

**Programma Corsi II° Periodo: Gennaio-Giugno 2020**

**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 €.

**\*Contributo 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.

**\*Contributo 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 €.

**\*Contributo 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 €

**\*Contributo 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 €. **\*Contributo del Comune di Piovene Rocchette**

**INGLESE base-moduli 2 e 3**–Cogollo–10 lez. x ogni corso da 2 h, 1 la settimana

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<sup>a</sup> 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. **\*Contributo 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 e contributo 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

**\*Contributo 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.

**\*Contributo del Comune di Caltrano**

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

ARGOMENTI: Storia dell'omeopatia, Leggi, indicazioni e limiti, La preparazione del farmaco; Posologia e modalità di assunzione. La teoria diatesica e lo studio del terreno. La teoria costituzionalista: da Ippocrate a Vannier. Applicazioni nella medicina, nella pedagogia e nella vita quotidiana. Attualità e problematiche dell'omeopatia nella società attuale. Rapporto di complementarità con la medicina "best-practice" e le altre Cam. **\*Contributo 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.

### **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...

**\*Contributo del Comune di Piovene Rocchette**

### **CAMMINATE STAGIONALI primaverili** –Territorio locale – 3 uscite, 1 x settimana

Sono tre le escursioni, due di sabato pomeriggio, dalle 14 alle 17.30, e 1 di domenica, dalle 9 alle 16.30. Ogni percorso si snoda su un territorio vallivo virgineo e primitivo. che 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.**

## **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 nella successiva locandina, 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.**

**\*Patrocinio e contributo del Comune di Arsiero**

## **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, 1 Dicembre 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 Corsi proposti, con programmi bene spiegati, calendario, numero lezioni, monte ore, località in cui si svolgono i corsi e ogni altra utile indicazione.**