dal 7 al 20 gennaio 2026).

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.

INDIRIZZI DELLE SEDI DEI CORSI:

- Aula fronte ingresso Biblioteca di Sona (Ex Ceramica)
- Biblioteca di Lugagnano: via A. De Gasperi, 13 – Lugagnano
- Sala Civica Carcereri di Sona: P.zza della Vittoria 9, d. Si accede dal retro dell'edificio dell'Ufficio postale di Sona
- Laboratori di Pittura, Disegno, Composizioni Floreali, Ricamo e Piccolo Cucito Creativo: Centro Servizi di S. Giorgio in Salici: Via Don Castello
- Sala civica San Giorgio in Salici: Centro Servizi di S. Giorgio in Salici: Via Don Castello
- Laboratorio della Pasticceria Caliarì in via Pigno 63 a Sommacampagna
- Sala Noi presso la Parrocchia di Palazzolo: via Bellaria (vicino alla Chiesa parrocchiale)
- Palestra comunale presso il Palazzetto dello Sport di Palazzolo: via C. Angiolieri, 1
- Palestra digitale di Lugagnano: via XXVI Aprile, 6, primo piano

DESCRIZIONE DEI CORSI PER AREE CULTURALI

ALIMENTAZIONE

ORTO E FRUTTETO FAMILIARE 2026: CORSO IN PRESENZA

Docente: Renzo Caobelli

Corso trimestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: 4 febbraio 2026

Sede: Sala civica Carcereri a Sona

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 50,00

PARTE SPECIALE – 2° Trimestre

1. Introduzione: l'orto, scopi e possibilità. L'impostazione di un orto domestico. Le lavorazioni e la concimazione. Le rotazioni e la difesa attiva.
2. Piante da frutto: la coltivazione (le varietà, concimazione, potatura, difesa) di Albicocco, Ciliegio, Pesco
3. Piante da frutto: la coltivazione (le varietà, concimazione, potatura, difesa) di Olivo, Vite, Melo e Pero
4. Gli ortaggi: la coltivazione (le varietà, concimazione, gestione, difesa) di Solanacee (Pomodoro, Peperone, Melanzana, Patata)
5. Gli ortaggi: la coltivazione (le varietà, concimazione, gestione, difesa) di cucurbitacee (Zucca, Melone, Cocomero), insalate e altri ortaggi a foglia

6. Sintesi degli elementi trattati. Approfondimento di nuovi argomenti di interesse dei partecipanti.

Per una migliore comprensione degli argomenti trattati, è consigliabile aver frequentato anche il corso Orto e Frutteto Familiare 1

LEZIONI DI PASTICCERIA PER TUTTI: 2 CORSI IN PRESENZA

Docente: Stefano Caliarì

Corsi trimestrali: 5 lezioni da 2 ore

Orario: lunedì 20.30-22.00 con inizio lunedì 9 febbraio 2026

Orario: mercoledì 20.30-22.00 con inizio mercoledì 11 febbraio 2026

Sede: Laboratorio presso la Pasticceria Caliarì in via Pigno 63 (Sommacampagna)

Partecipanti: massimo 16 per ciascun gruppo

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso del lunedì ed il corso del mercoledì hanno lo stesso programma. Al momento dell'iscrizione si chiede di specificare la serata preferita.

PROGRAMMA

La finalità del corso sarà quella di fornire ai partecipanti idee e spunti per la creazione di dolci "dell'ultimo minuto" facilitando la preparazione di dessert per gli ospiti inattesi o per cene od eventi improvvisati. Le ricette pensate saranno realizzabili in mezza giornata o anche meno, con prodotti che solitamente si hanno nella propria dispensa. Le lezioni comprenderanno una parte teorica finalizzata non solo alla conoscenza delle materie prime, ma anche alla conoscenza dei diversi metodi di preparazione. Ai corsisti verrà fornito del materiale didattico che comprende le informazioni esposte durante la parte teorica e il "Ricettario" con le varie ricette da realizzare a casa.

LEZIONI 1-2-3-4: Le prime quattro lezioni saranno dedicate alla realizzazione di ricette semplici. Alcuni esempi di ricette potrebbero essere: crostata sbriciolata, sbrisolona con frutta secca, panna cotta, crema catalana, cheesecake classica, fogašin coi pomi, semifreddo a tavoletta, etc....

LEZIONE 5: A SORPRESA: Il programma principale si dovrebbe concludere con le prime 4 lezioni. L'ultima lezione potrà servire per:

- Recuperare il programma principale in caso di dilungamenti delle lezioni precedenti.
- Risolvere tutti i dubbi e quesiti che i partecipanti al corso avranno in merito alle preparazioni a casa, anche quelle che non sono inerenti al programma del corso
- Approfondire una o più tematiche che potrebbe interessare ai corsisti

ARTE, LETTERATURA, MUSICA E GIARDINI STORICI

L'ORIENTE, IL GIAPPONE E LE SUE INFLUENZE: CORSO IN PRESENZA

Docente: Valentina Amico

Corso trimestrale: 8 lezioni da 1.30

Orario: giovedì dalle 20.00 alle 21.30

Inizio corso: 5 febbraio 2026

Sede: Biblioteca di Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 70,00

STORIA DELL'ARTE GIAPPONESE

L'EVOLUZIONE DELLE STAMPE UKIYOE: DAL GIAPPONE FEUDALE ALL'EPOCA MODERNA

Lo scopo di questo corso sarà di analizzare attraverso un lungo periodo storico, partendo dal XVII secolo fino all'anno corrente, l'evoluzione artistica delle stampe ukiyoe; in particolar modo come esse siano state un motivo di propulsione per l'avvento di un nuovo fenomeno culturale, denominato Japonisme, che a partire dalla seconda metà del 1800 portò in tutto il mondo occidentale una rinascita artistica fatta di prodotti e temi esotici, per evolversi negli anni ed abbracciare non più solo le belle arti, ma anche la fotografia, il cinema, il design, la moda e la grafica. Quest'ultima, attraverso moderni software grafici, ha permesso di imprimere nel corso degli ultimi decenni antiche immagini di samurai, fiori, animali e geisha negli oggetti di uso quotidiano (borse, magliette, penne, costumi ecc.) alimentando la portata mondiale del fenomeno e quindi la sua commerciabilità.

Il corso sarà strutturato in 3 parti:

- **La prima parte** mostrerà la nascita di questo fenomeno artistico nel Giappone Tokugawa, analizzandone il periodo storico-culturale e suddividendo il mondo ukiyoe nelle sue diverse rappresentazioni, con riferimenti ad alcuni dei più importanti artisti dell'epoca Edo.

- **La seconda parte** analizzerà l'apertura del Giappone verso il mondo occidentale e la nascita del fenomeno conosciuto in tutto il mondo come Japonisme (o Giapponismo). Per capirne meglio la portata verranno presi come esempio alcuni filoni artistici: quello italiano (Toscana e Sicilia) e quello europeo/internazionale grazie ai movimenti Impressionista, Nabis, Post-Impressionista ecc. Verrà anche introdotta la situazione artistica giapponese dal periodo delle due guerre mondiali ai giorni nostri con esempi nel campo del design, della grafica, dei tatuaggi, della fotografia ecc. Quest'ultimo passaggio è di vitale importanza per comprendere il fenomeno globale raggiunto da queste stampe.

- **La terza parte e ultima parte** prevede un'analisi del mercato contemporaneo globale prendendo come esempio l'icona per eccellenza: La grande onda presso costa di Kanagawa realizzata da Katsushika Hokusai nel 1832. Da qui si svilupperà il concetto di branding, ovvero come l'opera d'arte diventa un prodotto o marca.

PROGRAMMA NEL DETTAGLIO

PRIMA PARTE

IL MONDO FLUTTUANTE: Il Contesto Storico- Culturale

SUDDIVISIONE DEL MONDO FLUTTUANTE

La Natura e Il Paesaggio

Dalla Bellezza Sensuale All'erotismo: Bijinga e Shunga

L'arte Della Danza e Della Mimica: Il Teatro Kabuki

SECONDA PARTE

INFLUENZE DALL'ORIENTE: Il Fenomeno Del Giapponismo In Italia

Il Caso Toscano

Il Caso Della Città Di Palermo

La Situazione Nelle Altre Regioni Italiane

Esempi Di Giapponismo Nella Lirica

IL FENOMENO DEL GIAPPONISMO IN EUROPA

LA SITUAZIONE ARTISTICA NEL GIAPPONE CONTEMPORANEO

TERZA PARTE

UN FENOMENO GLOBALE: LA "GRANDE ONDA" DI HOKUSAI

Dalle Origini alla Diffusione

La "Grande Onda" come Brand Mondiale

GRANDI DONNE DELLA STORIA: CORSO IN PRESENZA

Docente: Campanella Anna Maria

Corso trimestrale: 8 lezioni da 1.30

Orario: lunedì dalle ore 19.00 alle ore 20.30

Inizio corso: 26 gennaio 2026

Sede: aula fronte ingresso Biblioteca di Sona (Ex Ceramica)

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 70,00

Il corso è articolato in otto incontri di circa un'ora e trenta ciascuno nei quali andrò a "presentare" alcune donne ben conosciute su base storico-mitologica, su quella legata ai loro importanti ruoli sociali collegati anche a particolari relazioni di potere ma oggetto di stereotipi millenari, oltre che discriminazioni, legati al loro genere. Tutte le lezioni saranno supportate dalla proiezione di molteplici power point.

Ecco l'elenco degli incontri:

1 – Le prime donne della Genesi: Eva e Lilit. In questo primo incontro ripercorro sia le storie legate al mito della creazione, sia come queste siano poi state travisate nei secoli, fino ad arrivare ai nostri giorni. La storia e le storie di Eva e Lilit si intrecciano e sono entrate nell'immaginario collettivo...

2 – Maria la Maddalena e Maria di Nazaret. Il secondo incontro vede la mia ricerca di storie, equivoci e rappresentazioni della figura di Maria la Maddalena o Maria di Magdala. La figura di Maria, la Madre di Gesù viene analizzata con riferimenti alla storia, alle tradizioni, all'iconografia e ai suoi dogmi.

3 – Le donne dell'Impero Romano d'occidente: Giulia Maggiore, Agrippina Minore, Elena. Il terzo incontro sarà incentrato sulle figure di donne figlie, mogli, madri di imperatori ripercorrendo la loro storia e cercando di eliminare ogni giudizio a loro carico, in gran parte negativo, che è giunto fino ad oggi.

4 - Le donne dell'Impero Romano d'oriente: Zenobia, Anicia Giuliana, Teodora, Irene. Questo quarto incontro segue la stessa tipologia ricostruttiva del precedente.

5 – Matilde e Beatrice. Le figure femminili oggetto del quinto incontro ci faranno comprendere la loro grandezza in un contesto, come quello medioevale, dove la donna era considerata debole e quindi da proteggere, quasi senza la facoltà di pensiero.

6 - Christine e Giovanna. Nel sesto incontro vedremo che anche queste due donne, nel contesto temporale del tardo medioevo, ribaltano lo stereotipo di donne deboli e subordinate all'uomo.

7 – Artemisia e Sissi. Nel settimo incontro, di queste due grandi figure femminili andremo a conoscere la loro storia personale che fece, della prima, la più importante pittrice in epoca moderna e della seconda un'imperatrice, madre infelice, figura lontana dal mito della Sissi cinematografica.

8 – Leonor e Frida. L'ultimo nostro incontro sarà incentrato dapprima su una donna artista del ventesimo secolo per la quale risultano riduttive le numerose etichette di pittrice, scenografa,

costumista, scrittrice... e sulla seconda, artista messicana conosciuta in tutto il mondo, ricordata a ottant'anni dalla sua morte.

STORIA DELLA MUSICA E DELL'ARTE. CORSO IN PRESENZA

Docenti: Sabrina Baldanza e Carla Tessari

Corso semestrale: 8 lezioni da 1.30

Orario: mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: 28 gennaio 2026

Sede: Biblioteca Lugagnano

Partecipanti: massimo 20

TARIFFA CORSO € 70,00

Argomento trattato: La Musica incontra l'Arte Figurativa.

Il corso nasce dall'idea di legare la musica all'arte visiva attraverso punti di vista e protagonisti differenti, dove il contesto storico artistico delinea le assonanze dei dipinti con gli spartiti. Interpreti straordinari quali Verdi, Puccini, Bizet e Satie sodali in pittura con Hayez, Pasini, Boldini, Chini, Baskt e Picasso aiuteranno i partecipanti nel fruire liberamente dell'ascolto di questo connubio tra Arte e Musica in tutte le sue forme. Un viaggio dall'etico e romantico Verismo al fantastico Liberty dell'Oriente, dai colori della Spagna di Carmen alle favole tradizionali dei Balletti russi del primo Novecento.

STORIE DEI GIARDINI: CORSO IN PRESENZA

Docente: De Rossi Evelina

Corso trimestrale: 5 lezioni da 1,30

Orario: giovedì dalle 18.30 alle 20.00

Inizio corso: 29 gennaio 2026

Sede: Biblioteca di Lugagnano

Visite Guidate: 3

Partecipanti: Massimo 20

TARIFFA CORSO € 50,00

Nelle lezioni verranno trattate le diverse peculiarità del giardino storico.

La prima parte del corso, prima e seconda lezione, sarà dedicata alla comprensione dei termini giardino formale e informale, con una panoramica di esempi italiani e veneti.

Il terzo incontro tratterà il rapporto tra i giardini e il paesaggio della Valpolicella

Gli ultimi due incontri riguarderanno specifici casi di studio di alcuni giardini della Valpolicella tra conservazione, restauro e gestione.

Le visite guidate saranno indicativamente presso tre giardini sul territorio con data da decidere al termine delle lezioni teoriche.

ATTIVITA' MANUALI E ARTISTICO ESPRESSIVE

COMPOSIZIONI FLOREALI AVANZATO: CORSO IN PRESENZA

Docente: Antonia Basile

Corso trimestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario: martedì 20.30-22.30

Inizio corso: 27 gennaio 2026

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello)

Partecipanti: massimo 8

TARIFFA CORSO € 70,00

- 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
- Mazzi di fiori realizzati con materiale raccolto nei campi
- Tante idee per la Pasqua, compleanni e tante altre occasioni.
- Ispirarsi a pittori, poeti o scrittori per rendere bouquets e composizioni preziosi.

COSTO DEI MATERIALI ESCLUSO

PICCOLO CUCITO CREATIVO CORSO AVANZATO: CORSO IN PRESENZA

Docente: Adriana Oliosi

Corso trimestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario 1° gruppo: mercoledì dalle 20.30 alle 22.30 - **Inizio corso:** 28 gennaio 2026

Orario 2° gruppo: giovedì dalle 20.30 alle 22.30 - **Inizio corso:** 29 gennaio 2026

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello)

Partecipanti: massimo 8

TARIFFA CORSO € 70,00

- 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.
- Creazione di due capi di abbigliamento, a scelta delle partecipanti.

Da portare alla prima lezione: mezzo metro di stoffa a piacere oppure un capo da riparare; forbice, ago, filo, metro.

CORSO DI RICAMO AVANZATO. CORSO IN PRESENZA

Docente: Cristina Accordini

Corso trimestrale: 10 lezioni da 2 ore

Orario 1 gruppo: lunedì dalle 18.00 alle 20.00

Orario 2 gruppo: venerdì dalle 14.30 alle 16.30

Inizio corso: 26 gennaio 2026

Sede: Laboratorio presso il centro servizi di S. Giorgio in Salici (via Don Castello)

Partecipanti: massimo 10 (5 persone a gruppo)

TARIFFA CORSO € 70,00

Dopo aver sentito le preferenze e visto il gradimento mostrato negli Anni Accademici precedenti, pensavo di lasciare spazio alla creatività personale: ciascuno creerà e ricamerà un oggetto/ progetto di sua scelta utilizzando le tecniche apprese. Interverrò nel progetto specifico insegnando tecniche di esecuzione di disegni particolari, cornici alle sfilature, punti di ricamo classico per abbellire e impreziosire i lavori sfilati.

Per informazioni contattare l'insegnante: cristina.accordini@gmail.com

BENESSERE E CONOSCENZA DI SÈ

COUNTRY LINE DANCE 2. CORSO IN PRESENZA

Docente: Virginia Reggiani

Corso trimestrale: 15 lezioni da 1 ora

Inizio corso: 27 gennaio 2026

Orario 1 gruppo: martedì dalle 20.00 alle 21.00 (corso intermedio)

Orario 2 gruppo: martedì dalle 21.00 alle 22.00 (corso base)

Sede: Sala Civica di S. Giorgio in Salici (via Don Catello)

TARIFFA CORSO € 90,00

Ciascun corso si articolerà in dieci lezioni, in cui ogni volta verranno insegnate, compatibilmente con la rapidità d'apprendimento degli allievi, delle nuove coreografie di danza che possiamo categorizzare nei balli di gruppo, con la caratteristica di essere tutte basate sulla Country Music.

Si inizierà con coreografie estremamente intuitive e pratiche, passando di volta in volta a coreografie più articolate.

Lo scopo di queste lezioni può essere fine a se stesso, ma anche quello di coinvolgere i partecipanti nelle serate sociali che vengono parallelamente organizzate nei weekend.

DA PROPRIETARI A FAMIGLIA MULTISPECIE: IL BENESSERE DEL CANE IN FAMIGLIA (CORSO IN PRESENZA)

Docente: Elisa Bertoncelli

Corso trimestrale: 7 lezioni da 1.30

Orario: giovedì dalle 20.30 alle 22.00

Inizio corso: 29 gennaio 2026

Sede: Biblioteca di Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

Familiari consapevoli, cani felici!

Questo il tema del corso, articolato in sette lezioni in cui comprenderemo cosa è importante sapere per stare bene nelle nostre famiglie a sei zampe.

Come sceglierlo? Meticcio o di razza? Giovane, adulto o anziano? Capiremo quali sono i loro desideri e le loro motivazioni, e come integrarle nelle nostre vite. Vite di corsa in cui vanno gestite le loro esigenze: viaggi, visite e vaccinazioni dal veterinario, procedure diagnostiche, passeggiate, aree cani, interventi chirurgici, malesseri, convivenza con altri animali e con bambini, manipolazioni, toelettatura, traslochi, separazioni, il restare da soli a casa o in pensione...

Due lezioni di pronto soccorso per distinguere l'urgenza dall'emergenza, i numeri da chiamare, e come gestire al meglio la situazione in attesa dell'intervento del medico veterinario.

Come affrontare la sofferenza del distacco e come aiutarli quando sono loro a subire un lutto.

Una lezione sarà dedicata alla floriterapia del dott. Bach e Australiana come supporto sottile e naturale al sistema famiglia quando le emozioni si ammalano, per riportare l'armonia relazionale.

Ampio spazio alle domande e alla condivisione di esperienze personali.

Un corso adatto a chi sta pensando di arricchire la propria vita grazie a un cane, a chi invece ha già fatto questo passo e vuole saperne di più e a chi vuole ripartire per questa avventura con una consapevolezza nuova.

DIFESA PERSONALE – ANTI AGGRESSIONE. CORSO IN PRESENZA

Docente: Roberto Pimazzoni

Corsi trimestrali: 8 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 18.30-20.00

Inizio corso 2: 26 gennaio 2026

Sede: Palestra comunale presso il Palazzetto dello Sport di Palazzolo

Partecipanti: massimo 24

TARIFFA CORSO € 70,00

Al corso possono partecipare ragazze e ragazzi dai 14 anni purché accompagnati da un genitore.

Per partecipare al corso bisogna essere in buona salute. E' necessario portare le scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo. Portare una borraccia.

Al corso possono partecipare anche **persone non udenti** e sarà presente un traduttore.

Presentazione del corso

In una sempre più crescente esigenza, da parte dei civili, di fronteggiare situazioni di pericolo e di stress, si è notato che le tradizionali tecniche e metodologie adottate dai sistemi tradizionali di difesa (judo, karate, jujitsu, kali, ecc.) non riuscivano a sortire l'effetto desiderato, sia per tempo necessario ad acquisire il bagaglio tecnico sufficiente a mettere in pratica le tecniche, sia per la sempre più frequente "sportivizzazione" di tali discipline.

Estrarre da discipline, ormai, prettamente sportive, quella mentalità e metodologia adatte alla difesa personale o al combattimento ravvicinato operativo non è così semplice ed immediato e si sono sempre viste delle "forzature" che potevano danneggiare chi si cimentava nell'apprendimento di tali tecniche. Quello che serve è un metodo che possa essere veloce da apprendere sia da chi è già tecnicamente preparato, sia da chi si avvicina alla prima volta al mondo dell'autodifesa. A fronte di questo, abbiamo perfezionato un metodo che analizza e simula i vari "scenari" e contesti delle aggressioni. Le tecniche selezionate sono tra le più immediate ed intuitive, ottime per chi non mai praticato nessuna disciplina marziale o sport da combattimento e vogliono incrementare il proprio

livello di sicurezza in situazioni di potenziale pericolo. Il corso, aperto a uomini e donne, si sviluppa in lezioni teorico/pratiche di circa un'ora e mezza ciascuna (si consiglia un abbigliamento comodo da palestra) e affronterà sia la problematica psicologica e teorica del confronto fisico, sia la componente prettamente pratica e tecnica.

Programma:

- Analisi teorica delle fasi nelle quali si possono evolvere le minacce fisiche ed analisi delle problematiche e conseguenze legate ad ogni singola fase.
- Consigli preliminari sul comportamento di base in caso di situazione potenzialmente pericolosa.
- Liberarsi da prese alle braccia, al collo ed altri tipici bloccaggi anche a terra.
- Come proteggersi efficacemente e come reagire d'istinto.
- Come comportarsi se si finisce a terra, consigli teorici e pratici.
- Esercizi pratici ed allenamento delle tecniche spiegate, in diversi contesti.
- Spazio per domande e problematiche.

GINNASTICA DOLCE A S. GIORGIO IN SALICI. 2 CORSI IN PRESENZA

Docente: Sara Franchini - Associazione Mamaninfea: progetto di salute femminile e materna

Inizio corso 2° trimestre: 26 gennaio 2026

Orario 1: lunedì dalle 15.00 alle 16.30

Orario 2: lunedì dalle ore 16.30 alle 18.00

Sede: Sala Civica di S. Giorgio in Salici (via Don Catello)

Partecipanti: massimo 10 per orario

TARIFFA CORSO € 70,00

È un movimento rispettoso della fisiologia del corpo con completa assenza di forzature: movimenti lenti e armonici abbinati alla respirazione che sciolgono tensioni e danno elasticità. È dolce perché dà il piacere di stare e vivere nel proprio corpo.

La metodologia che useremo di chiama Bioginnastica®- riequilibrio posturale bioenergetico (www.bioginnastica.it). Nata 25 anni fa in Romagna, dall'intuizione di un'insegnante di scienze motorie e massofisioterapista, si prefigge l'obiettivo nel suo stesso nome. Il prefisso Bio significa vita, essere vivente. Il termine Ginnastica significa insieme di esercizi che rendono il corpo adatto a svolgere le sue funzioni. Quindi un'attività che porta benessere e vitalità attraverso il riequilibrio posturale.

Sono proposti 2 cicli da 10 incontri della durata di 1H e 30. Ogni incontro avrà come obiettivo il riequilibrio e la mobilità globale pur in una sequenza progressiva:

1° bacino, glutei, anche

2° spalle, scapole e braccia

3° zona lombare, pancia e pavimento pelvico

4° torace e respiro

5° testa e tratto cervicale

6° spalle e anche

7° gran dorsali

8° gambe e piedi

9° colonna vertebrale

10° lezione finale in base le esigenze del gruppo

Gli esercizi si effettueranno perlopiù a terra nella posizione supina o sul fianco ma anche da seduti e in piedi.

Abbigliamento comodo e caldo, calze antiscivolo

Materiale: tappetino, cuscino, 2 copertine di pile. Le palline da Bioginnastica® saranno fornite dall'insegnante.

GINNASTICA DOLCE A PALAZZOLO (2 CORSI IN PRESENZA)

Docente: Maria Elena de Ceglia

Orario: venerdì 14.30-15.30

Corso 2° trimestre: 12 lezioni da 1 ora

Inizio corso 2° trimestre: 6 febbraio 2026

N.B. Venerdì 3 Aprile 2026 Venerdì Santo e Venerdì 1° Maggio non verrà fatta lezione

TARIFFA CORSO € 70,00

Sede: Sala Noi presso la Parrocchia di Palazzolo (via Bellaria)

Materiale necessario: Abbigliamento comodo

Obiettivo del corso: Desidera mantenersi attivo/a, migliorare il benessere e ritrovare serenità? Attraverso movimenti dolci ispirati allo yoga, è possibile rafforzare e allungare i muscoli in modo delicato, ottimizzare l'equilibrio e la mobilità, alleviare dolori articolari e facilitare la naturalezza nei movimenti quotidiani. Le attività si svolgono sia seduta su sedia sia in piedi, risultando pertanto idonee per ogni esigenza e condizione fisica. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa: è sufficiente il desiderio di prendersi cura del proprio benessere. La pratica favorisce anche la riduzione dello stress, promuovendo calma e serenità. Semplici esercizi di respirazione consentono di rilassare la mente, migliorare la concentrazione e sostenere la memoria. Infine, la partecipazione a corsi collettivi rappresenta una preziosa occasione di socializzazione, permettendo di incontrare nuove persone e di sentirsi parte di una comunità accogliente. Il percorso condiviso può diventare una fonte di sostegno e di gioia.

Programma del corso:

Di seguito è riportato un programma del corso, che potrà cambiare in funzione delle esigenze dei partecipanti durante il suo svolgimento. Il programma segue una struttura progressiva, con particolare attenzione agli aspetti di benessere, all'introduzione graduale dei benefici e alla diversificazione delle attività.

Settimana 1 – Introduzione e consapevolezza corporea. Accoglienza e presentazione. Respirazione consapevole. Esercizi di movimenti dolci per collo, spalle, schiena. Rilassamento guidato

Settimana 2 – Mobilità della colonna vertebrale. Respirazione profonda e dolce allungamento. Movimento della colonna in posizione seduta. Esercizi per migliorare la postura. Rilassamento finale

Settimana 3 – Rinforzo e allungamento degli arti inferiori. Riscaldamento articolare gambe e piedi. Esercizi di equilibrio vicino alla sedia. Allungamenti guidati. Tecniche di rilassamento e respirazione

Settimana 4 – Spalle, braccia e mani. Scioglimento delle articolazioni superiori. Coordinazione movimento-respiro. Leggeri esercizi di rinforzo con piccoli oggetti. Rilassamento con visualizzazione guidata

Settimana 5 – Equilibrio e stabilità. Scioglimento delle articolazioni inferiori. Coordinazione movimento–respiro. Esercizi di rinforzo con piccoli oggetti. Rilassamento con visualizzazione guidata

Settimana 6 – Respiro e rilassamento. Movimenti dolci sulla sedia. Respirazione diaframmatica e guidata. Rilassamento con visualizzazione guidata

Settimana 7 – Fluidità del movimento. Esercizi dolci di coordinazione. Sequenze leggere ispirate allo yoga. Attenzione al ritmo del respiro. Tecniche di rilascio delle tensioni

Settimana 8 – Forza e leggerezza. Rinforzo muscolare dolce (arti superiori e inferiori). Allungamento controllato. Rilassamento guidato.

Settimana 9 – Energia e vitalità. Movimenti dinamici adattati. Esercizi per stimolare la memoria motoria. Lavoro su respiro

Settimana 10 – Integrazione e chiusura del percorso. Revisione dei movimenti appresi. Sequenza completa dolce (30 min). Riflessione sul percorso. Rilassamento finale e saluto conclusivo

GINNASTICA MEDICA: 2 CORSI IN PRESENZA

Docente: Lucia Etrari

Corso trimestrale: 20 lezioni da 1 ora a corso (frequenza bisettimanale)

Orario 1° gruppo: lunedì e giovedì dalle 14.30 alle 15.30

Orario 2° gruppo: lunedì e giovedì dalle 15.40 alle 16.40

Inizio corsi 2° trimestre: 26 gennaio 2026

Sede: Sala Civica Carcereri (Sona)

Partecipanti per orario: massimo 14

TARIFFA CORSI € 120,00

E' necessario portare un materassino e un asciugamano.

E' richiesto un certificato medico per attività sportiva non agonistica.

Il corso si articolerà in due momenti che andranno da ottobre a dicembre per un totale di venti sedute e da gennaio a marzo sempre per venti sedute. La cadenza sarà bisettimanale con una durata di un'ora per seduta.

Il corso è rivolto a persone adulte e sarà condotto da una fisioterapista.

Lo scopo del corso è quello di dare beneficio alla persona, migliorando o correggendo la postura grazie ad esercizi di rinforzo di alcuni gruppi muscolari, l'allungamento di altri, presa di coscienza della propria postura. Tutto questo sarà fatto con l'ausilio della respirazione che è alla base di questo percorso. Tutta l'attività sarà a basso impatto e rispettando i tempi dei partecipanti. Verranno anche insegnati degli esercizi da fare a casa in base alle esigenze di ognuno, un invito a modificare il proprio stile di vita per vivere al meglio.

PERCORSO DI CRESCITA PERSONALE ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE 2026

CORSO IN PRESENZA

Docente: Serena Rossetto

Corso trimestrale: 10 lezioni da 1.30

Orario: lunedì 20.30-22.00

Inizio corso: 26 gennaio 2026

Sede: Biblioteca di Lugagnano.

Partecipanti: massimo 8 persone

TARIFFA CORSO € 70,00

PROGRAMMA:

- 1) Il bambino interiore
- 2) Le ferite dell'anima
- 3) Le emozioni
- 4) Il sorriso interiore: ridere di se stessi è amarsi
- 5) La relazione di coppia
- 6) Genitori e figli
- 7) Immagine di sé e giocosità
- 8) La pace interiore
- 9) I 4 elementi: terra, acqua, fuoco, aria
- 10) Ritornare a casa: l'identità

FINANZA

EDUCAZIONE FINANZIARIA 1. CORSO IN PRESENZA

Docente: Gianmaria Busatta

Corso trimestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: martedì dalle 19.00 alle 20.30

Inizio corso: 27 gennaio 2026

Sede: Palestra digitale di Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso Educazione finanziaria si propone di offrire una panoramica in merito al mondo finanziario, in particolare sui principi che lo regolano, sul risparmio e sugli investimenti. Una conoscenza base della finanza, infatti, permette di maturare un corretto approccio di pianificazione patrimoniale, gestire al meglio i propri risparmi e compiere scelte economiche idonee. Un ulteriore obiettivo del corso, infine, è di fornire gli strumenti conoscitivi per identificare e interpretare eventi e fenomeni economici e finanziari.

Contenuti delle lezioni:

1. Le basi dell'educazione finanziaria
2. La banca e la gestione del denaro
3. Il risparmio, i rendimenti e la volatilità. E il ruolo della finanza comportamentale
4. Dal risparmio alla pensione: pianificare il proprio futuro
5. Il sistema assicurativo: la gestione dei rischi
6. Le monete, i Bitcoin e il ruolo geopolitico delle banche centrali.

EDUCAZIONE FINANZIARIA 2. CORSO IN PRESENZA

Docente: Gianmaria Busatta

Corso trimestrale: 6 lezioni da 1.30

Orario: martedì dalle 19.00 alle 20.30

Inizio corso: 10 marzo 2026

Sede: Palestra digitale di Lugagnano

TARIFFA CORSO € 50,00

Il corso avanzato di Educazione finanziaria si propone di approfondire quanto già affrontato nel corso base attraverso esempi pratici e informazioni tecniche. Argomenti delle sei lezioni del corso saranno gli strumenti di investimento e finanziamento più comuni, oltre a qualche nozione tecnica utile per comprendere l'andamento dei mercati finanziari e costruire un portafoglio d'investimento. Obiettivo del corso sarà fornire gli strumenti utili a maturare un corretto approccio di pianificazione patrimoniale, gestire al meglio i propri risparmi e compiere scelte economiche idonee.

Contenuti delle lezioni:

1. I regimi finanziari
2. Mutuo: tasso fisso o variabile?
3. Rendimenti a confronto: obbligazioni e cedole, azioni e dividendi
4. Gli ETF: cosa sono e come si comportano
5. Analisi tecnica vs analisi fondamentale
6. Le basi per costruire un portafoglio d'investimento.