



PROGRAMMA ATTIVITA' 2026-2027

COMPUTER BASE

martedì – biblioteca – h. 9,30 / 10,30

Il computer e il desktop
File, cartelle e gestione risorse
Dove conservare i nostri documenti
Piccoli problemi e soluzioni quotidiane

Backup e protezione dei dati
Sistema operativo: conoscerlo meglio
Browser e navigazione internet

COMPUTER APPROFONDIMENTO

martedì – biblioteca – h. 10,30 / 11,30

Sistema operativo e aggiornamento
Antivirus e protezione dei dispositivi
Account digitali e Account Google
Sicurezza e principali rischi online

Password, gestori password e Passkey
Cloud, dati e backup
Pagamenti digitali

CORSO DI SMARTPHONE

giovedì - sede – h.9,30

Configurazione dello smartphone
Principali App
Comunicare usando WhatsApp

Collegamento a WiFi e Bluetooth
Collegamento e navigazione in Internet
Sicurezza e Privacy

CORSO INTELLIGENZA ARTIFICIALE

giovedì - sede – h.10,30

Cos'è l'Intelligenza Artificiale e come la usiamo già
Gli assistenti vocali e come parlare con l'IA

L'IA e le immagini
Privacy, sicurezza e rischi dell'IA

GRUPPO CREATIVO

lunedì – sede – h.15/h.17,30

Finalità: promuovere la socialità, la collaborazione, la creatività

E' un momento di incontro per conoscersi, fare nuove amicizie, e scambiarsi conoscenze e tecniche per la realizzazione oggettistica confidando nella creatività e voglia di fare di tutti i partecipanti.

TEDESCO LIVELLO BASE A1

martedì - sede – h.10/11,30

- si imparano e si usano frasi basilari di uso quotidiano
- si interagisce in modo semplice con persone che parlino lentamente e chiaramente

INGLESE BASE

lunedì – sede – h.9,30

Finalità: raggiungere un livello adeguato a riuscire ad esprimersi su argomenti semplici. Grammatica di base. Argomenti di comunicazione

INGLESE INTERMEDIO

giovedì – biblioteca - h.16

Finalità: ripasso delle nozioni di base per poi passare a forme verbali, strutturali e lessicali sempre più complesse. Attenzione alla comprensione e alla produzione orale per migliorare la padronanza della lingua e l'autonomia nella conversazione

INGLESE AVANZATO

giovedì – biblioteca - h.17

Finalità: migliorare la comprensione e raggiungere un livello adeguato a sostenere una discussione su specifici argomenti.

INGLESE CONVERSAZIONE

1° Livello

mercoledì - sede – h.14,30

2° Livello con insegnante madrelingua

giovedì – biblioteca – h.14, e h.15

Finalità: affinare la comprensione e la capacità di esprimersi.

AMERICAN ENGLISH

mercoledì – sede - h.10

Finalità: migliorare la comprensione della lingua inglese comunemente “parlata” Il corso si basa sull’ascolto di canzoni e sulla visione di brevi spezzoni di film in lingua originale

L’ARTE DEL RACCONTO

mercoledì – biblioteca - h.14,30

Imparare come si scrive un racconto: la trama, i personaggi, la prima bozza, le descrizioni, i dialoghi, le modalità tecniche ed espressive per scrivere nel modo migliore la storia che volete narrare.

La FATICA di VIVERE e la GIOIA di VIVERE martedì - sede h.14/15,30

due diversi modi di stare nel mondo e di dare qualità alla vita.

Gli incontri sono momenti di riflessione, autoconsapevolezza e condivisione di gruppo

PITTURA NEUROGRAFICA

lunedì - sede – h.10,30

Come aiutare il nostro cervello a non invecchiare attraverso la pratica di semplici disegni colorati con pastelli.

GINNASTICA DOLCE venerdì – palestra – h.17

martedì – v.Briantea – h.17

Finalità: contribuire a sviluppare il tono muscolare ed articolare con i movimenti mirati e dolci. Imparare a coordinare i movimenti per migliorare il proprio equilibrio.

GRUPPO DI CAMMINO

giovedì - h.9,30 /11 – casetta dell'acqua

Hai voglia di camminare ed aiutare la tua salute?

Sì consiglia abbigliamento sportivo

DANZA CREATIVA

mercoledì - v.Briantea – h.10

Finalità: aiutare la conoscenza del proprio corpo in movimento, la concentrazione ed il rapporto alla realtà.

La Danza Creativa:

- Offre la possibilità di un'esperienza espressiva e artistica a persone di ogni età.
- Aiuta a prendere contatto con il proprio corpo nella sua vera bellezza e unicità.
- Incoraggia a vedere i propri limiti come possibilità, a volte inaspettate.
- Migliora la flessibilità e la postura.
- Stimola l'immaginazione.
- Favorisce l'autostima.
- Promuove il buon umore e la socialità.

CERVELLO...IN GIOCO

venerdì - sede – h.17,30

Mettiamo in Azione il nostro cervello!!! Attraverso attività e giochi stimoleremo i meccanismi di funzionamento dei nostri cervelli. Ci muoveremo tra il potenziamento delle memorie, dei processi attentivi, delle capacità linguistiche, delle abilità visuo-spaziali e del ragionamento.

IL BURRACO

sabato - sede – h.15/17,30

Finalità: imparare le regole e le fasi del gioco

EVENTI CULTURALI

Nel corso dell'anno saranno inoltre organizzati svariati incontri culturali quali partecipazione a spettacoli teatrali, visite a musei, pinacoteche e mostre, visite guidate

PERCORSO DI BENESSERE RELAZIONALE

Piccola palestra di ascolto per migliorare le relazioni quotidiane

Spesso, mentre qualcuno ci parla, siamo già proiettati verso la risposta. Pensiamo a come risolvere il problema o a quale consiglio dare, finendo per non ascoltare davvero. Eppure, la qualità della nostra vita dipende in gran parte dalla qualità delle nostre conversazioni. Il percorso nasce per offrire strumenti concreti a chi desidera migliorare il proprio modo di stare con gli altri. Imparare ad ascoltare non significa solo "stare in silenzio", ma creare uno spazio di fiducia dove l'altro si senta compreso e la comunicazione diventi più fluida e meno faticosa.

**LE ISCRIZIONI AI CORSI POTRANNO ESSERE EFFETTUATE SOLO ED
ESCLUSIVAMENTE PRESSO LA SEGRETERIA TUTTI I MARTEDÌ IN BIBLIOTECA
DALLE 16.30 ALLE 18.30**

LE NOSTRE CONFERENZE

I VACCINI

Breve storia dei vaccini

Confronto fra le diverse tipologie di vaccino.

Strategie di difesa diverse per diversi agenti patogeni

Vantaggi e svantaggi Problematiche emerse

GABRIELE D'ANNUNZIO il Vate l'immaginifico

Scrittore, poeta, drammaturgo, militare, politico, giornalista e patriota. Simbolo del decadentismo e dell'estetismo nonché celebre figura della Prima guerra mondiale.

L'ERMETISMO

Principale corrente della poesia italiana del 900, poesia pura che nasce in contrapposizione con il periodo fascista e che si basa sull'espressione interiore. I principali esponenti sono Ungaretti, Quasimodo e più tardi Montale.

IL MEDIOEVO

Costituito da un periodo di circa 1000 anni dal V al tardo XV secolo, sul Medioevo per secoli gravò un pregiudizio negativo (I secoli bui). Vedremo insieme di confutare questo giudizio.

LE ERESIE CRISTIANE

L'eresia cristiana è l'adozione di credenze contrarie al dogma ufficiale. Nella storia questi movimenti di dissenso si sono concentrati principalmente sulla natura di Cristo, sulla riforma della Chiesa, sulla gestione del potere religioso

I SOCIAL : conoscere Facebook, Instagram, LinkedIn e TikTok.

Come funzionano

Cosa possiamo fare

Come riconoscere e evitare truffe

Come proteggere la nostra privacy

Come l'intelligenza artificiale influenza ciò che vediamo online

Come usare i Social in modo consapevole e sicuro

INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Per conoscere uno strumento sempre più presente nella nostra vita quotidiana, comprenderne le possibilità e imparare ad usarlo con consapevolezza.