



PROGRAMMA ATTIVITA' 2023/2024

Qui di seguito è riportato il programma delle attività che l'Associazione offre ai propri iscritti nel periodo Settembre 2023 – Giugno 2024. Queste saranno svolte da soci dell'Associazione, che mettono a disposizione le proprie competenze per lo svolgimento di alcune attività e beneficiano di eventuali competenze di altri soci per altre attività.

Alcuni corsi, in particolare Computer e Lingue straniere, sono organizzati per livello in modo da facilitarne la fruibilità. In fase di iscrizione, sulla base delle conoscenze acquisite, verrà per ogni partecipante concordata l'assegnazione al livello del corso.

USO DEL COMPUTER: CORSO BASE

Finalità: saper usare il computer nelle principali operazioni

- Creazione di cartelle e file
- Operazioni tra cartelle e file
- **Word:** barra dei menù, barra degli strumenti
- Creazione e revisione testi
- **Smart Art:** rappresentazione visiva delle informazioni
- Categorie di elementi grafici
- **Excel:** il foglio elettronico
- Operazioni tra celle
- Le formule
- I grafici

Le lezioni avranno contenuto soprattutto pratico basato su esercizi che verranno svolti durante le lezioni

SICUREZZA NELLA NAVIGAZIONE IN INTERNET

Finalità: Navigare in sicurezza in rete

- I pericoli della navigazione in Internet: quali sono e come affrontarli

CORSO DI SMARTPHONE

Finalità: uso dello smartphone

- Configurazione dello smartphone
- Principali App
- Comunicare usando WhatsApp
- Collegamento a WiFi e Bluetooth
- Collegamento e navigazione in Internet
- Sicurezza e Privacy

INGLESE BASE

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

INGLESE INTERMEDIO

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

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

INGLESE CONVERSAZIONE

- 1° Livello
- 2° Livello con insegnante madrelingua

Finalità: affinare la comprensione e la capacità di esprimersi.

SPAGNOLO BASE

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

VIVERE LE EMOZIONI

Finalità: cogliere i segnali delle emozioni nel corpo ed imparare a esprimerle con le immagini e le parole.
Sono previsti 8 incontri.

IL BURRACO

Finalità: imparare le regole e le fasi del gioco.

ATTIVITA' DI SVILUPPO CREATIVO

Finalità: promuovere la socialità e la collaborazione con attività che comprendono:

- Impariamo a cucire
- Pomeriggi di maglia
- Creazione di articoli di Natale
- Realizzazione di prodotti per i mercatini annuali il cui ricavato andrà a scopi benefici.

LABORATORIO PRATICO DI CUCINA

Finalità: realizzazione di dolci natalizi e piatti tipici regionali.

GINNASTICA DOLCE

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

Finalità: camminare insieme con incontri programmati su base settimanale.

DANZE POPOLARI

Finalità: favorire l'apprendimento della danza divertendosi e socializzando. Un viaggio attraverso le danze popolari dei vari popoli evidenziandone i contesti sociali e culturali da cui esse traggono origine.

DANZA CREATIVA

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.
- Si fonda sulla concezione della danza come risorsa e patrimonio di ciascun individuo, indipendentemente dalle sue condizioni psicofisiche: per questo è davvero adatta a tutti.
- Aiuta a prendere contatto con il proprio corpo nella sua vera bellezza e unicità.
- Permette di esprimersi liberamente in uno spazio sicuro e rispettoso, senza alcuna forma di confronto, competizione o giudizio.
- 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.

ASSISTENZA SCOLASTICA

Su richiesta è possibile fornire assistenza scolastica per classi elementari e medie.

STORIA DELLA FILOSOFIA MEDIEVALE

Come la tradizione classica è stata influenzata dalle tre grandi religioni monoteiste.

Sono previsti 4 incontri:

- Introduzione
- Patristica e Sant'Agostino
- L'Aristotelismo arabo e giudaico
- La Scolastica e San Tommaso.

STORIA DELLA LETTERATURA ITALIANA

Sono previsti 4 incontri:

- Introduzione
- Dante
- Petrarca
- Boccaccio

STORIA E TRADIZIONI DELLA CUCINA ITALIANA

Sono previsti 3 incontri:

- La cucina romana
- La cucina nel medioevo e rinascimento
- La cucina moderna e contemporanea.

ALIMENTAZIONE COME FONTE DI REGOLAZIONE NEL NOSTRO METABOLISMO

In 4 incontri scopriamo insieme: genoma, epigenoma, microbioma.

GIOCHI MATEMATICI

4 incontri per esercitarsi in gruppo con semplici problemi di logica e di calcolo.

NEUROGRAFICA

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

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.