



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012
Comune di Valeggio sul Mincio (VR)
Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Gentili corsisti,
eccoci pronti per un nuovo anno accademico dell'Università del Tempo Libero.

La varietà e la vastità dei corsi proposti quest'anno ha raggiunto ormai altissimi livelli (abbiamo ben 55 corsi!), sia per dare una possibilità di offrire le proprie conoscenze a tutti coloro che si sono resi disponibili, sia per mandare un segnale positivo e ottimistico, anche in questa difficile situazione economica e sociale generale.

Sono fiducioso che, come già accaduto lo scorso anno, sebbene fosse aumentato il costo di alcuni corsi, le iscrizioni saranno sempre più numerose e la soddisfazione di tutti ampia.

Un particolare ringraziamento va a coloro che a vario titolo collaborano per la realizzazione dell'Università del Tempo Libero, in particolare al Gruppo Alpini di Valeggio che da alcuni anni mette a disposizione la Baita per i corsi di cucina.

L'Assessore alla Cultura
Leonardo Oliosi

Realizzato con il contributo della Banca Popolare di Verona

**UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012**

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

CALENDARIO SETTIMANALE

	CORSO	ORARIO	LUOGO	LEZIONI	COSTO
1	LINGUA SPAGNOLA CORSO BASE	LUN. 19.00/20.30	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
2	LINGUA SPAGNOLA CORSO INTERMEDIO	LUN. 20.30/22.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
3	LINGUA TEDESCA CORSO BASE	MER. 18.30/20.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
4	LINGUA TEDESCA CORSO INTERMEDIO	MER. 20.00/21.30	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
5	LINGUA INGLESE CORSO BASE	LUN. 20.30/21.30	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
6	LINGUA INGLESE CORSO PREINTERMEDIO	LUN. 18.30/20.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
7	LINGUA INGLESE CORSO INTERMEDIO	LUN. 20.00/21.30	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
8	LINGUA INGLESE CORSO AVANZATO	GIO. 18.30/20.00 (da dicembre)	PALAZZO GUARIENTI	8	EURO 20,00
9	LINGUA FRANCESE CORSO BASE	GIO. 20.30/22.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
10	LINGUA FRANCESE CORSO INTERMEDIO	MER. 20.30/22.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
11	STORIA DELL'ARTE	VEN. 15.00/16.30 (da gennaio)	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
12	STORIA DELL'ANTICA ROMA	VEN. 20.00/21.00	PALAZZO GUARIENTI	12	EURO 30,00
13	STORIA DEL RISORGIMENTO	VEN.20.00/21.00 (da gennaio)	PALAZZO GUARIENTI	12	EURO 30,00
14	GRAFOLOGIA BASE	MAR. 19.00/20.30	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
15	GRAFOLOGIA INTERMEDIO	MAR. 20.30/22.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
16	LETTERATURA	MER. 18.00/19.30	PALAZZO GUARIENTI	12	EURO 30,00
17	SCRITTURA CREATIVA DI BASE	MER 20.30/22.30	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
18	SCRITTURA AUTOBIOGRAFICO-POETICA	MAR. 15.00/17.30 (da gennaio)	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
19	CORSO PROPEDEUTICO DI TEATRO	LUN. 20.30/22.30	PALAZZO GUARIENTI	12	EURO 30,00
20	SCACCHI	MER. 18.00/19.30 (da febbraio)	PALAZZO GUARIENTI	12	EURO 25,00
21	ALLENAMENTO BASE	LUN. 16.30/18.30	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
22	ALLENAMENTO AVANZATO	LUN. 16.30/18.30 (da gennaio)	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
23	LA PSICOLOGIA DEL COLORE	GIO. 16.30/18.30	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
24	L'INTELLIGENZA	GIO. 16.30/18.30 (da febbraio)	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
25	L'AMORE CHE GUARISCE	LUN. 21.00/22.45	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	10	EURO 25,00
26	THE SECRET	MAR.15.00/17.00	SCUOLA SECONDARIA	10	EURO 25,00
27	C'E' UNA SOLUZIONE	MAR.15.30/17.30 (da marzo)	SCUOLA SECONDARIA	8	EURO 20,00
28	DISEGNO E PITTURA CORSO BASE	VEN. orario da concordare	SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 50,00
29	DISEGNO E PITTURA CORSO INTERMEDIO	MAR. 20.00/22.00	SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 50,00
30	RIEQUILIBRIO ENERGETICO E ANTISTRESS	MER. 20.00/22.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
31	MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E AYURVEDICA	MAR. 20.00/22.00	PALAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
32	STORIA DELL'ARTE SACRA E ICONOGRAFIA	GIO. 20.00/22.00	PLAZZO GUARIENTI	22	EURO 50,00
33	TRAINING AUTOGENO BASE	GIO. 20.00/22.00	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
34	TRAINING AUTOGENO AVANZATO	GIO. 20.00/22.00 (da gennaio)	PALAZZO GUARIENTI	10	EURO 25,00
35	DIFESA PER SONALE PER LA DONNA	GIO. 20.00/21.300	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	14	EURO 50,00
36	YOGA CORSO BASE	LUN.18.00/19.30	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	20	EURO 50,00
37	YOGA CORSO AVANZATO	LUN.19.30/21.00	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	20	EURO 50,00
38	TAI JI QUAN BASE	MAR. 20.00/21.30	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	22	EURO 50,00
39	TAI JI QUAN INTERMEDIO	LUN. 20.00/21.00	SOTTOPALESTRA SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 40,00
40	GINNASTICA DOLCE	MER. 18.15/19.45	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	22	EURO 50,00
41	FITNESS	MER. 19.45/21.15	PALESTRA SCUOLA PRIMARIA	22	EURO 50,00
42	DANZA DEL VENTRE - CORSO BASE	GIO. 20.00/21.00	SOTTOPALESTRA SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 50,00
43	DANZA DEL VENTRE - CORSO	GIO.21.00/22.00	SOTTOPALESTRA SCUOLA	22	EURO 50,00



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

	INTERMEDIO		SECONDARIA		
44	AEROBICA	VEN. 19.00/20.00	SOTTOPALESTRA SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 50,00
45	BALLO LATINO-AMERICANO BASE	LUN. 21.00/22.30	SOTTOPALESTRA SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 50,00
46	BALLO LATINO-AMERICANO INTERMEDIO	VEN. 21.00/22.30	SOTTOPALESTRA SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 50,00
47	BALLO LISCIO	MER. 21.00/22.30	SOTTOPALESTRA SCUOLA SECONDARIA	22	EURO 50,00
48	BALLO COUNTRY	MER. 20.00/21.00	SOTTOPALESTRA SCUOLA SECONDARIA	10	EURO 25,00
49	ERBORISTERIA	MER. 20.30/22.00 (da gennaio 2011)	PALAZZO GUARIENTI	15	EURO 40,00
50	CUCINA - CORSO BASE	GIO. 20.00/22.30	BAITA DEGLI ALPINI	10	EURO 50,00
51	CUCINA - CORSO AVANZATO	LUN. 20.00/22.30	BAITA DEGLI ALPINI	10	EURO 50,00
52	PASTICCERIA	LUN. 20.00/22.30 (da febbraio)	BAITA DEGLI ALPINI	10	EURO 50,00
53	TAGLIO E CUCITO	LUN. 20.30/22.30 (da gennaio)	SCUOLA SECONDARIA	10	EURO 40,00
54	ARTE PRESEPISTICA	GIO. 20.30/22.30	SCUOLA SECONDARIA	5	EURO 20,00
55	INFORMATICA BASE	MER. 18.00/19.00 o 19.00/20.00	SCUOLA SECONDARIA	10	EURO 50,00

N.B.: i cittadini **ultrasessantenni** pagano **euro 5,00** per ogni corso scelto.

I corsi verranno attivati solo con un numero minimo di 10 iscritti paganti, compatibilmente con le disponibilità finanziarie dell'Ente.

Tariffa di iscrizione: **residenti euro 45,00; non residenti euro 55,00** oltre al costo specifico per ogni corso.

Per ogni corso successivo al primo è prevista una riduzione di euro 10,00 sul costo del corso stesso.

L'assemblea di presentazione dei corsi si terrà **VENERDI' 23 SETTEMBRE 2011 alle ore 20.30** nella Sala Conferenze della Casa di Riposo Gaetano Toffoli di Valeggio sul Mincio.

Il modulo di iscrizione ai corsi è disponibile anche sul sito Internet del Comune di Valeggio:
www.comune.valeggiosulmincio.vr.it

Le iscrizioni si riceveranno presso l'Ufficio Scuola del Comune tel. 045 6339815 – 6339855 a partire da: Lunedì 26 Settembre a Martedì 11 ottobre 2011 nei seguenti orari:

***Lunedì, martedì, mercoledì, venerdì dalle ore 10,30 alle ore 13,00;
giovedì dalle ore 15,00 alle ore 17,30; sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,00.-***

Le lezioni avranno inizio Lunedì **24 Ottobre 2011** presso Palazzo Guarienti - via Murari di Valeggio s/M e si concluderanno entro il **30 aprile 2012**, salvo diverse indicazioni per alcuni particolari corsi.

L'attività **sarà sospesa** nei periodi di festività, secondo il calendario scolastico che verrà comunicato successivamente.

A conclusione dell'anno accademico e con una frequenza di almeno il 70% delle lezioni, su richiesta degli interessati **verrà rilasciato un attestato.**



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

PROGRAMMI

1. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE

Docente: Patricia Noemi Tamano

CONTENIDOS FUNCIONALES

- Saludar y despedirse
- Presentarse e identificarse
- Describir una casa, un barrio, una ciudad
- Hablar de la ubicación de objetos y personas
- Dar una opinión
- Describir aspecto físico y personalidad
- Hablar de estados anímicos
- Decir la hora

CAMPO LEXICO

- Saludos
- Familia
- Profesiones
- Objetos personales
- Barrio y ciudad
- Días de la semana, meses, fecha, hora
- Vida cotidiana
- Numerales cardinales

CONTENIDOS GRAMATICALES

- Alfabeto
- Artículos
- Pronombres
- Verbos
- Interrogativos

PRONUNCIACION Y USO DEL ACENTO

VENTANA CULTURAL

- La geografía del español
- Madrid está en el centro de España

Massimo 25 iscritti.

2. LINGUA SPAGNOLA- CORSO INTERMEDIO

Docente: Patricia Noemi Tamano

FUNCIONES

- Tareas: expresar frecuencia, pedir un favor, dar órdenes, ofrecer ayuda, pedir un producto, comparar productos, expresar gustos y preferencias.
- Expresar estados físicos, preguntar por la salud y hablar de ella, expresar síntomas, dolor, condición.
- Nos divertimos: expresar planes y proyectos, preguntar e indicar direcciones, expresar obligación y necesidad.
- Me gustan la música, el cine...: mostrar acuerdo y desacuerdo en los gustos, hablar de acciones en desarrollo, pedir en un restaurante.
- Pedir permiso y denegarlo, expresar prohibición, aceptar o rechazar ayuda.
- Identificar personas y cosas, expresar existencia o inexistencia, describir objetos, felicitar, desear buena suerte a alguien.

Massimo 25 iscritti.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

3. LINGUA TEDESCA – CORSO BASE

Docente: Anna Maria Carteri

Il corso è consigliato a chi non ha mai affrontato lo studio della lingua tedesca oppure a chi ha un ricordo scolastico molto lontano.

I corsisti saranno guidati con semplicità nel mondo della lingua e della cultura tedesca. L'insegnante fornirà delle fotocopie utili alla simulazione di situazioni quotidiane concrete. Privilegiando l'aspetto orale della lingua, l'intento sarà quello di fornire un minimo di conoscenze linguistiche per poter chiedere e dare informazioni, parlare di sé e degli altri, descrivere persone e cose, fare acquisti, fare inviti, accettarli, esprimere capacità, permesso, obbligo, formulare ipotesi e così via.

Testo adottato: Giorgio Motta, direct. Vol. 1- Loescher editore

4. LINGUA TEDESCA - CORSO INTERMEDIO

Docente: Anna Maria Carteri

Il corso è consigliato a chi ha già acquisito una certa abilità nell'uso linguistico del tedesco, sia durante il corso per principianti frequentato l'anno precedente, sia attraverso la pratica quotidiana nel mondo del lavoro, oppure dopo qualche anno di studio nelle scuole superiori.

Mediante l'uso del testo consigliato, si procederà all'approfondimento delle conoscenze della lingua e della cultura tedesca e nella lettura di qualche brano su argomenti di attualità.

L'aspetto grammaticale sarà più sviscerato che nel corso base, per affrontare un dialogo anche su argomenti più impegnativi.

Testo adottato: Giorgio Motta, direct. Vol. 1- Loescher editore

5. LINGUA INGLESE - CORSO BASE

Docente: Anna Parolini

Destinatari: Il corso è consigliato a chi non ha mai studiato la lingua inglese o a chi è interessato a riprenderne lo studio, partendo da un livello base.

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

Programma: Verranno analizzate le principali funzioni comunicative per salutare; presentarsi; chiedere e dare informazioni personali; parlare di sé e degli altri; chiedere ed indicare ora e data; fare acquisti ed ordinazioni; chiedere e dare indicazioni stradali; parlare di abitudini e del proprio stile di vita. Verranno affrontati i principali contenuti grammaticali e lessicali utili alla comunicazione ed approfonditi alcuni aspetti della cultura inglese ed americana.

Metodologia: I corsisti saranno guidati con gradualità nel mondo della lingua e cultura inglese. L'approccio didattico sarà principalmente di tipo interattivo: le lezioni prevederanno momenti frontali, attività di coppia o in gruppo, quali occasioni per *fare lingua*, per creare e simulare contesti reali di comunicazione, in maniera da favorire l'esercizio attivo e la sicurezza nell'utilizzo della lingua straniera. Accanto alla lingua orale, si svilupperanno le abilità riguardanti l'ascolto (di brevi dialoghi, canzoni..), la lettura e comprensione di semplici testi scritti o articoli di giornale e la scrittura di messaggi, adeguati al livello dei corsisti.

Massimo 25 iscritti

6. LINGUA INGLESE - CORSO PRE- INTERMEDIO

Docente: Laura Grandi

Questo corso è consigliato a chi possiede una elementare conoscenza della lingua inglese, per aver frequentato il corso base o per averla studiata per un breve o lontano periodo scolastico.

L'obiettivo del corso è quello di consolidare e ampliare gli elementi linguistici in possesso dei partecipanti per affrontare con maggior spontaneità e consapevolezza la comunicazione in lingua, sia scritta che orale. Non sarà un approccio esclusivamente linguistico, ma attento a svelare anche aspetti peculiari della cultura inglese.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Il potenziamento linguistico riguarderà - ad ampio raggio - grammatica, lessico e strutture morfosintattiche, attraverso momenti di apprendimento graduale che eserciteranno le diverse abilità (speaking, listening, reading and writing).

Si prevede un'iniziale recupero delle conoscenze linguistiche di base per cercare di "livellare" per competenza il gruppo di studio.-

Durante il corso verranno proposti l'ascolto, la lettura, la comprensione e l'analisi di testi in lingua di varia tipologia, adeguati al livello di competenza linguistica dei corsisti; si alterneranno momenti di lezione frontale a lavoro in coppia o di gruppo.-

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.-

Massimo 25 iscritti

7. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: Laura Grandi

Questo corso è consigliato a chi possiede una discreta conoscenza della lingua Inglese.

L'obiettivo del corso è quello di potenziare la competenza comunicativa dei partecipanti, allenandoli nell'espressione orale e dotandoli di strumenti per poter affrontare in autonomia un testo in lingua straniera, nel rispetto del loro livello di apprendimento.-

Non sarà un approccio esclusivamente linguistico, ma attento a svelare anche aspetti peculiari della cultura inglese.-

Il percorso prevede, una graduale "immersione" in testi in lingua inglese – scritti e orali - di vario genere con lavoro di comprensione e rielaborazione, con arricchimento del bagaglio lessicale dei corsisti.

Si specifica, tuttavia, come non si tratti primariamente di lezioni cosiddette di conversazione, in quanto parallelo al lavoro sulla comunicazione orale sarà

l'approfondimento della grammatica e della sintassi della lingua inglese, con la proposta di esercizi mirati a interiorizzare criticamente le strutture affrontate.

Accanto a momenti di lezione frontale si proporranno lavori in coppia o in gruppo, privilegiando l'interazione tra i partecipanti.-

Massimo 25 iscritti.

8. LINGUA INGLESE – CORSO AVANZATO

Docente Laura Grandi

Sono critici della loro epoca, un senso di isolamento li assale, il loro scrivere diventa denuncia del loro tempo. Oppure affidano a un monologo l'invito a ricercare sé stessi e il senso dell'esistere. O, ancora, individuano nell'arte la sola verità, rifugiandosi nel culto del bello per ambire all'immortalità.

Sono:

- Charles Dickens, con Oliver Twist, Hard Times, A Christmas Carol
- Alfred Tennyson, con Ulysses
- Oscar Wilde, con The Picture of Dorian Gray.

Un percorso di lettura, confronto e interpretazione guidata dei testi in lingua inglese sopra citati e contestualizzazione dei loro autori, affiancando estratti di film, anch'essi in lingua originale:

- A Christmas Carol (2009, regista Robert Zemeckis)
- Dead Poets Society (1989, regista Peter Weir)
- Dorian Gray (2009, regista Oliver Parker)

Una nuova proposta per perfezionare la propria competenza nella lingua straniera grazie alla letteratura che da sempre ci apre a orizzonti interpretativi sempre nuovi.

"Come, my friends, 'Tis not too late to seek a newer world" (A. Tennyson, Ulysses).



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

9. LINGUA FRANCESE - CORSO BASE

Docente: Maria Rosa Cracco Miralli

Lessico ed espressioni linguistiche: apprendimento del vocabolario (10 parole minimo a lezione tratte da un testo o da un dialogo che dovranno poi essere utilizzate in varie situazioni).

Spiegazione di una struttura grammaticale o coniugazione che verrà poi riproposta in vari esercizi.

Ascolto ripetizione lettura di frasi o testi per l'apprendimento della pronuncia.

Temi sviluppati:

- come presentarsi
- in viaggio, chiedere una via, prenotazione in un albergo
- in un negozio, al ristorante
- in caso di emergenza, in farmacia, dal medico
- le professioni
- gli hobby

Essendo la lingua studiata il supporto per la conoscenza di un paese saranno date:

- nozioni di geografia in italiano con la traduzione in francese
- nozioni di storia (la Revolution Française, Napoléon, la cinquième République, le général De Gaulle)
- cenni sui grandi autori (Molière, Hugo, Lamartine, Camus, Proust)
- cenni sui principali monumenti (la Tour Eiffel, le Pont du Gard, le métro parisien)
- cenni sulle feste, la società francese, le specialità culinarie.

10. LINGUA FRANCESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: Maria Rosa Cracco Miralli

Approfondimento della grammatica: ripasso delle nozioni trattate durante il primo anno.

Arricchimento del vocabolario tramite testi con priorità al dialogo e alla conversazione.

I temi riguardano:

- il carattere
- la personalità
- la comunicazione
- i media
- la stampa
- la gastronomia
- la società

Le lezioni si svolgeranno affinché ciascuno possa esprimersi in situazioni quotidiane, per risolvere rapporti interpersonali e avere la possibilità di capire conversazioni, TV e film.

Aspetti della società francese:

- "le restaurant du coeur"
- le feste
- la salute
- la scuola

Lettura in classe del testo integrale dell'opera di Alphonse Daudet "Lettres de mon moulin".

I grandi autori della letteratura francese (Molière, Hugo, Balzac) e il loro secolo.

11. STORIA DELL'ARTE

Docente: Nadia Melotti

Suggerimenti trasversali

- La belle Epoque – Giovanni Boldini



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

- Le profondità dinamiche - Giacomo Balla
 - La coscienza della fine – Gustav Klimt
 - L'inquietudine dei corpi – Egon Schiele
 - L'intimità della materia – Alberto Giacometti
 - Il primitivismo – Jean Debuffet
 - L'arte come necessità dell'anima – Giacomo Manzù
 - Spazio, ritmo e colore – Carla Accardi
 - Il terzo paradiso – Michelangelo Pistoletto
- I grandi Musei – Moma a New York

12. STORIA DELL'IMPERO ROMANO

Docente: Riccardo Marini

- La fine della repubblica e la nascita dell'impero: Ottaviano contro Marco Antonio; l'eta' augustea.
- La dinastia giulio-claudia e la prima dinastia flavia.
- L'apogeo dell'impero.
- L'anarchia militare; la riforma di Diocleziano.
- La seconda dinastia flavia: Costantino e l'impero cristiano.
- Le prime invasioni barbariche; i rapporti fra i barbari e l'impero.
- La divisione dell'impero.
- L'invasione di Attila; la fine dell'impero d'occidente.
- I regni romano-barbarici: Odoacre contro Teodorico.
- La guerra greco-gotica.
- La conquista longobarda.
- Gli eredi dell'impero.

13. STORIA DEL RISORGIMENTO ITALIANO

Docente: Riccardo Marini

- Il congresso di Vienna, la Santa Alleanza e la Restaurazione.
- Il Romanticismo italiano.
- I moti liberali e le società segrete.
- Mazzini e la "Giovine Italia"
- Giuseppe Verdi
- Le rivoluzioni in Europa.
- La prima guerra d'indipendenza.
- Il decennio di preparazione.
- La guerra di Crimea.
- La seconda guerra d'indipendenza.
- La spedizione dei Mille.
- La proclamazione del regno d'Italia e le terre irredente.

14. GRAFOLOGIA - CORSO BASE

Docente: Grazia Morandini

OBIETTIVI:

Il corso si propone di avvicinare le persone ad una conoscenza corretta e, per quanto è possibile, completa, della grafologia e della psicologia della scrittura.-

La scrittura è il prodotto contemporaneo di conscio, inconscio e subconscio, essa rivela caratteristiche individuali significative, tipiche ed irripetibili che, con la loro unitarietà, ricchezza e coerenza interna, costituiscono uno stile espressivo della persona, assieme ad altre manifestazioni della personalità, come le flessioni della voce, il modo di gestire, la mimica facciale, ecc....

La scrittura è un prodotto della nostra personalità tradotto i simboli, che offre possibilità interpretative molteplici e dettagliate.

La psicologia della scrittura si fonda su un metodo logico-sistematico che consente la conoscenza delle caratteristiche delle personalità fino al 95-98%;

è oggi materia di studio in molte università, soprattutto in Francia e Germania.

E' quindi uno studio serio ed impegnativo che allontana il concetto di "grafologia" dal più generico campo della "magia", dove purtroppo è stata relegata per molto tempo, riducendo la possibilità di studio e di utilizzo.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

PROGRAMMA:

- La scrittura come test psicologico, il simbolismo nella scrittura e le leggi dell'inconscio.
- I segni principali ed i correlativi indicatori psiconervosi: il rigo: ascendente, discendente, aderente, retto, tortuoso.
- La grandezza: larga di lettere, stretta di lettere, dilatata
- La scrittura piccola, grande fluttuante, gladiolata
- Gli spazi: interrigo, larghezza tra lettere e tra parole.
- La chiarezza: modello, antimodello, chiara, oscura, accurata
- L'andatura: fluida, statica, rapida, calma, contorta....
- La pendenza: eretta, pendente, rovesciata, oscillante
- La concisione: parca, esuberante, ricciuta, radicata,svettante...
- Gli elementi: le aste, i filetti, i raccordi, gli occhielli...
- I ricci: di insicurezza, di fissazione, di spavalderia, dell'indipendenza.
- Gli accessori: i tagli della lettera "t" e i puntini sulla "i"
- I segni composti: solenne, spavalda, slanciata, austera, minuziosa....
- Esempi di analisi della personalità attraverso la scrittura.
- Applicazione del sistema psichico: aspetto intellettuale, emotivo e sentimentale, volitivo.

Massimo 20 iscritti

15. GRAFOLOGIA - CORSO INTERMEDIO

Docente: Grazia Morandini

Verrà approfondito il programma già affrontato nel corso base, mediante esercizi mirati.

16. LETTERATURA

Docente: Alessandro Morandini

IN VIAGGIO! Attraverso l'Africa al seguito di H.M. Stanley

"Trattenendomi dunque più che potevo, fendei la folla, dirigendomi fra due ali di curiosi verso il semicerchio di arabi, in mezzo al quale stava l'uomo bianco dalla barba grigia. Mentre avanzavo lentamente, notai che era pallido e di aspetto stanco. Portava un berretto azzurro, fasciato da una banda d'oro molto vecchia, aveva un camiciotto rosso e pantaloni grigi.

Avrei voluto corrergli incontro, ma ero perplesso di fronte a quella folla.

Avrei voluto abbracciarlo, ma era inglese: non sapevo come mi avrebbe accolto.

Feci dunque quello che la vigliaccheria e un falso orgoglio mi consigliavano. Mi avvicinai e, levando il cappello, dissi: "Il dottor Livingstone, suppongo".

Dopo gli esperimenti dei corsi precedenti, si torna al caro tema del viaggio, sempre imbevuto delle tinte e dei profumi ora sottili, ora penetranti, dell'avventura.

Percorreremo il continente africano al seguito della spedizione di Henry Morton Stanley, negli anni tra il 1870 e il 1872: una vera avventura, rivissuta leggendo le pagine del suo diario.

E, come sempre accade in queste occasioni, non sarà solo il conseguimento di un obiettivo lontano e difficile a farci crescere e meravigliare, bensì tutte quelle cose che troveremo nel frattempo, tra la partenza e il ritorno, che, se rivissute con spirito aperto, ci aiuteranno a liberarci delle inutili zavorre e chincaglierie che questi tempi continuamente depositano nelle nostre menti, limitandone la vivacità.

Il carattere e la determinazione di un giovane trentenne, le sue sofferenze e le sue euforie di fronte a tutti gli ostacoli piccoli o sproporzionati posti dall'ignoto per mezzo della natura e dell'uomo, possono illuminare l'aspetto essenziale di questo mondo, sempre nuovo e sempre cangiante, mai definibile.

17. SCRITTURA CREATIVA di base

Docente: David Conati

Introduzione

Da quando nasce il mondo l'uomo ha cercato il modo per scrivere e raccontare, in ognuno di noi pulsa il desiderio di comporre...

Chiunque vuole imparare a suonare uno strumento si affida ai corsi di musica, invece tutti ritengono di essere capaci di scrivere il best-seller che sbancherà i bottegghini, senza aver la minima cognizione di cosa significhi scrivere, e soprattutto scrivere "di genere".



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Il corso quindi si propone di avvicinare in modo divertente alla scrittura e alla lettura, scoprendo e mettendo a frutto le proprie capacità, esponendo e mettendo in gioco la propria fantasia e per superare i momenti di "mancanza di ispirazione" fornendo gli strumenti per imparare a "scrivere sempre" finalizzando il lavoro.

Obiettivi

- socializzare attraverso le varie attività
- percepire la scrittura come uno strumento di comunicazione
- sviluppare la capacità immaginativa
- acquisire le conoscenze di base sui diversi generi di scrittura e loro meccanismi narrativi
- conoscere le regole di base della struttura del racconto
- inventare filastrocche, favole e racconti

Attività e contenuti

Il corso di scrittura creativa di base è indirizzato a tutti quelli che amano la lettura, o sono appassionati di scrittura ma pensano di non saper scrivere bene, e a quelli che sono convinti di saper scrivere bene, per imparare a farlo meglio. Gli iscritti, opportunamente guidati, giocheranno con la scrittura, scoprendo che le difficoltà del linguaggio non sono sempre insormontabili, e che esistono diversi stratagemmi per eludere la mancanza di "ispirazione".

Metodo

Tutte le attività si svolgeranno in forma di laboratorio.

Mezzi e materiali utilizzati

Carta, penna, matite, colori e tutto quello che puo' servire a rendere un testo più efficace.

18. SCRITTURA AUTOBIOGRAFICO-POETICA

Docente: Elisa Zoppei

Passeggiate antologiche fra prose poesie, lettere e diari per cogliere le varie espressioni dell'amore lungo il corso del tempo. Gli incontri saranno intervallati dalla visione di film attinenti al discorso amoroso e dalla scrittura personale di pensieri, esperienze, sogni.

1° incontro introduttivo: l'amore nell'universo fiabesco, letture di pagine scelte

2° incontro: gli amori proibiti

3° incontro: Gli amori ostacolati

4° visione del film (titolo da scegliere insieme ai partecipanti)

5° incontro: incontro di scrittura personale

6° incontro: le grandi passioni romanzesche

7° incontro: gli amori nella realtà quotidiana

8° incontro: visione del film (titolo da scegliere insieme ai partecipanti)

9° incontro: incontro di scrittura personale

10° incontro: Raccolta delle produzioni scritte e lettura

Incontro conclusivo: a tavola parlando d'amore e gustando insieme i prelibati i nodi d'amore di Valeggio

Massimo 12 iscritti

19. TEATRO – corso propedeutico

Docente: Associazione "IL NODO TEATRO"

Struttura generale: introduzione al teatro e alla tecnica dell'attore con particolare enfasi sugli esercizi volti all'improvvisazione, alla socializzazione e al superamento di blocchi e inibizioni.

Le lezioni saranno articolate sui seguenti argomenti:

- La convenzione teatro, il gioco della messa in scena. Conoscere la convenzione e superarla.
- Le tecniche dell'attore: il rilassamento, la respirazione diaframmatica, l'utilizzo del fisico, il lavoro di gruppo, il contatto con gli altri.
- Introduzione alla dizione.
- Mettersi in gioco: il superamento delle inibizioni personali, accenni di tecnica recitativa, la comunicazione teatrale, esercizi pratici volti a risolvere i problemi espressivi degli allievi.
- Improvvisazioni sceniche: utilizzare la scena per comunicare, conoscerne le regole e utilizzarle.
- Lettura interpretata: analisi del testo per una piena e non superficiale comprensione dello stesso

Elementi tecnici trattati:

- Intonazione ed enfasi per la resa neutra di un testo
- Gli elementi della voce per la resa espressiva di un testo
- Elementi base di dizione



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

- L'interpretazione del testo e la sua espressione
- Il colore delle frasi
- Il significato del testo, ricerca di emozione e sentimento. Conoscenza del testo e sua riproduzione attraverso volume, corpo e valenza semantica della parola.
- Aspetti tecnici: analisi ovvero comprensione del testo, studio del sottotesto, lavoro sulle intenzioni
- Fondamenti tecnico-espressivi: volume, tono, pause rallentamenti, accenti, articolazione, chiusure delle frasi e altri vari accorgimenti
- Esercizi pratici di lettura e di messa in scena

Alla fine dell'esperienza didattica verrà presentata una lettura interpretata a cura degli allievi.

20. SCACCHI – CORSO BASE

Docente: Alessandro Morandini

Imparare a giocare a scacchi non è affatto difficile, come si sostiene invece in noti luoghi comuni. Le regole sono poche, e alla portata di tutti.

E' ovviamente quasi impossibile possedere fin da subito la maestria nel gioco: la propria forza va costruita assieme ad altre persone come noi, perché ogni partita è una creazione incessante (e spesso con molti risvolti artistici) originata dalle menti di due giocatori, che, se posti nelle condizioni ideali, si rafforzano a vicenda.

L'obiettivo di questo corso è quello di insegnare a giocare un'intera partita a scacchi a chiunque: il punto di forza risiederà nel gruppo e nella capacità di ciascuno di mettersi in gioco, interagire ed aiutare. Questo gioco, infatti, insegna anche a ponderare i propri pensieri, ad uscire da schemi mentali logori, ad accettare sportivamente le conseguenze delle proprie decisioni, a gioire con misura dei propri successi e a non farsi abbattere dalle proprie sconfitte, anzi, a capirle ed utilizzarle come chiave per la propria crescita.

Il programma affronterà i lineamenti dell'affascinante storia degli scacchi e dei relativi risvolti culturali, e, di lezione in lezione, l'applicazione dei principi di base, in modo che ogni incontro sia suddivisibile in due parti: la prima (più breve) con funzione teorica, la seconda con funzione pratica, con lo scopo dichiarato di imparare giocando! Gli unici materiali da portarsi da casa sono la penna, un quaderno per gli appunti e tanta voglia di mettersi in gioco!

21. ALLENAMENTO- CORSO BASE Manteniamo attivo il nostro cervello

Docente: Giulia Sandri

Se è vero che la memoria un po' declina con l'età, sappiamo che essa può continuare a funzionare se la si esercita. Così come fa un atleta in palestra con i propri muscoli, allo stesso modo è importante mantenere in forma il proprio cervello attraverso esercizi che potenzino e contribuiscano a conservare le abilità cognitive.

La "ginnastica mentale" consente di mantenere ad un livello costante e ottimale l'agilità, la flessibilità e le prestazioni del cervello. Il bisogno di mantenere in forma le funzioni cognitive si inserisce all'interno del bisogno di affrontare la terza età in modo attivo e autonomo e della necessità di ricercare tutto ciò che può favorire un "sano" invecchiamento. *Allenamento* rappresenta anche un valido strumento di socializzazione e incontro tra gli "Over '60".

Le lezioni saranno principalmente pratiche e, attraverso esercizi interattivi individuali e di gruppo, coinvolgeranno l'allenamento delle seguenti funzioni cognitive:

- Memoria
- Attenzione e concentrazione
- Percezione
- Ragionamento logico e pianificazione
- Linguaggio
- Immaginazione e creatività

Obiettivi

- Stimolare la consapevolezza ed il controllo delle funzioni cognitive
- Esercitare le funzioni cognitive e potenziarle mantenendole attive e prevenendone la perdita
- Favorire la socializzazione
- Soddisfare specifiche curiosità sulle neuroscienze che potranno emergere durante il corso

Il corso è consigliato alle persone che hanno un'età pari o superiore ai 60 anni. E' rivolto inoltre anche alle persone che hanno già partecipato all'edizione precedente in quanto saranno proposte ulteriori nuove attività.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Massimo 15 iscritti.

22. ALLENAMENTO – CORSO AVANZATO Manteniamo in forma il nostro cervello!

Docente: Giulia Sandri

L'organizzazione del sistema nervoso non è già stabilita in modo definitivo alla nascita, ma può modificarsi nel corso del tempo. Il nostro cervello, infatti, è in continua evoluzione ed è sempre in grado di adattarsi alle richieste dell'ambiente.

Tale fenomeno può attuarsi normalmente a tutte le età e ciò significa che se l'ambiente è in grado di fornire gli input adeguati per stimolare le strutture interessate, le funzioni mentali possono essere potenziate.

La "ginnastica mentale" consente di mantenere ad un livello costante ed ottimale l'agilità e la flessibilità del cervello.

Il corso prevede lezioni prevalentemente pratiche. Attraverso esercizi interattivi, individuali e di gruppo, verranno ripresi ed approfonditi argomenti trattati durante il corso base (memoria, attenzione e nemotecniche) e verranno inoltre affrontate nuove tematiche per stimolare in modo integrato e congiunto un maggior numero di funzioni cognitive. Gli incontri costituiscono un'occasione strutturata e graduata per difficoltà per attivare e sviluppare anche altre funzioni cognitive quali il linguaggio, il ragionamento e la creatività, oltre che l'importantissima memoria.

Lavorare su questi aspetti favorisce la "Metacognizione" ossia aiuta a divenire più consapevoli di ciò che si sta facendo, del perché e del come lo si sta facendo, poiché non vi è un'età critica, un limite temporale, per imparare a sviluppare le nostre capacità.

Le funzioni cognitive allenate in questo corso saranno:

- memoria. Approfondimento di ulteriori strategie e tecniche
- attenzione e concentrazione. Come stare più concentrati
- creatività e pensiero laterale. Esse sono alla base di ogni progresso tecnologico e culturale della nostra società. Saper risolvere efficacemente un problema significa anche saper individuare nuovi metodi per arrivare alla soluzione
- linguaggio e comunicazione. Imparare a comunicare in maniera efficace migliorando sia la comunicazione verbale che quella non verbale. Verranno proposti esercizi che verteranno sugli aspetti di produzione, fluency, semantica e comprensione sia del linguaggio scritto che parlato.

Il corso è consigliato alle persone che hanno un'età pari o superiore ai 55-60 anni. È rivolto inoltre alle persone che hanno già partecipato alle edizioni precedenti.

Massimo 15 iscritti.

23. PSICOLOGIA DEL COLORE

Docente: Luppi Agar

Obiettivo del corso:

Sebbene il colore abbia sempre circondato la specie umana e l'abbia influenzata fin da tempo immemorabile, è solo di recente che si è diventati abili a produrre e ad usare il colore liberamente. Negli ultimi cento anni, poche delle cose che si fabbricano sono lasciate nel loro colore originale: oggi vi sono migliaia di colori in ogni tonalità ed intensità.

I colori e le luci colorate hanno una grande influenza sulla vita di tutti gli esseri viventi. Tutto quanto ha un determinato colore e una vibrazione: le cose, le emozioni, i pensieri, gli stati d'animo etc.

Il corso si propone come obiettivo quello di analizzare i diversi colori e i suoi significati; l'impatto percettivo sull'uomo e quello emotivo e psicologico; l'uso dei colori nella vita personale, sociale e lavorativa ed infine la relazione tra preferenza di colore e tipo di personalità. Si parlerà anche di cromoterapia e del famoso "test dei colori" di Luscher.

In ciascuna giornata, dopo un inizio teorico, le lezioni saranno organizzate secondo modalità pratiche: con giochi percettivi, momenti interattivi individuali e di gruppo.

Programma del corso

- I colori
- La psicologia dei colori
- L'origine e il significato dei colori
- La fisiologia dei colori
- Gli effetti emotivi e psicologici suscitati dal colore
- Colori e personalità



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

- Il daltonismo
- Colori e abbigliamento
- I colori in cucina
- La cromoterapia: la terapia dei colori
- Il test dei colori di Luscher.

24. L'INTELLIGENZA

Docente: Luppi Agar

Obiettivo del corso:

L'intelligenza è quella facoltà mentale che consente ad un soggetto umano o animale di interagire con l'ambiente in modo favorevole. Così definita, l'intelligenza è anche identificabile con la capacità di esercitare le facoltà di comprensione della realtà, delle idee e del linguaggio, di ragionamento, di apprendimento, di apprendimento dall'esperienza, di pianificazione e di problem solving.

Mentre la maggior parte delle teorie sull'intelligenza prospetta l'unicità della stessa, per cui un soggetto comprende, apprende ecc. con pari efficienza in tutti gli ambiti e i campi conoscibili, recentemente ha preso piede la teoria delle intelligenze multiple, secondo cui i processi cognitivi di un soggetto hanno invece efficacia variabile a seconda delle circostanze.

Il corso si propone come obiettivo quello di dare una panoramica chiara ed approfondita sul tema dell'intelligenza affrontando i vari tipi di intelligenza, la storia dei vari test, studi e teorie sull'intelligenza, la relazione esistente tra l'intelligenza umana e quella artificiale, l'intelligenza emotiva e la relazione esistente tra l'intelligenza arte, cultura e creatività.

In ciascuna giornata, dopo un inizio teorico, le lezioni saranno organizzate secondo modalità pratiche: con giochi intellettivi, momenti interattivi individuali e di gruppo.

Programma del corso

- L'intelligenza
- I vari tipi di intelligenza
- La valutazione dell'intelligenza
- I test d'intelligenza
- Studi e teorie diverse sull'intelligenza
- L'intelligenza umana e intelligenza artificiale
- L'intelligenza emotiva
- L'intelligenza nell'arte e nella cultura
- Intelligenza e creatività

25. L'AMORE CHE GUARISCE

Docente: Nicoletta Erculiani

L'amore che guarisce è un percorso esperienziale ispirato al lavoro decennale della terapeuta e scrittrice Louise Hay.

Si basa su anni di conduzione e di gruppi di crescita personale in tutto il mondo. Unisce con coerenza ed efficacia le più avanzate teorie scientifico-psicologiche alla saggezza delle grandi tradizioni spirituali sia orientali che occidentali.

Il fine ultimo è imparare a creare la propria vita grazie alla potente energia dell'amore incondizionato.

L'amore che non dubita attrae a sé tutto quello che serve per essere felici in ogni momento.

Da bambini siamo naturalmente capaci di amarci e di amare con tutti noi stessi: questo ci rende pieni di vita e incrollabili nel desiderio.

Da adulti ci troviamo pieni di paure, di convinzioni limitanti e quindi timorosi di sbagliare e incapaci di sognare.

Ci sentiamo ingannati dalla vita stessa, intrappolati in un ingranaggio che non ci appartiene e cominciamo ad ammalarci nel corpo e nello spirito.

L'amore che guarisce è la possibilità di risvegliarsi, di tornare a scegliere col cuore per tornare a suonare la colonna sonora della propria vita.

Il percorso si sviluppa attraverso l'apprendimento di tecniche che permettono in tempi brevi di essere praticate in autonomia.

La nostra metodologia include esperienze corporee e di gioco, meditazioni guidate, visualizzazioni, drammatizzazioni, momenti di rielaborazione e di condivisione tra i partecipanti.

Tra un incontro e l'altro proponiamo la pratica come via per cambiare la propria vita a partire dalle cose di ogni giorno, che non ci piacciono e/o non ci fanno bene.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Abbigliamento e varie

Vestiti comodi e a strati, un cuscino, una coperta, un piccolo specchio, un peluche.

Massimo 15 iscritti.

26. THE SECRET (IL SEGRETO)

Docente: Flora Giardina

Dieci incontri per trasferire nella nostra vita gli insegnamenti del libro di successo mondiale "The Secret" (il segreto) di Ronda Byrne, che contiene la saggezza dei grandi maestri del mondo, uomini e donne che l'hanno usato per una loro più grande felicità.

La nostra mente è una calamita potente che puoi usare a tuo favore o contro di te e proprio in questi incontri imparerai la sua gestione.

Applicare nella vita gli insegnamenti di The Secret ribalta completamente il tuo modo di vedere la vita e ti indirizza ad essere positivo ricordandoti che l'aspettativa è una forza attrattiva che fa di te un catalizzatore.

Durante gli incontri ci saranno, come sempre, esercizi di improvvisazione creativa, meditazioni e rilassamenti accompagnati dalla musica.

27. C'E' UNA SOLUZIONE SPIRITUALE AD OGNI PROBLEMA

Docente: Flora Giardina

C'è una forza spirituale dentro di noi che contiene la soluzione ai nostri problemi, da quelli di salute, a quelli finanziari, a quelli sentimentali.

S. Francesco ci ha insegnato nella sua preghiera semplice a prendere le distanze dalla realtà materiale e a scoprire l'Essenza Divina delle cose per approdare ad una visione del mondo basata su concetti di amore e di armonia.

In questi incontri andremo a cercare la testimonianza di come l'amore e l'armonia trionfano nel momento in cui impieghiamo tutte le nostre energie per raggiungere ciò verso cui tendiamo naturalmente.

28. DISEGNO E PITTURA - CORSO BASE

Docente: Vincenzo Licciardi

Nel progetto per un eventuale corso di pittura propongo lo studio del "corpo umano, del paesaggio, della natura morta e della composizione astratta".

Obiettivi: il corso propone agli allievi la necessaria conoscenza dei moderni mezzi di rappresentazione usati nel settore artistico classico e contemporaneo.

Programma:

1. Sviluppare l'abilità degli studenti
2. Sviluppo della tecnica pittorica vinilica, acrilica e ad olio.
3. Impariamo a conoscere i colori primari
4. Nascita dei colori secondari e terziari
5. preparazione della carta e della tela
6. La poesia come musa ispiratrice

Nascerà così un laboratorio sperimentale che intende arricchire il patrimonio tecnico e conoscitivo dei partecipanti che potranno così ispirarsi non solo alla poesia ma a qualsiasi area di ricerca artistica.

Le lezioni avranno uno sviluppo logico, uno sviluppo di manualità con un processo di maturazione tecnica e linguistica nell'arte del "Creare". Breve corso di storia dell'arte che ha valore di suscitare interesse nel ramo artistico e svegliare la fantasia.

Massimo 15 iscritti

29. DISEGNO E PITTURA – CORSO AVANZATO

Docente: Marta Ciresa

Il corso si prefigge di seguire un percorso di conoscenza della principali tecniche pittoriche attraverso i materiali e gli strumenti della pittura e del disegno, consentendo ai corsisti, già in possesso di una preparazione di base, di poter affinare le proprie capacità. Svilupperemo le tecniche più tradizionali come



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

acquerello, tempera, olio e acrilico ma anche tecniche miste, da cui nasceranno interessanti considerazioni sulle qualità espressive dei materiali stessi e sulle loro combinazioni.

Non saranno tralasciati momenti più teorici con nozioni di composizione, teoria del colore e uno sguardo alla storia dell' arte in forma di dialogo, confronto, curiosità.

Un momento interessante sarà dedicato al colore, alla produzione autonoma dello stesso, ad aspetti della sua storia legati alla simbologia e all'ambito della loro influenza sulle emozioni.

Ogni corsista potrà scegliere una sua direzione preferenziale o sperimentare in maniera più libera.

In ogni caso il clima di confronto che si crea in un corso collettivo permette continue occasioni di scambio e di arricchimento per tutti.

Massimo 15 iscritti.

30. CORSO DI RIEQUILIBRIO ENERGETICO E ANTISTRESS

Docente: Elisabetta Amedura

Programma

- conoscere la naturopatia per sapersi districare e, valutare le varie offerte del mercato salutistico alternativo
- Anatomia, fisiologia, patologia. Cenni
- Un corpo sano: consigli per l'uso
- L'organismo: generiche problematiche d'intossicazione
- Test conoscitivi usati in naturopatia olistica: kinesiologia, iridologia, dept, diagnosi segmentale, diagnosi degli organi attraverso il piede, circoli funzionali, patofisognomica, diagnosi della lingua, riflessoterapie.
- La maggior parte di noi ha un corpo frammentato, slegato, nelle quali l'energia non fluisce. Gli errori che fanno invecchiare il ns. cervello e il ns. fisico. Il dolore è l'urlo di cio' che non scorre
- La visione psicosomatica di alcuni disturbi (cefalee, problematiche delle: vie respiratorie alte e basse, apparato cardio-circolatorio, apparato tegumentario, apparato digerente, apparato muscolo scheletrico, cervello e sistema nervoso centrale, il cibo e i suoi simboli) Cenni
- Gestione naturopatica della terza età e nelle varie età della vita
- Alimentazione naturale e eubiotica
- Cromoestetica: alcuni inestetismi (acne, caduta dei capelli, cellulite, cicatrici, eczema, foruncolosi, invecchiamento, rughe, smagliature....) trattamenti naturali
- Medicine d'oriente: micro e macrocosmo teorie. Elementi. Alimentazione: cibi, bevande, spezie: le misture d'erbe in base alle tipologie. I canali energetici. Le ginnastiche: qi Gong, taj c. I massaggi e la meditazione. La digitopressione.) Cenni
- Problematiche endocrine tossiche e degenerative nella visione esoegetica
- La medicina vibrazionale dall'omeopatia alla cromoterapia passando per la floriterapia
- La via della natura: non solo l'uso tradizionale delle erbe ma pure gemmoderivati, olii essenziali, oligoelementi, spagyria
- Massaggi: shatzu, bioenergetico, floreale antistress, ayurvedico, aroma massaggio, riflessologico, psicosomatico, altri..): adatti a chi? Quali contro indicazioni?
- Rilassamento a mediazione corporea e tecniche di rilassamento e meditazione
- Cromo e cristallo terapie
- Neuroscienze e attività del disimpegno in terza età

31. MEDICINA TRADIZIONALE CINESE E AYURVEDICA IN NATUROPATIA

Docente: Elisabetta Amedura

La medicina tradizionale cinese è nota per il suo abbinamento con l'agopuntura. In realtà è disciplina che si compone di più' branche: agopuntura, moxibustione, farmacologia, fitoterapica, massaggio cinese mobilizzazione osteoarticolare (qi Gong e tai Ji Quan), dietetica. Trattasi di scienza millenaria e filosofica dell'universo che non parte dalla patologia come metodologia d'indagine e cura ma bensì dalla salute, con una visione energetica del corpo, laddove è l'ascolto empatico, centrato e vuoto che lascia affiorare il vero significato dell'evento. Il corpo umano è la riproduzione condensata dell'universo che ci circonda e il gestire correttamente i flussi di materia all'interno del nostro corpo è la base di un pensiero che si fonda sulla prevenzione della salute. Il corpo è progetto basato sulla teoria Yin and Yang: come dire la destra e la sinistra, gli organi interni e le viscere esterne, il sistema nervoso simpatico e il sistema nervoso parasimpatico e così via. In pratica qualsiasi sistema corporeo lavora come un sistema binario dove tutta la realtà è energia in costante movimento e mutazione. Altra filosofia di vita che diventa medicina è l'ayurveda, che si centra sui principi che garantiscono la corretta gestione della salute, correggendo gli squilibri del corpo prima che diventino malattia. Ayurveda (da Ayur=vita e Veda=scienza), è dunque un sistema di conoscenze tramandate finalizzate alla salute e al benessere che vede l'uomo come un insieme inscindibile costituito da mente, corpo, spirito e percepisce la malattia come perdita di tali elementi.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Esaminando le stagioni della vita e dell'anno mette in armonia uomo e ambiente microcosmo e macrocosmo, ricercando in : spezie, bevande, cibi i principi attivi per prevenire le malattie.

Programma

- Medicina tradizionale cinese, scuole di pensiero, filosofie dominanti (cenni)
- Yng e yang e 5 elementi in relazione a organi, stagioni, colori
- I Meridiani, -l'energia e le biotipologie
- Cause di malattia, i 6 eccessi, M.T.C. e metabolismo: la settennialità
- Una disciplina olistica (Qi Gong, massaggio, dietetica, agopuntura, moxibustione, erbe comuni) Cenni
- Ayurveda ovvero la storia della scienza della vita (cenni)
- I 5 elementi e i 3 Dosha
- Le tipologie
- Sapori ed erbe
- Il massaggio

32. LE IMMAGINI DELL'INVISIBILE: STORIA DELL'ARTE SACRA E ICONOGRAFIA PASSANDO ATTRAVERSO VARIE CULTURE

Docente: Elisabetta Amedura

Prendendo spunto dalla storia dell'arte, dell'arte sacra in particolare, ci si addentra nel meraviglioso mondo della pittura e scultura di immagini spirituali. Alla contemporanea scoperta di popolazioni e grandi civiltà che hanno, nel tempo, scritto pagine di storia. Dai tempi precedenti Bisanzio, attraverso imperi e culture lontani dalla nostra, ma ugualmente fiorenti ed interessanti. Fino a soffermarci sulla nostra cultura, in modo particolare nella pittura iconografica dove non si dipingono persone, soggetti o realtà materiali, ma piuttosto visioni di spiritualità.

Programma

- Pitture rupestri viaggio tra i nostri antenati
- L'impero bizantino: dall'arte sacra di Bisanzio ai centri della cristianità orientale
- L'impero ottomano: il bazar e l'oro del Topkapi
- L'impero cinese e giapponese. Il loro rinascimento tra cavalli e sete
- I re precolombiani tra leggenda e storia
- La nostra cultura religiosa: il meraviglioso mondo dei mosaici e icone. Materiali, tecniche, simboli
- I quattro cardini della pittura
- Significati simbolici
- Impariamo a leggere alcune immagini: Maria Odighitria, il Pantocreazione, l'Arcangelo Gabriele, l'angelo dai capelli d'oro
- Le immagini sacre dal rinascimento ai nostri giorni, sino all'arte terapia

33. TRAINING AUTOGENO- CORSO BASE

Docente: Associazione culturale "Ascolto"

La vita che conduciamo spesso ci chiede ritmi e tempi che non lasciano spazio alla cura del nostro benessere psicofisico. Bastano pochi minuti al giorno per ritrovare l'armonia con sé stessi.

Il Training Autogeno di base (T.A.), largamente conosciuto e diffuso in tutto il mondo come "tecnica di rilassamento" è un metodo di aiuto psicosomatico elaborato e messo a punto dal medico tedesco J.H.Schultz intorno al 1920. Il Training Autogeno può essere definito come un'esperienza di calma raggiunta attraverso una serie di esercizi di concentrazione passiva che hanno lo scopo di portare progressivamente il soggetto alla realizzazione di spontanee modificazioni del tono muscolare, della funzionalità vascolare, dell'attività respiratoria, cardiaca e degli organi interni.

L'allenamento al Training Autogeno di base come tecnica di Rilassamento non esime da ulteriori interventi medico-psicologici, se necessari, ma il costante allenamento e la pratica di questa tecnica portano a raggiungere risultati apprezzabili.

L'apprendimento degli esercizi non presenta grosse difficoltà, ma rende comunque indispensabile la figura di un conduttore esperto per guidare la comprensione di questa tecnica.-

Casi di applicazione del T.A. di base:

1. momenti di affaticamento psico-fisico o stress
2. difficoltà nel sonno
3. difficoltà di concentrazione
4. scarsa capacità di memoria
5. stati di tensione



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

6. aiuto nei colloqui di lavoro, nella preparazione di esami e nello studio
7. aiuto nel contenimento di alcuni disturbi psicosomatici correlati allo stress
8. aiuto nella preparazione a competizioni sportive e atletiche

Il T.A. di base contribuisce a migliorare:

1. Il recupero rapido delle energie
2. La capacità di memoria
3. La capacità di autocontrollo
4. Il rendimento lavorativo e scolastico
5. Il rendimento psicofisico e le abilità atletiche

Massimo 15 iscritti

34. TRAINING AUTOGENO - CORSO AVANZATO

Docente: Associazione culturale "Ascolto"

Attraverso lo stato di rilassamento e di distacco indotto dagli esercizi di base del Training Autogeno la persona potrà individuare e potenziare le proprie risorse interne ed energie per far fronte ai vari "stressor" ovvero agli eventi stressanti quotidiani.

Hans Selye (1907-1982) medico austriaco, pioniere nello studio degli eventi stressanti sui processi corporei, fornisce un modello fisiologico di risposta (aspecifica) a diversi stimoli nocivi che chiamò: sindrome generale di adattamento.

Lo stress è un fattore inalienabile della vita. E' il sale della vita, tuttavia un accumulo intenso di stressor, sia positivi che negativi, crea disordini biologici.

I contenuti del percorso:

- che cos'è lo stress: Eustress e Distress
- che cosa causa lo stress
- le tre fasi dello stress, il nostro organismo risponde in tre fasi: di allarme-di resistenza-di esaurimento
- i sintomi di stress
- i comportamenti indicatori di stress
- gli stati emotivi legati allo stress
- come affrontare le situazioni difficili della vita: i pensieri-il linguaggio-gli atteggiamenti-i comportamenti-i bisogni essenziali-la ricerca di un migliore stile di vita

Il corso prevede sia una parte teorica che riguarda i punti indicati, gli studi fatti in questo campo e la bibliografia, sia una parte pratica che aiuta ad identificare nella propria vita le situazioni stressanti, a superarle

Massimo 10 iscritti

35. DIFESA PERSONALE PER LA DONNA – CORSO BASE

Docente: Associazione Elios

Programma

Simulazione di aggressione per la consapevolezza del proprio stato emozionale (rabbia, paura...) con il supporto di una psicologa.

Consigli pratici su abbigliamento ed atteggiamenti che possano indurre all'aggressione.

Principi base di movimento: rotazione, ricerca dell'equilibrio, coscienza del proprio essere nello spazio.

Nozioni di anatomia del corpo umano per la scoperta di punti vulnerabili nell'aggressore.

Spiegazione dell'iter procedurale per la presentazione di querele, denunce o segnalazioni presso le forze dell'ordine (a cura di un agente di polizia).

Nozioni di diritto costituzionale (a cura di un avvocato).

Tecniche basilari di difesa: leve, bloccaggi e colpi.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

36. YOGA CORSO BASE

Docente: Associazione Elios

- Nozioni di pranayama, educazione alla respirazione trifasica
- Posizioni di base (asana) con riferimento alla serie di Rishikesh
- Posizioni in piedi, sedute, torsioni con introduzione alle capovolte
- Potenziamento ed allungamento della muscolatura in funzione della stabilità delle asana
- Introduzione ai mantra ed al rilassamento

Massimo 20 iscritti

37. CORSO DI YOGA AVANZATO

Docente: Associazione Elios

- Tecniche di pranayama,
- Mudra e banda
- Posizioni in piedi, sedute, torsioni e posizioni capovolte
- Allungamento dei tempi di tenuta delle asana
- Il Mantra Om ed i suoi benefici
- Rilassamenti avanzati
- Introduzione alle meditazioni con visualizzazioni figurative

Massimo 20 iscritti

38. TAI JI QUAN CORSO BASE

Docente Associazione Elios

- insegnamento dei “ 18 esercizi della lunga vita”

gli esercizi hanno lo scopo di rendere più elastici i tendini e rafforzare l'apparato muscolare; lavorando sulla postura corretta del corpo, il praticante acquisisce maggior equilibrio e controllo del corpo stesso.

Lo svolgimento dei 18 esercizi, abbinato ad una corretta respirazione, fa migliorare gli aspetti psicologici ed emotivi della persona, quali calma, concentrazione, sviluppo della memoria, decompressione da stress, ottenendo così un miglioramento della qualità della vita.-

- studio della forma a mani nude dei 10 movimenti e dei 13 movimenti”

mediante lo studio e l'esecuzione di sequenze di movimenti, abbinate alla corretta respirazione, si agisce sulla totalità dell'individuo:

il corpo è coinvolto principalmente in una sorta di danza dolce e si armonizza trovando benessere,

la mente è impegnata a memorizzare le sequenze e a comandare il corpo, perciò si allena costantemente la memoria e la coordinazione e, non da meno, viene stimolata anche la fantasia.

Lo spirito: l'individuo con la pratica del Tai Chi Chuan si pone in relazione con le leggi che governano l'Universo esaltandone la perfezione ed ottenendo così di vivere in pace con sé stesso e con il mondo.

Massimo 30 iscritti

39. TAI JI QUAN CORSO INTERMEDIO

Docente : Margaret Speranza

Essendo la 4° edizione del corso di TAI JI QUAN, sarà dato maggior rilievo al benessere fisico con l'aiuto di un ospite esperto che presenterà alcune tecniche base di SHIATSU (esercizi di massaggio con la pressione palmare).

Il programma sarà il seguente:

BA DUAN JI: otto forme di esercizi di riscaldamento

DONG XI GONG: ginnastica per sciogliere i muscoli e le articolazioni

JI GONG: esercizi di respirazione

TI YI LU: prima forma di Taj Ji con relative applicazioni

TI AR LU: seconda forma

TI SAN LU: terza forma

TI SI LU: quarta forma



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Il corso, pur essendo intermedio, è accessibile a tutti in quanto sarà svolta una sintesi degli esercizi svolti l'anno precedente.

40. GINNASTICA DOLCE

Docente: Ivano Buzzi

Il corso si prefigge l'obiettivo di contribuire a preservare ed a migliorare lo stato di salute dell'individuo, attraverso l'esecuzione di semplici esercizi che coinvolgono le catene muscolari del nostro corpo (aumentandone forza ed elasticità) e le articolazioni (incrementandone il "range of motion"), contribuendo a migliorare la coordinazione motoria, il tutto nel rispetto della biomeccanica del corpo umano. La tipologia degli esercizi verrà adattata in base all'età ed alle abilità dei partecipanti, ampliandone la gamma e la complessità secondo una progressione stabilita.

Durante il corso potranno essere adottati semplici ausili (attrezzi) alla portata di tutti (oggetti comuni).

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione.

Durante una lezione-tipo verranno proposti esercizi di riscaldamento, esercizi di coordinazione e potenziamento muscolare, esercizi di rilassamento.

41. FITNESS A CORPO LIBERO

Docente. Ivano Buzzi

Il fitness a corpo libero è una tipologia di ginnastica basata sul modello del military training, molto in voga nelle palestre di fitness, rivolto ad un pubblico maschile e femminile adulto (18-45 anni), che vuole ottenere un'ottima forma fisica senza dover per forza ricorrere all'utilizzo di particolari attrezzature tecniche da palestra.

Il corso si basa sull'esecuzione di esercizi a corpo libero (alcuni dei quali derivanti dalle arti marziali), inseriti in particolari circuit training, con utilizzo di semplici attrezzature (spalliera, corda, colpitori), il tutto nel rispetto della biomeccanica del corpo umano.

Data la tipologia del corso, oltre agli innegabili miglioramenti estetici, si riscontrano effetti benefici sull'apparato cardiorespiratorio, sull'apparato locomotore, oltre che ad un aumento del metabolismo e dello stato di salute generale.

La tipologia degli esercizi verrà adattata ed ampliata secondo una progressione stabilita.

E' richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica pulite (da utilizzarsi in palestra).

Si richiede certificato medico per attività sportiva non agonistica oppure autocertificazione.

Durante una lezione-tipo verranno proposti esercizi di riscaldamento e potenziamento, circuit training, stretching ed esercizi di rilassamento.

42. DANZA DEL VENTRE- CORSO BASE

Docente: Margherita Mutti

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. Il primo anno si studia la base della danza del ventre: giro bacino e i movimenti melodici e ritmici livello base.-

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.-

Massimo 25 iscritti

43. DANZA DEL VENTRE- CORSO INTERMEDIO

44. AEROBICA

Docente: Margherita Mutti

L'aerobica nasce dalla classica lezione di ginnastica, rendendola piu' piacevole e divertente perché unisce movimento e musica. La lezione ha una durata di 50 minuti circa, sempre a tempo di musica, si inizia con 7-8 minuti di riscaldamento, si prosegue con una piccola coreografia semplice e divertente. Negli ultimi 15 minuti si faranno esercizi a terra mirati a rassodare e tonificare addominali, gambe e glutei. Infine 5 minuti di stretch per rilassarsi.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

45. BALLO LATINO-AMERICANO CORSO BASE

Docente: Marco Pezzini

Programma in arrivo

46. BALLO LATINO-AMERICANO CORSO INTERMEDIO

Docente: Davide Cernibori

Programma in arrivo

47. BALLO LISCIO

Docente: Associazione Denami

Programma

- Valzer lento
- Mazurka
- Valzer viennese
- Beguine
- Fox-trot
- Polka
- Paso doble
- Qualche ballo di gruppo

Massimo 20 iscritti

48. BALLO COUNTRY

Docente: Associazione Denami

Proponiamo solo l'aspetto del ballo di gruppo onde dare la possibilità anche ai single di trovare un momento di svago, con un percorso di lavoro preventiviamo l'apprendimento della coreografia di almeno quattro brani. In poche parole è da dire che nel country social line ogni brano ha la sua coreografia di passi, assemblati e disassemblati in sequenze diverse; per questo motivo si dice che ogni brano ha la sua propria coreografia.

49. CORSO DI FITOTERAPIA

Docente: Benjamin Pedro

- malattie infiammatorie
- malattie degenerative
- malattie metaboliche
- malattie tumorali
- terapie con aminoacidi
- micoterapia (terapia con i funghi).

50. CUCINA - CORSO BASE

Docenti dell'Istituto Carnacina

10 lezioni per imparare le tecniche di base, conoscere gli ingredienti e saperli acquistare, le attrezzature nonché i materiali per migliorare e facilitare le nostre preparazioni, le tecniche di cottura più utilizzate in cucina. Saranno argomento delle lezioni la preparazione di semplici piatti, di uso quotidiano.

Massimo 25 iscritti

Per tale corso è prevista una spesa aggiuntiva di circa **euro 25,00**, da versare alla prima lezione.

51. CUCINA - CORSO AVANZATO

Docenti dell'Istituto Carnacina

Il corso è rivolto a chi ha già una preparazione di base o per aver frequentato i corsi di cucina in passato o per esperienza personale. Verranno proposte ricette più elaborate, dagli antipasti ai dolci, in modo da soddisfare anche chi partecipa ormai da vari anni.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Massimo 25 iscritti

Per tale corso è prevista una spesa aggiuntiva di circa **euro 25,00**, da versare alla prima lezione.

52. PASTICCERIA

Docente: Luca Scapinello

Ricette base

Spiegazione e dimostrazione di ricette base usate nella pasticceria come creme, impasti e tecniche di preparazione

Pasticceria da forno

Spiegazione e dimostrazione di ricette da forno come le crostate, torte tradizionali, plum cake; tutto ciò che necessita semplicemente la cottura a forno.

Dolci e salati per buffet

Una moltitudine di prodotti dolci e salati per rinfreschi, colazioni e buffet, dalle brioches dolci e salate alle composizioni gastronomiche e mignon salati.

Dessert monoporzioni

Ricette e dimostrazioni per creare un dessert in monoporzione con una sua architettura e composizione a piatto.

Massimo 25 iscritti

Per tale corso è prevista una spesa aggiuntiva di circa **euro 25,00**, da versare alla prima lezione.

53. CUCITO – CORSO BASE

Docente: Fazion Loretta

Corso consigliato a persone inesperte, per avvicinarsi al mondo del cucito.

Cucire a mano e a macchina: sottopunti, attaccatura bottoni, cambio cerniere, stringere/allargare con cucitura a macchina e rifacimento orli.

Con invito poi a cucire qualcosa di semplice a casa.

Raggiunti buoni risultati nelle ultime lezioni, si può passare al corso avanzato in cui si proporrà il taglio e confezionamento di un capo d'abbigliamento semplice.

Numero max di partecipanti: 10/11 persone

54. REALIZZAZIONE DEI PRESEPI

Docente: Mario Nascimbeni

Temi trattati

- differenza tra presepe popolare e storico
- scelta dei personaggi ed eventuali modifiche
- come costruire la grotta della natività (il corsista, procurandosi il materiale indicato dal docente può provare a realizzarla)
- come progettare e costruire un Diorama (presepe all'interno di un contenitore), riuscire a creare con l'effetto della prospettiva la profondità in uno spazio ristretto
- colorazione delle scenografie (es. come ottenere l'effetto e altro)
- come si possono ottenere mattoni, sassi e tegole mediante l'incisione del gesso e polistirolo e come realizzare la vegetazione (olivi, cespugli, palme)

come costruire le case, gli alberi e le montagne utilizzando materiali poveri o riciclati.

Massimo 10 iscritti



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2011/2012

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

55. INFORMATICA - CORSO BASE

Docente: Andrea Remelli

- Conoscenze basilari del Computer (hardware, software, periferiche...)-
- Sistema operativo Windows e tutte le relative caratteristiche necessarie per l'uso (cartelle, file, archivio, organizzazione documenti e cartelle, copia, incolla, sposta...)-
- Panoramica sugli Applicativi del pacchetto OFFICE.-
- Fotocamera digitale + foto
- Posta elettronica ed Internet (livello Base).-
- Installazione Modem ADSL.-

Massimo 20 iscritti