



CALENDARIO SETTIMANALE

1. Lingua spagnola – Corso base Docente: Tamano Patricia Noemi	Lunedì	ore 19.00/20.30
2. Lingua spagnola – Corso intermedio Docente: Tamano Patricia Noemi	Lunedì	ore 20.30/22.00
3. Lingua tedesca – Corso base Docente: Carteri Anna Maria	Mercoledì	ore 18.00/19.30
4. Lingua inglese – Corso Base Docente: Grandi Laura	Giovedì	ore 20.00/21.30
5. Lingua inglese – Corso pre-intermedio Docente: Grandi Laura	Martedì	ore 20.00/21.30
6. Lingua inglese – Corso intermedio Docente: Grandi Laura	Lunedì	ore 20.00/21.30
7. Lingua e cultura francese - Corso Base Docente: Cracco Miralli Maria Rosa	Giovedì	ore 20.00/21.30
8. Storia dell'arte Docente: Melotti Nadia	Venerdì	ore 15.00/16.30
9. Grafologia - Corso Base Docente: Grazia Morandini	Martedì	ore 19.00/21.00
10. Corso di Letteratura La più antica letteratura del mondo L'epopea di Gilgamesh - Docente: Morandini Alessandro	Mercoledì	ore 18.00/19.30
11. Lettura comparata libro/film Docente: Zoppei Elisa	Martedì e Sabato ore 15.00/17.00	
12. Scrittura creativa autobiografica Docente: Zoppei Elisa	Martedì	ore 15.00/17.00 (da Febbraio 2010)
13. Allenamento: Manteniamo attivo il nostro cervello Docente: Giulia Sandri	Giovedì	ore 16.30/18.00
14. Autostima legata alla creatività - Luce – colore – manualità Docente: Amedura Elisabetta	Mercoledì	ore 20.00/22.00
15. La via del cuore – Una crisi nella vita è sfortuna o possibilità? Docente: Flora Giardina	Martedì	ore 15.00/17.00
16. Disegno e Pittura Docente: Pradella Paola	Venerdì	ore 16.30/18.30
17. Colori e pennelli - tecniche pittoriche Docente: Ciresa Marta	Martedì	ore 20.00/22.00



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

18. Corso di Training autogeno Associazione culturale "Ascolto"	Martedì	ore 20.30/21.30
19. Yoga corso base Gruppo Studio Tai Chi Docente: Laura Orlandi	Lunedì	ore 18.00/19.30
20. Yoga corso avanzato Gruppo Studio Tai Chi Docente: Laura Orlandi	Lunedì	ore 19.30/21.00
21. Tai Chi Chuan Base Gruppo Studio Tai Chi Docente: Vittorio Bertaiola	Mercoledì	ore 19.00/20.30
22. Tai ji quan Intermedio Docente: Speranza Margaret	Lunedì	ore 19.30/21.00
23. Teatro in corpo Docente: Mariano Menegotti	Giovedì	ore 19.30/21.00
24. Danza del Ventre Docente: Mutti Margherita	Giovedì	ore 20.00/21.00
25. Ballo latino-americano Docente: Pezzini Marco	Giovedì	ore 21.00/22.30
26. Erboristeria – Fitoterapia Docente: Benjamin Pedro	Mercoledì	ore 20.30/22.00 (inizio corso 13 Gennaio 2010)
27. Cucina	Lunedì	ore 20.00/22.30 (inizio corso 2 Novembre 2009)
28. Informatica "livello Base" Docente: Remelli Andrea	Mercoledì	ore 19.30/21.00 (novembre/febbraio o marzo/maggio)
29. Informatica "livello Avanzato" Docente: Remelli Andrea	Mercoledì	ore 21.00/22.30 (novembre/febbraio o marzo/maggio)
30. Primo soccorso A cura del S.O.S. Valeggio	Giovedì	ore 20.30/22.30

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

Tariffa di iscrizione: **residenti euro 41,00; non residenti euro 46,00** oltre ad **euro 19,00** per ogni corso; i cittadini ultrasessantenni pagano solo l'iscrizione con frequenza libera ai corsi.

L'assemblea di presentazione dei corsi si terrà **GIOVEDÌ 24 SETTEMBRE 2009 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: Venerdì 25 Settembre a Martedì 13 ottobre 2009 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 12,30.-**



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Le lezioni avranno inizio Lunedì **26 Ottobre 2009** presso la Scuola Media "J. Foroni" di Valeggio s/M e si concluderanno entro il **30 aprile 2010**, salvo diverse indicazioni per alcuni particolari corsi.

L'attività **sarà sospesa** il 07.12.2009; dal 24.12.2009 al 06.01.2010; dal 15.02.2010 al 17.02.2010; dal 29.03.2010 al 05.04.2010; il 23.04.2010.

Il giorno **14 maggio 2010 alle ore 20.30** si terrà una serata conclusiva aperta a tutti i corsisti.

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. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

PROGRAMMI

1. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE

Docente: Tamano Patricia Noemi

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
- Números 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

2. Lingua spagnola – Corso intermedio

Docente: Tamano Patricia Noemi

FUNCIONES

- Hablar de la situación geográfica y del clima
- Comparar lugares, personas y costumbres
- Hablar de la familia
- Expresar gustos y preferencias. Justificarlos
- Expresar acciones en el pasado reciente
- Expresar acciones únicas en el pasado
- Describir situaciones y acciones habituales
- Comenzar un relato y finalizarlo
- Contar la vida de una/s persona/s

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.

4. LINGUA INGLESE - CORSO BASE

Docente: Grandi Laura

Questo corso è pensato per chi non possiede alcuna conoscenza dell'inglese o per chi è interessato a riprendere lo studio della lingua straniera a partire da livello zero.

L'obiettivo del corso è far avvicinare i partecipanti all'inglese sia a livello orale che scritto, servendosi di un'analisi comparativa con la lingua italiana.-

I corsisti acquisiranno sicurezza nella prima comunicazione in lingua grazie a un coinvolgimento attivo nell'apprendimento, che li vedrà collaborare nel risolvere diverse tipologie di esercizi. Le funzioni comunicative (quali salutare, chiedere e fornire informazioni personali, presentare e riferire informazioni riguardanti una terza persona; chiedere ed indicare l'ora, e il tempo atmosferico; chiedere ed esprimere gusti, interessi; parlare del proprio stile di vita e informarsi su quello altrui) verranno affrontate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici (grammaticali e non) di volta in volta funzionali alla comunicazione.-

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavoro in coppia o in gruppo, scritti e parlati; verranno proposti la lettura e l'ascolto di testi in inglese adeguati al livello dei corsisti - da articoli di giornale a giochi enigmistici, da scambi dialogici a canzoni - curando gli aspetti fonetici della lingua straniera. Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

5. LINGUA INGLESE - CORSO PRE- INTERMEDIO

Docente: Grandi Laura

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.-

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.-

6. LINGUA INGLESE - CORSO INTERMEDIO

Docente: Grandi Laura

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.-



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

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.-

Waiting for you.....

7. LINGUA E CULTURA FRANCESE - CORSO BASE

Docente: Cracco Miralli Maria Rosa

- **Lessico ed espressioni linguistiche**
 - apprendimento del vocabolario tratto da un testo o da un dialogo.
 - esercizi con domande test
 - riutilizzo del vocabolario in varie situazioni
- **Spiegazione di una struttura o coniugazione riproposta poi in vari esercizi.**
- **Ascolto ripetizione lettura per l'apprendimento della pronuncia.**

Temi sviluppati:

- presentarsi
- la famiglia
- in viaggio
- al ristorante
- la città, il turismo
- in caso di emergenza, dal medico
- gli hobby

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

- **NOZIONI DI GEOGRAFIA FRANCESE CON LA TRADUZIONE IN ITALIANO** (Le grandi città, i fiumi, le regioni)
- **STORIA** (Les pais, la Revolution Française, Napoléon.
- **I SITI PIU' VISITATI** (la Tour Eiffel, Le Chateau de Versailles, le Mont Saint Michel)
- **LA SOCIETA' FRANCESE** ("L' Exagone", I francesi e la famiglia, I pasti e la cucina, La scuola, La musica, Il cinema, Le associazioni)

8. STORIA DELL'ARTE

Docente: Melotti Nadia

- L' oblio della natura: Vincent Van Gogh
- Scherzi di luce: Medardo Rosso
- La coscienza della fine: Gustav Klimt
- Ordine e disordine: Francis Bacon
- L' estasi del consumo: Andy Warhol
- Il naturalismo mistico: Paul Klee
- Paesaggi urbani: Mario Sironi
- Il realismo politico: Renato Guttuso



- La poesia plastica: Fausto Melotti

Durata del corso: 9 lezioni.

9. 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 in 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.

PROGRAMMA:

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

Massimo 20 iscritti

10.Corso di Letteratura **La più antica letteratura del mondo – L' epopea di Gilgamesh** **Docente: Morandini Alessandro**

I primi agricoltori avevano **creato una nuova religiosità.**

I primi cittadini avevano **creato nuovo dèi.** Ora i primi Stati dovevano **fondare un nuovo potere.**

Ma come poteva il **re-dio**, divino e immortale, alla prova dei fatti morire come tutti gli altri uomini?

"Enlil, la Grande Montagna, il padre di tutti gli dèi,

al signore Gilgamesh spiega il sogno:

"Oh Gilgamesh, tu sei stato destinato alla regalità; alla vita eterna non sei stato destinato; a causa della mancanza della vita eterna il tuo cuore non sia triste.

[...] E' stato dato a te il potere di stabilire la luce e l'oscurità del genere umano".



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Quest' anno il corso di letteratura affronterà la lettura integrale del poema di Gilgamesh, mitico re sumero alla ricerca dell'immortalità, e di altri brani (religiosi, celebrativi, sapienziali, ed anche umoristici) tratti dalla letteratura più antica del mondo, quella che si è sviluppata a partire dal popolo dei Sumeri nel vicino Oriente antico; per scoprire, alla fine, quali differenze e quante somiglianze uniscano noi, cittadini all'estremo limite della Storia, con i primi cittadini dell'umanità, gli abitanti di Uruk, tra i primi fondatori della civiltà urbana.-

Durata del corso: 12 lezioni.

11. Lettura comparata libro/film

Docente: Zoppei Elisa

E' notorio che cinema e letteratura formulano domande che ci permettono di entrare in contatto con noi stessi a partire da prospettive nuove. Non di rado film e romanzi fanno emergere la nostra storia personale, ricordi, desideri, sogni. Leggere insieme un libro con consapevole meditata attenzione e far seguire la visione guidata della trasposizione filmica, consente di allargare gli orizzonti del proprio universo comunicativo; arricchire il pensiero logico critico e insieme potenziare la formazione estetica affinando la capacità di sentire, vedere, confrontare, vagliare.

ARTICOLAZIONE:

Ogni unità di percorso libro/film richiede 4 incontri

Il primo, il secondo e il quarto incontro solo per gli iscritti.

Martedì dalle ore 15,00 alle ore 17,00.-

Il terzo incontro per la visione del film aperto a tutti.

Sabato ore 15.00/17.00

Primo incontro: Presentazione del libro, dell'autore, e della lettura di alcune pagine significative.

Martedì dalle ore 15,00 alle ore 17,00.-

Secondo incontro: Ancora lettura di pagine seguita da conversazione in

circle-time per permettere ad ogni partecipante di esprimere le proprie osservazioni circa la trama – i personaggi e i loro tratti psicologici – gli ambienti, lo stile di scrittura. Da cosa dipende secondo noi lettori la capacità dell'autore di tessere la trama (cosa ci spinge a girare la pagina?), di presentare i personaggi, i paesaggi (colori, sapori, odori).

Martedì dalle ore 15,00 alle ore 17,00.-

Terzo incontro: La visione del film

Lettura guidata per osservazioni e confronti. Leggere un film significa coglierlo nelle immagini, nelle angolature fotografiche, nella sincronia della narrazione.

Sabato ore 15.00/17.00

Quarto incontro discussione guidata -

Il film è congruente al testo?

Che cosa aggiunge o che cosa toglie o che cosa cambia - rispetto alla trama - rispetto ai dialoghi - rispetto agli ambienti interni al paesaggio - rispetto all'atmosfera generale

Martedì dalle ore 15,00 alle ore 17,00.-

LE TRE UNITA' PROPOSTE SONO:

Dolce come il cioccolato tradotto in film con il titolo:

Come l'acqua del cioccolato

Laura Esquivel (autrice)

Alfonso Arau (regista)

I ponti di Madison County

Robert James Waller (autore)

Clint Eastwood (regista)



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Il cacciatore di aquiloni

Khaled Hosseini (autore)

Marc Forster (regista)

Durata del corso: 12 incontri

12. SCRITTURA CREATIVA AUTOBIOGRAFICA

Docente: Zopei Elisa

Prima fase "Verso la parola narrante".

Primo incontro Incontro introduttivo all'arte di scrivere
Secondo incontro Esplorazione di tecniche giocose per allenarsi a scrivere
Terzo incontro Esercitazioni: le parole in gioco o giochi di parole
Quarto incontro Come si scrive un racconto: regole tra realtà e fantasia.
Esercizio guidato per individuare la "morfologia" di base:
a) il corpo narrativo di un racconto
b) la trama e la sua coerenza interna
c) la scelta delle parole per comunicare eventi e significati

Seconda fase Dal racconto alla scrittura:

Quinto incontro Raccontiamo di noi. Raccogliamo le nostre memorie, fissiamole per iscritto in maniera spontanea.
Sesto incontro Esercitazioni guidate per la messa a punto delle nostre storie.
Settimo incontro Prove d'autore: parole e immagini della nostra vita.-
Ottavo incontro Attingendo alla nostra realtà, alla memoria, alla fantasia e ...
.. Nono incontro ai nostri sogni
Decimo incontro Lettura delle storie. Predisposizione della raccolta.
Undicesimo incontro Incontri per la messa in atto della dispensa.-
Dodicesimo incontro Incontri per la messa in atto della dispensa.

Durata del corso: 12 lezioni.

Massimo 12 iscritti

13. Allenamento: Manteniamo attivo il nostro cervello

Docente Sandri Giulia

L'obiettivo del corso è quello di stimolare la consapevolezza ed il controllo delle capacità intellettive, esercitandole e potenziandole attraverso semplici esercizi interattivi. Il cervello è un organo del nostro corpo e, come un muscolo, più è allenato più efficiente è il suo rendimento. Allenare il cervello serve inoltre a mantenere attive le sue funzioni e ne previene la perdita.-

All' inizio di ogni incontro verrà presentata una breve parte teorica dedicata ad illustrare il funzionamento del nostro cervello, le sue componenti e come nel corso della vita le capacità cognitive cambiano. Quindi verrà proposta una serie di esercizi e giochi individuali e/o di gruppo scelti appositamente per stimolare la capacità intellettiva presentata. Saranno inoltre suggerite delle strategie utilizzabili nella vita di tutti i giorni.-

- Come funziona il nostro cervello, quali sono le nostre capacità intellettive. Introduzione alla memoria, ma quante memorie abbiamo?
- Ancora memoria: come ricordare meglio?!
- Attenzione e concentrazione
- Ragionamento logico e pianificazione
- Linguaggio



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

Senilità: Un'età da abitare. Avvicinarsi alla vecchiaia come a un luogo da inventare

Diventare vecchi o crescere invecchiando? Il corso tratta la fase della vita dell'invecchiamento sotto una prospettiva nuova, evidenziando quali sono gli aspetti positivi, creativi e costruttivi di tale crescita, troppo spesso descritta esclusivamente in termini negativi e di perdita.-

La vecchiaia è l'insieme dei pensieri e delle emozioni che le persone hanno nei suoi confronti e rappresenta la sintesi del significato dell'esistenza.- E' importante che essa diventi l'occasione per riappropriarsi di alcune condizioni andate perse negli anni a causa della freneticità della vita. Saranno illustrati quali sono i cambiamenti a cui va incontro l'anziano sia dal punto di vista somatico che psicologico e sociale. Come e grazie a che cosa l'anziano costruisce la propria identità e quali sono le problematiche ed i temi che frequentemente si trova ad affrontare.- Ci interrogheremo su cosa significa invecchiare con successo e come alcune premesse permettano di sviluppare un atteggiamento attivo e di maturità in questa fase evolutiva della vita.-

- Invecchiamento: quanti cambiamenti!
- Pensieri comuni ricorrenti nella vecchiaia. Teorie psicologiche sul funzionamento dell'anziano.
- Invecchiare? Sì grazie! La senilità costruita come un'opportunità. Cosa significa invecchiare bene? Quali sono gli atteggiamenti, i cambiamenti, che favoriscono tale concezione?

Il corso è consigliato alle persone che hanno un'età pari o superiore ai 65 anni.-

Durata del corso: 8 lezioni

Massimo 15 iscritti

14. Autostima legata alla creatività

Docente Amedura Elisabetta

Esprimere la propria creatività è una metodica che dal II° dopoguerra viene usata anche in senso terapeutico laddove: suoni, immagini, recitazione, scrittura, a volte, sostituiscono le parole. Questo programma, ideato dalla sottoscritta, traendo spunto da varie metodiche, vuole unire in maniera semplice la stimolazione a creare, usando diverse tecniche e materiali, per compenetrare nuovi modi di ascolto di sé stessi, imparando ad autostimarci, a far fluire la verbalità colorata innata e vibrazionale all'interno di noi. Una raccolta di esercizi esposti con gradualità al fine di stimolare la propria attività interiore, indipendentemente da qualsiasi attitudine o conoscenza preliminare.-

PROGRAMMA

- Creativo disegno di forme
- Forze sopite da risvegliare
- Pensare, sentire volere nel disegno di forme
- Linea, traccia del movimento deve partire dalla forza dell'io
- Il centro dell'uomo: pensare nel volere – volere nel pensare
- Creatività e benessere
- Aspetti pedagogici e terapeutici del disegno di forme
- Il cerchio: il disegno Mandala
- Simbolismo dei colori – libero lasciarli fluire
- Superfici e qualità
- Lo spazio nostro e dell'oggetto creato
- Esercizi psicomotori di distensione
- L'occhio il guardare e il vedere
- Coordinazione - visivo - sensorio – cinetica
- Geometria e percezione
- Il modellato

Materiali a scelta dell'utente



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

15. La via del cuore – Una crisi nella vita è sfortuna o possibilità?

Docente: Flora Giardina

Quando prima o poi nella vita ci troviamo a un bivio senza indicazioni e senza una mappa ci sentiamo smarriti insicuri, inquieti...allo sbaraglio.

La vita è cambiata e questo ci spaventa.

Sono numerosi gli interventi che nel corso di un'esistenza possono favorire una crisi mandando a rotoli progetti e rosee aspettative.

La verità è che nulla è immutabile. Tutto cambia. Il cambiamento è l'unica costante dell'universo.

Può farci anche paura, ma in che modo possiamo imparare ad affrontarlo?

Il dono che ciascuna crisi offre è unico, ma è comunque una possibilità di evolverci e una scoperta.

E' proprio dai momenti di crisi, dalle difficoltà e dal superamento di queste che traiamo preziose lezioni di vita che ci rendono più forti e più saggi.

Durata corso: 10 incontri

Il corso si terrà presso la palestra della scuola primaria C. Collodi.-

16. CORSO DI DISEGNO E PITTURA

Docente: Pradella Paola

- nozioni di disegno, copia dal vero, prospettiva, profondità, teoria del colore, composizione dei colori rapporto artista-colori con schede e prove pratiche;
- teoria e pratica delle principali tecniche pittoriche (olio, acrilico, acquerello, pastelli, carboncino, matita, ecc...)
- sperimentazione con materiali e supporti vari (sabbia, colla vinilica, legno, vetro, metalli, ecc.)

Durata corso: 25 lezioni

Massimo 15 iscritti

Il corso si terrà presso l'aula di disegno della scuola secondaria J. Foroni.

17. COLORI E PENNELLI

Docente: Ciresa Marta

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 sia di poter affinare le proprie capacità che di affrontarle per la prima volta. Svilupperemo le tecniche più tradizionali come 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.

Obiettivo del corso resta quello di accompagnare i partecipanti verso il raggiungimento di un buon grado di soddisfazione per le competenze acquisite e per il lavoro fatto, insieme ad una positiva capacità critica per il proprio e l'altrui lavoro.

Il corso si terrà presso l'aula di disegno della scuola secondaria J. Foroni.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

18. Corso di Training Autogeno di Base settore non clinico Associazione culturale "Ascolto"

Un metodo di rilassamento per migliorare sé stessi.

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.-

Cos'è il Training Autogeno di base (T.A.)

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 e definita dal suo stesso fondatore come un "metodo di autodistensione da concentrazione psichica", dunque una tecnica di rilassamento e autodistensione finalizzata al recupero energetico, al contenimento della tensione, dell'insonnia, e dello stress ed è ideale per potenziare le prestazioni psico-fisiche in ogni settore.

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.

Il costante allenamento e la pratica di questa tecnica porta a raggiungere risultati apprezzabili attraverso modificazioni sempre più valide e incisive dell'equilibrio neurovegetativo. L'allenamento al Training Autogeno di base come tecnica di Rilassamento non esime da ulteriori interventi medico-psicologici, se necessari.-
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
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

Organizzazione dei corsi

Massimo 20 iscritti

I corsi si articolano in 10 sedute di gruppo.-

19. YOGA CORSO BASE

Gruppo Studio Tai Chi

Docente: Laura Orlandi

- 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
- Potenziamiento ed allungamento della muscolatura in funzione della stabilità delle asana
- Introduzione ai mantra ed al rilassamento

Massimo 20 iscritti

Il corso si terrà presso la palestra della scuola primaria (elementare) C. Collodi.-

20. CORSO DI YOGA AVANZATO

Gruppo Studio Tai Chi

Docente: Laura Orlandi

- 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

Il corso si terrà presso la palestra della scuola primaria (elementare) C. Collodi.-

21. TAI CHI CHUAN BASE

Gruppo Studio Tai Chi

Docente: Vittorio Bertaiola

- 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

Il corso si terrà presso la sottopalestra della scuola secondaria (media) "J. Foroni".-

22. TAI JI QUAN INTERMEDIO

Docente: Speranza Margaret

Il Tai ji quan è un' arte marziale cinese basata sulle leggi che regolano l'interazione e l'alternarsi dei principi filosofici cinesi dello yin e dello yang. Yin,

il principio negativo, il femminile, l'interiore e yang il principio positivo, la forza, l'esteriorità. Il Tai ji quan è un arte marziale di autodifesa (yang) in perfetta armonia con la natura e la salute del proprio corpo (yin). E'



una ginnastica morbida dolce, quasi una forma di meditazione in movimento, effettuata con particolare attenzione alla respirazione e alla concentrazione del qi (l'energia interiore), adatta a tutte le età.-

Ba Duan Ji: esercizi di riscaldamento per sciogliere i muscoli mantenendo la colonna vertebrale dritta.-

Ji gong (esercizi di respirazione): imparare a concentrarsi attraverso una respirazione addominale lenta e profonda.-

Ti yi Lu di Tai ji quan: prima forma di Tai ji dove tutte le parti del corpo (vita, mani, piedi, occhi) devono essere ben coordinate e praticare movimenti circolari.-

Ti ar Lu di Tai ji quan: seconda forma.

Ti san Lu di Tai ji quan: terza forma.

L'esecuzione delle tecniche di tai ji quan è strettamente legata alle fasi respiratorie e in armonia con esse. La respirazione deve avvenire attraverso il naso ed essere addominale (diaframmatica), lenta e continua. L'abbassamento del diaframma nella fase di inspirazione, insieme alla contrazione dei glutei, causa una dilatazione della parete addominale che permette l'accumulo dell' energia.-

Massimo 30 iscritti

Il corso si terrà nella sottopalestra della scuola secondaria (media) J. Foroni.-

23. TEATRO IN CORPO

Docente: Mariano Menegotti

Il Corpo Complementare

- Conoscenza del Corpo Complementare e sperimentazione di un linguaggio corporeo teatrale.-
Per comprendere quello che il corpo comunica e come attua il SUO teatro e la SUA danza lo conosciamo (teoricamente e sperimentalmente) attraverso alcune delle discipline della cosiddetta Medicina Complementare: riflessologia plantare, shatsu, yoga.
 - Laboratorio di espressione corporea e teatrale. Esercizi fisici e di espressione.
- Sperimentazione: formazione di un gruppo di Attori del Corpo Complementare.

Abbigliamento: indumenti comodi e calzettoni.

Il corso si terrà presso la palestra della scuola primaria (elementare) C. Collodi.-

24. DANZA DEL VENTRE

Docente: Mutti Margherita

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

Il corso si terrà presso la sottopalestra della scuola secondaria (media) J. Foroni.-



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

25. CORSO DI BALLO LATINO-AMERICANO

Docente: Pezzini Marco

Il corso si terrà presso la sottopalestra della scuola secondaria (media) J.Foroni.

26. ERBORISTERIA – FITOTERAPIA

Docente: dott. Benjamin Pedro.

- **Introduzione:** significato attuale della Fitoterapia, perché la Fitoterapia al posto del farmaco.-

- ▶ Studio della botanica sistematica.-
- ▶ La funzione delle piante nella vita dell'uomo.-
- ▶ Utilizzo delle piante nelle patologie umane.-
- ▶ Aspetto molecolare delle piante: la cellula vegetale.-
- ▶ Le piante e le patologie tumorali.-
- ▶ Anatomia umana: la sua organizzazione.-
- ▶ I minerali.-
- ▶ Le vitamine.-
- ▶ Gli aminoacidi.-
- ▶ Micologia: lo studio dei funghi.-

IL CORSO INIZIERA' IL 13/01/2010.

27. CUCINA

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 antipasti, stuzzichini per aperitivi, primi piatti asciutti, in brodo, al forno, i risotti e la crespelle, le carni bianche e rosse, il pesce di acqua dolce e salata, le verdure semplici ed elaborate ed infine i dolci da porzione e al cucchiaino.....

Cercheremo di soddisfare il corsista alle "prime armi" e anche quello più evoluto, alternando nelle serate piatti e lavorazioni di base e piatti più ricercati ed elaborati.-

Tale corso si terrà alla baita degli alpini presso parco Ichenhausen di Valeggio sul Mincio con il seguente calendario:

Il corso si svolgerà il lunedì sera dalle ore 20,00 alle 22,30 circa e seguirà il seguente calendario:

- 1.LUNEDI' 02 NOVEMBRE 2009
- 2.LUNEDI' 09 NOVEMBRE 2009
- 3.LUNEDI' 16 NOVEMBRE 2009
- 4.LUNEDI' 23 NOVEMBRE 2009
- 5.LUNEDI' 30 NOVEMBRE 2009
- 6.LUNEDI' 14 DICEMBRE 2009
- 7.LUNEDI' 21 DICEMBRE 2009
- 8.LUNEDI' 11 GENNAIO 2010
- 9.LUNEDI' 18 GENNAIO 2010
- 10.LUNEDI' 25 GENNAIO 2010



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

A tutti i corsisti verrà consegnata una dispensa con le ricette svolte durante l'anno.-

La serata finale durante l'ultima lezione è ormai diventata un appuntamento irrinunciabile, dove tutti insieme ci divertiremo a "banchettare" con la degustazione di piatti preparati da voi....

Massimo 25 iscritti

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

Durata corso: 10 incontri

28. INFORMATICA "LIVELLO BASE"

Docente: Remelli Andrea

- ▶ 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

Il corso si terrà presso l'aula di informatica della Scuola Secondaria J. Foroni.

E' prevista la realizzazione di n. 2 corsi da novembre a febbraio e da marzo a maggio; per un totale di 12 incontri di 2 ore ciascuno.-

29. INFORMATICA "LIVELLO AVANZATO"

Docente: Remelli Andrea

- ▶ Introduzione al pacchetto OFFICE (Word, Excel, Access, PowerPoint, Publisher; Outlook).-
- ▶ WORD/EXCEL.-
- ▶ Posta elettronica (Outlook) ed Internet (livello Avanzato).-
- ▶ Fotocamera digitale + programmi base per modifica/correzione foto
- ▶ Installazione Modem ADSL.-
- ▶ Realizzazione pratica di esercizi esemplificativi e di uso comune.-

Per partecipare al corso di informatica "Avanzato" è consigliabile aver prima frequentato il corso "Base".-

Massimo 20 iscritti

Il corso si terrà presso l'aula di informatica della Scuola Secondaria J. Foroni.

E' prevista la realizzazione di n. 2 corsi da novembre a febbraio e da marzo a maggio; per un totale di 12 incontri di 2 ore ciascuno.-

30. CORSO DI PRIMO SOCCORSO a cura del gruppo volontari SOS Valeggio

Docenti: Gruppo istruttori SOS Valeggio

OBIETTIVI:

Il corso è finalizzato all'apprendimento teorico e pratico delle basilari tecniche di soccorso.



UNIVERSITA' DEL TEMPO LIBERO A.A. 2009/2010

Comune di Valeggio sul Mincio (VR)

Tel. 045/6339815 + 045/6339855

DESCRIZIONE:

Il corso si intende aperto a tutti coloro che intendono apprendere semplici nozioni di base per poter affrontare le "piccole emergenze" quotidiane, e come comportarsi di fronte alle "grandi emergenze" che richiedono l'intervento di un mezzo di soccorso con personale qualificato ed addestrato. Il corso è gratuito, alla fine del quale verrà rilasciato attestato di frequenza.

Durata corso: 5 incontri

Il corso di primo soccorso è completamente gratuito.-

PROGRAMMA:

- Il 118 ed il sistema d'emergenza nella provincia di Verona
- Piccole emergenze:
 - Intossicazioni
 - Ustioni
 - Ferite
 - Colpo di calore
 - Ipotermia
- Grandi emergenze:
 - Infarto
 - Ictus
 - Folgorazione
 - Annegamento
- Traumi:
 - Fratture
 - Cadute dall'alto
 - Incidenti vari

Il corso si terrà presso la scuola Media "Jacopo Foroni" di Valeggio sul Mincio.-