

## Programma Corsi I° Periodo

### PREPARAZIONE AI CONCORSI PUBBLICI – Arsiero – 8 lez. da 1,30 h, 1 a sett.

Il corso serve per prepararsi in modo serio ai concorsi pubblici negli enti locali, seguendo uno specifico programma sui seguenti temi: Le autonomie locali; Il Comune e i suoi organi; Le funzioni del Comune; Forme associative fra enti locali; Anticorruzione-trasparenza-privacy; Accesso agli atti, accesso civico e F.O.I.A.; Ordinamento finanziario e contabile; Revisione e approfondimenti.

### INFORMATICA base Sprint – Arsiero, Chiuppano – 8 lez. da 2 h, 2 x settimana.

Il Corso è rivolto a quanti vogliono crearsi **in fretta** una cultura informatica. Conoscenza del funzionamento del Pc; nozioni di base sul sistema operativo Windows; programmi di scrittura e tabella elettronica. **N.B.** Dispensa: 10 €.

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### INFORMATICA Plus – Arsiero, Chiuppano – 4 lezioni da 2 h, 2 x sett.

Il Corso si raccomanda a chi abbia frequentato il Base Sprint, o abbia già una cultura informatica, per perfezionare l'apprendimento. Si approfondiscono alcune operazioni relative all'uso del Pc, utili per poter agire in modo più celere e sicuro.

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### INTERNET – Chiuppano – 8 lezioni da 2 h, 2 x settimana

Occorre conoscere il funzionamento del Pc. Introduzione storica sulla rete Internet. Come connettersi con Internet. I servizi di Internet: navigazione e programmi relativi; motori di ricerca; posta elettronica, Web, sicurezza. **N.B.** Dispensa: 10 €.

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### LA FATTURA ELETTRONICA – Chiuppano - 4 lezioni di 2 h, 2 x settimana

Il Corso, che unisce la teoria alla pratica, risolve le difficoltà che incontra chi è costretto ad usare la fattura. Il programma permette di conoscere la struttura della fattura, di apprendere il modo di compilarla, di imparare come si invia, come si riceve, come si conserva, come si risparmiano soldi. **N.B.** Dispensa: 10 €.

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### SPAGNOLO base – Piovone R. - 10 lezioni di 2 h, 1 x settimana

Primo avvicinamento orale e scritto a una nuova lingua, "lo spagnolo", utilizzando diverse attività didattiche. TEMI: Alfabeto; Diversi modi di saluto; Informazione personale e delle altre persone (nome, età, professione ...); Verbi regolari e

irregolari in tempo presente; Pronomi interrogativi, personali, possessivi, indefiniti; Preposizioni; Audio, lettura, vocabolario. **N.B.** dispensa: 10 €

**\*Patrocinio del Comune di Piovene Rocchette**

**INGLESE base 1 (principianti) modulo 1**– Cogollo–10 lez. da 2 h l'una, 1 la sett.

Il Corso è indicato per coloro che non abbiano mai avuto esperienze di lingua inglese, oppure per chi voglia riprendere da capo l'apprendimento, per migliorarlo. Si parte da zero, per poi acquisire nozioni grammaticali di base e un vocabolario minimo per permettere di capire, parlare e leggere. **N.B.** Dispensa 10 €.

**INGLESE livello 2 (non principianti) modulo 1**–Piovene–10 lez. da 2 h, 1 la sett.

Il Corso "elementary" è indicato per coloro che abbiano già acquisito un primo livello-base, e che siano quindi in grado di approfondire la conoscenza della lingua inglese a livello grammaticale, lessicale ed in situazioni di vita quotidiana, attraverso attività di vario tipo, ponendo l'accento sulle abilità di produzione e comprensione orale della lingua (parlato e ascolto). **N.B.** Dispensa 10 €.

**\*Patrocinio del Comune di Piovene Rocchette**

**INGLESE Conversation 1-2**– Piovene R. – 13 lezioni da 1,30 h, 1 volta la settim.

Migliorare la conoscenza della lingua inglese, approfondendo il vocabolario e le conoscenze linguistiche già acquisite. Il Corso prevede l'arricchimento di vocaboli e di espressioni idiomatiche. Tramite la lettura, l'ascolto e la comprensione orale, si favorirà lo sviluppo del lessico. Ogni lezione consiste in un tema di conversazione su argomenti di vita quotidiana e culturale: dallo sport, alla geografia, al turismo, alla musica, ai viaggi e al conversare in situazioni lavorative.

**\*Patrocinio del Comune di Piovene Rocchette**

**CHITARRA base (8-18 anni)** - Cogollo – 14 lezioni da 1 h, 1 alla settimana

Caratteristiche della chitarra classica e acustica. Lettura sul pentagramma ed esecuzione con lo strumento di una linea melodica semplice. Esercizi per il senso ritmico. Apprendimento primi accordi fondamentali. Accompagnamento ritmico delle canzoni con il plettro: apprendimento ed esercitazioni nei tempi semplici (1<sup>a</sup> parte). Scrittura dei ritmi. Esercitazioni su brani e note canzoni. Esercizi di tecnica. Appunti minimi di armonia e teoria musicale (1<sup>a</sup> parte). Trattazione graduale e progressiva del programma anche attraverso dispensa. **N.B.** Costo 8 €.

**CHITARRA avanzato (8-18 anni)** – Cogollo – 28 lezioni da 1 h, 1 la settimana

**Letture** sul pentagramma ed **esecuzione** di una linea melodica con basso su tempi semplici e composti. Sistemi di accordatura con armonici. Esercizi per lo sviluppo del **senso ritmico**. L'**accompagn. ritmico** della canzone, apprendim. di tutti gli accordi maggiori e minori di settima. La lettura della **tablatura**. **Arpeggi** nei tempi composti. Esercitazioni su brani e canzoni note. Esercizi di **tecnica**. Appunti

minimi di armonia e teoria musicale (3<sup>a</sup> parte). Trattazione graduale e progressiva del programma anche con dispensa. **N.B.** Costo 10 €.

### **CHITARRA DI MANTENIMENTO (da 8 anni in su)** – Cogollo– 28 lez. da 1 h, 1 la sett.

Consolidare gli apprendimenti, realizzare avanzate ritmiche di chitarra in uso nella musica contemporanea, rock e derivati, compresa la scrittura della ritmica stessa. Lettura ritmica di semplici misure musicali e solfeggio. Approfondimento degli **stili d'accompagnamento**, studiando canzoni popolari: *blues, swing, musica latino/americana, rock, reggae, canzone italiana*. Il **pensiero** ritmico sulla chitarra: esercizi per sviluppo **senso ritmico** (3<sup>a</sup> parte). **Accompagnamento ritmico** di canzoni: esercitazioni su tempi composti e dispari. Consolidamento di **accordi** di nona, di undicesima, di tredicesima, diminuiti, semidiminuiti e alterati. Esercitazioni su canzoni note, italiane e straniere. Power chords, **linee di basso** con accordi. Le scale musicali, principali ditteggiature nelle scale pentatoniche e cenni alle diatoniche. Cenni di sviluppo delle triadi nelle forme principali. Cenni sull'**improvvisazione** ritmica. Esercizi di **tecnica**. Appunti minimi di armonia e teoria musicale (3<sup>a</sup> parte). Trattazione progressiva del programma anche con l'uso di una dispensa. **N.B.** Costo: 10 €.

### **LABORATORIO DI TEATRO** – Piovene – 10 lezioni di 1,30 h, 1 la settimana

Il corso mira alla conoscenza delle nozioni base del teatro: una serie di microattività di tipo ludico-creative, incentrate sull'utilizzo dello spazio, del corpo e della voce, con valorizzazione dell'espressione attraverso lavori singoli, di coppia e di gruppo. Abbattimento dei blocchi interiori. Abituarci ad esprimerci in modo più libero. Recitazione come motivo di incontro, di dialogo e di conoscenza di noi stessi e verso il mondo.

**\*Patrocino del Comune di Piovene Rocchette**

### **GINNASTICA di mantenimento 1 e 2** –Arsiero-14 lez., 2 la sett., di 1 h, per ogni corso

Per essere in forma a tutte le età, viene proposta una ginnastica dolce, ma efficace e ben calibrata per difficoltà e intensità, come antidoto allo stress e la fatica fisica e mentale, per muoversi con scioltezza, controllare il peso, tonificare muscoli e articolazioni, affrontare in scioltezza la giornata. **Assicurazione annuale € 15.**

### **GINNASTICA di mantenimento 1** –Tonezza - 14 lezioni, 1 la settimana, di 1 h

Per essere in forma a tutte le età, viene proposta una ginnastica dolce, ma efficace e ben calibrata per difficoltà e intensità, come antidoto allo stress e alla fatica fisica e mentale, per affrontare in scioltezza la giornata. **Assicurazione annuale € 15.**

### **YOGA base** – Tonezza – 10 lezioni, 1 volta la settimana, di 1 h

Il corso mira allo sviluppo della consapevolezza del proprio corpo attraverso l'esecuzione di Asana (posizioni Yoga) che aiutano a rafforzare e a dare maggiore

flessibilità a muscoli, tendini e legamenti. Benefici anche nel quotidiano, aumentando la capacità di rilassarsi, concentrarsi e ricaricarsi.

**Assicurazione annuale € 15.**

### **AEROGYM 1-2** – Caltrano – 11 lezioni da 1 ora, 1 volta la settimana

Dopo essere stati in vacanza col corpo e con la mente... è giunta l'ora di tornare a prendersi cura del nostro fisico. Risvegliamo, rassodiamo, tonifichiamo i nostri muscoli a ritmo di musica. **Aerobica** per rassodare e tonificare **Gambe, Addome, Glutei**, in modo sempre divertente, ma proficuo, con esercizi di difficoltà graduale.

**Assicurazione annuale € 15.**

**\*Patrocinio del Comune di Caltrano**

### **AEROSTEP 1-2** – Caltrano - 11 lezioni da 1 h, 1 volta la settimana

Un'ora alla settimana di salutare e giocoso divertimento, unendo la danza alla musica, al ritmo e al movimento. L'obiettivo è la coordinazione fra musica, ritmo e movimento, in un percorso creativo che rassoda il fisico. Uso dello step.

**Assicurazione annuale € 15.**

**\*Patrocinio del Comune di Caltrano**

### **ERBE MEDICHE per la salute**– Arsiero – 4 lezioni da 1,30 h, 1 a settimana

Il corso è dedicato a coloro che vogliono conoscere, riconoscere e usare correttamente erbe e piante a vantaggio della propria salute e del benessere fisico. Il programma parte dalla tradizione officinale, fino alle evidenze più recenti.

### **CAMMINATE STAGIONALI** – Territorio locale – 6 uscite, 1 x settimana

Il Corso comprende "Camminate autunnali" e "Camminate primaverili", ognuna composta da tre escursioni, due di sabato pomeriggio, alle 14 alle 17.30, e 1 di domenica, dalle 9 alle 16.30. Ogni percorso si snoda su un territorio vallivo virginale e primitivo. In autunno: Fusine; Laghi; Novegno. In primavera, escursioni nell'alta Val d'Astico. Ogni camminata permetterà di notare abbondanti segni dell'azione dell'uomo: contrade, casoni, baiti, calcare, carbonare, ciclopici terrazzamenti; di ammirare i colori del bosco e la presenza dei selvatici. **Se si partecipa a singole uscite, il costo è di 5 euro ad appuntamento.**

### **VIVIAMO LA BELLEZZA** – Velo – 2 lezioni da 2 ore, 1 a settimana

Un corso bellissimo, ricco di suggestioni. Ecco i temi delle lezioni: la bellezza della natura (del Creato, dell'acqua e della biodiversità, la magia del bosco, il suolo); la bellezza dell'architettura (a Vicenza e provincia); investire in bellezza; la bellezza umana; la bellezza della musica e dell'arte. Le altre "bellezze".

## Il Periodo

### INFORMATICA base Sprint –Chiuppano – 8 lezioni da 2 h, 2 x settimana

Il Corso è rivolto a quanti vogliono crearsi **in fretta** una cultura informatica. Conoscenza del funzionamento del Pc; nozioni di base sul sistema operativo Windows; programmi di scrittura e tabella elettronica. **N.B.** Dispensa: 10 €.

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### INFORMATICA Plus – Chiuppano – 4 lezioni da 2 h, 2 x settimana

Il Corso si raccomanda a chi abbia frequentato il Base Sprint, o abbia già una cultura informatica, per perfezionare l'apprendimento. Si approfondiscono alcune operazioni relative all'uso del Pc, utili per poter agire in modo più celere e sicuro.

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### INTERNET – Arsiero, Chiuppano – 8 lezioni da 2 h, 2 x settimana

Occorre conoscere il funzionamento del Pc. Introduzione storica sulla rete Internet. Come connettersi con Internet. I servizi di Internet: navigazione e programmi relativi; motori di ricerca; posta elettronica, Web, sicurezza. **N.B.** Dispensa: 10 €.

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### SMARTPHONE E TABLET – Chiuppano – 4 lezioni da 2 h, 2 x settimana

Apprendimento delle nozioni base sui sistemi Android: configurazione dell'account, posta elettronica e installazione app. Ai corsisti è richiesto di presentarsi con cellulare o il tablet meglio se con la connessione ad Internet. **N.B.** Dispensa 10 €

\*Patrocinio del Comune di Chiuppano

### INGLESE livello 2 (non principianti) modulo 2- Piovene–10 lez. da 2 h, 1 la sett.

Ripresa e approfondimento delle conoscenze grammaticali, lessicali e comunicative acquisite della lingua inglese, con particolare attenzione all'esercitazione delle abilità orali di conversazione, ascolto, ed interazione, attraverso attività di mini dialoghi, giochi e role play, brani /video /canzoni in lingua originale. **N.B.** Dispensa: 10 €.

\*Patrocinio del Comune di Piovene Rocchette

### INGLESE base 2 e 3 – Cogollo – 10 lez. Per ogni corso da 2 h l'una, 1 la settim.

Il Corso è indicato per coloro che abbiano già acquisito un primo livello-base-base, e che siano quindi in grado di approfondire la conoscenza della lingua inglese, in situazioni di vita quotidiana, attraverso attività varie, di comprensione, di riproduzione orale/scritta, dialoghi, interazione, giochi di ruolo, ascolto, conversazione, uso grammaticale più sciolto e approfondito. **N.B.** Dispensa 10 €.

### CHITARRA intermedio (da 8 a 18 anni) – Cogollo – 14 lezioni, 1 alla settimana

**Lettura** sul pentagramma ed **esecuzione** di una linea melodica sui tempi semplici. Esercizi per lo sviluppo del **senso ritmico**. Sistemi di accordatura. Apprendimento di tutti gli **accordi** fondamentali maggiori e minori. Gli **arpeggi** nei tempi semplici (2<sup>a</sup> parte). Apprendim. dei primi **giri armonici**. Espressione, accenti e legature nell'accompagn. ritmico. L'**accompag. ritmico** di canzoni: esercitazioni ritmiche sui tempi semplici (2<sup>a</sup> parte). Gli **arpeggi** nei tempi semplici. Esercitazioni su brani e canzoni note. Esercizi di **tecnica**. Appunti minimi di armonia e teoria musicale (2<sup>a</sup> parte). **N.B.** Dispensa 8 €.

### FORMAGGIO: corso di Arte casearia – Chiuppano – 5 lezioni di 2 h, 1 a settim.

4 lezioni teoriche + 1 visita ad un caseificio del territorio. Ecco gli argomenti: breve storia del formaggio-tecnica degustazione; il latte e le sue caratteristiche (materia prima) e tecnica degustazione 2 parte; la lavorazione e la stagionatura; le Dop e IGP italiane e abbinamento con vino-birra. Ad ogni lezione vengono degustati 3 campioni di formaggio.

**\*Patrocinio del Comune di Chiuppano**

### ACQUERELLO: tecniche e composizioni – Velo – 8 lezioni da 2h, 1 volta la sett.

Viene proposto un corso avente come soggetto “Lo studio delle tecniche di acquerello applicabili a diverse composizioni”. Corso, del tutto nuovo, che però si innesta nella felice tradizione acquerellistica da sempre ospitata a Velo d'Astico, che ha nel docente e pittore Luigi Spagnolo la sua anima e il maggiore diffusore di cultura pittorica.

### DIETOLOGIA E NUTRIZIONE – Velo – 6 lezioni da 1,30 h, 1 alla settimana

Possibili temi delle serate sono le seguenti: Alimentazione e salute; i nutrienti: carboidrati, proteine, grassi...; Sovrappeso e obesità: come prevenire possibili complicanze per la salute? Linee guida per uno stile di vita sano nelle varie fasce d'età; La nutrizione nelle dislipidemie e nel diabete; La nutrizione e la salute nel sistema gastrointestinale (il problema delle intolleranze); La nutrizione per lo sportivo; Altro (secondo le richieste dei corsisti presenti). La docente è Silvia Bellini, Biologo Nutrizionista con Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione.

**\*Patrocinio del Comune di Velo d'Astico**

### GINNASTICA di mantenimento 2 breve –Tonezza – 9 h di lezione, 1 la settim.

Si continua a praticare una ginnastica dolce, ma efficace e ben calibrata per difficoltà, come antidoto contro lo stress e la fatica fisica e mentale, in modo da affrontare in scioltezza i vari momenti e le occupazioni della giornata.

### **GINNASTICA di mantenimento 3 - 4 breve** – Arsiero – 14 e 9 lezioni la sett., di 1 h

Per continuare ad essere in forma a tutte le età, si continua a praticare una ginnastica dolce, ma efficace e ben calibrata per difficoltà, come antidoto contro lo stress e la fatica fisica e mentale, in modo da affrontare in scioltezza la giornata.

### **AEROGYM 3** – Caltrano – 11 lezioni da 1 ora, 1 volta la settimana

L'allenamento continua, per la salute del corpo e della mente, in un sano rapporto psico-fisico. Quindi: risvegliamo, rassodiamo, tonifichiamo i nostri muscoli a ritmo di musica. **Aerobica** per rassodare e tonificare **Gambe**, **Addome**, **Glutei**, in modo sempre divertente, ma proficuo, con esercizi di difficoltà graduale e progressiva

**\*Patrocinio del Comune di Caltrano**

### **AEROSTEP 3** – Caltrano - 11 lezioni da 1 h, 1 volta la settimana

Continua la proposta di un'ora alla settimana di salutare e giocoso divertimento, unendo la danza alla musica, al ritmo e al movimento. L'obiettivo è la ricerca di coordinazione sempre più approfondita fra musica, ritmo e movimento, in un percorso progressivo, che rassoda e rende più reattivo il fisico. Uso dello step.

**\*Patrocinio del Comune di Caltrano**

### **OMEOPATIA base** – Piovene R. – 4 lezioni da 1,30 h, 1 a settimana

L'omeopatia è una pratica di **medicina alternativa** sempre più diffusa. Temi del corso sono le malattie ricorrenti e recidivanti; la medicina omeopatica; storia dell'omeopatia: Samuel Hahnemann; il rimedio omeop.; il rimedio unico. La diluizione e la dinamizzazione. La preparazione del rimedio omeopatico La visita omeopatica. I sintomi omeopatici. Cenni di terapia omeopatica di alcune patologie di carattere familiare.

**\*Patrocinio del Comune di Piovene Rocchette**

### **ORTOFRUTTICOLTURA biologica** – Caltrano – 6 lez. da 1,30 h, 1 a settim.

Il Corso insegna la coltivazione biologica delle principali specie orticole (biete, carote, cetrioli, cipolle, fagioli, melanzane, peperoni, piselli, pomodori, radicchi, sedano, zucca e zucchine) e delle più comuni piante da frutto (albicocco, ciliegio, melo, pero, susino): tecniche di concimazione e di difesa biologica e naturale, senza l'uso di sostanze chimiche.

### **ANIMALI D'AFFEZIONE: cani e gatti** – Piovene R.–9 h di lez. da 1,30 h, 1 a sett.

Gli argomenti del corso sono i seguenti: La domesticazione del cane e del gatto; i loro sensi; il loro comportamento: elementi di gestione; principi di educazione cinofila: il cane buon cittadino; la relazione uomo-animale: introduzione alla zoo antropologia. **N.B.** Docente: Fabrizio Berto, veterinario dell'Aulss 7 pedemontana...

**\*Patrocinio del Comune di Piovene Rocchette**

### **GRANDE GUERRA** – Arsiero – 6 lezioni da 2 ore, 1 x settimana

Un Corso diventato famoso, grazie alla bravura dei vari relatori e ad argomenti sempre nuovi e interessanti. Serate dedicate all'epopea bellica finito il primo centenario, con temi inediti e d'approfondimento che meglio verranno precisati nel programma dei corsi di gennaio, più la visita guidata ad un caratteristico sito della Grande Guerra. Non mancherà il fornitissimo "Mercatino dei libri", con sconti del 40 % per i corsisti. **N.B. Il Corso rientra nel pacchetto di 5 Corsi a 30 € in tutto. Se invece si partecipa a singole serate, il costo è di 8 € ad appuntamento.**

### **RESISTENZA VICENTINA: fatti e misfatti** - Arsiero-4 lez. Da 1,30 h, 1 a settim.

Ecco un altro Corso storico che approfondisce la conoscenza della Resistenza in terra vicentina, con una serie di lezioni, tenute con obiettività dal prof. Benito Gramola. Gli incontri vertono su "azioni" che riguardano le formazioni partigiane guidate dai comandanti: Nello Boscagli "Alberto" e la divisione "Garemi"; Giacomo Chilesotti "Nettuno" e la divisione "M. Ortigara"; Primo Visentin "Masaccio" e la brigata "Martiri del Grappa"; Gaetano Bressan "Nino" e la divisione "Vicenza".

### **IL DRAMMA DELLE FOIBE: un silenzio assordante** – Arsiero – 1 lez. da 2 ore

Il dott. Edoardo Bernkopf, figlio di esuli fiumani, affronta con una gran mole di materiale il dramma delle Foibe, cioè delle efferatezze subite dalla popolazione italiana di Venezia Giulia, Fiume, Istria e Dalmazia ad opera dei partigiani jugoslavi alla fine della II guerra mondiale. Uno studio lodevole e storicamente obiettivo, in onore delle vittime e nella speranza di contribuire a rompere l' "assordante silenzio" che ha oscurato per troppo tempo questa tragedia.

### **ITINERANDO: fra ville, parchi e pievi** - 6 uscite da 3 h, 1 volta x settimana

Il Corso, davvero suggestivo, propone 6 appuntamenti per visitare luoghi meravigliosi, scelti fra: "La rotonda", Villa Godi-Malinverni; Villa Caldogno; Villa Cordellina; Santuario di Monte Berico; Villa Montanina e Mostra fogazzariana; Pieve di San Giorgio; Villa Velo: Villa Loschi-Zileri-Dal Verme; Villa Valmarana ai Nani; Il sentiero di Jeanne Dessalle a Vena di Fonte Alta. A Gennaio 2020 verrà effettuata la scelta definitiva, con la pubblicazione di un volantino. ITINERANDO rientra nel "pacchetto" che permette, con 30 euro, di scegliere fino a 5 Corsi. **Se invece si partecipa a singole uscite, il costo è di 5 € ad appuntamento.**

Arsiero, 10 Settembre 2019

**IL DIRETTORE**

(prof. Giovanni Matteo Filosofo)

**N.B. Nel nostro sito "Università Popolare Alto Astico e Posina" si possono consultare tutte le LOCANDINE riferite ai 52 Corsi proposti, con programmi bene spiegati, calendario, numero lezioni, monte ore, località in cui si svolgono i corsi e ogni altra utile indicazione.**