

## PRIMAVERA 2024

Presentazione: **LUNEDI' 5 FEBBRAIO - ore 20,30 in Aula Magna - P.zza Mercato-OME**

Per la partecipazione ai seguenti corsi è previsto un contributo da parte dei soci per le spese organizzative di 50€:

<p><b>Sartoria</b></p> <p>Sig.ra Bozza Marinella 8 incontri dal 4/03 al 29/04 <b>LUNEDÌ ORE 15.30 - 17,00</b> <b>SALA CONSILIARE</b></p>	<p>Nozioni base di cucito a mano e a macchina, orli, cambio cerniere, creazioni varie</p>	<p><b>Inglese base</b></p> <p>dott.ssa Sara Cipriano 8 incontri dal 04/03 al 29/04 <b>LUNEDÌ DALLE 18,00 ALLE 19,25</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Si continua il percorso iniziato l'anno scorso con grammatica, lessico e principio di conversazione in inglese.</p>	<p><b>Storia dell'arte</b></p> <p>sig.ra Julia Ignaszewska - Accademia Belle Arti 8 incontri dal 06/03 al 24/04 <b>MERCOLEDÌ DALLE 19,00 ALLE 20,30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Esplora meraviglie della storia dell'arte attraverso epoche, stili e capolavori. Un percorso alla scoperta di correnti e dei grandi maestri che hanno plasmato l'arte nel corso dei secoli - Prevista una visita artistica.</p>	<p><b>Fitness indiano</b></p> <p>sig.ra Francesca Zanini 8 incontri dal 01/03 al 26/04 <b>VENERDÌ ORE 19.45 - 20.45</b> <b>PALESTRINA ASILO</b></p>	<p>Su base di musiche indiane allegre e divertenti, movimenti dinamici e lenti. Beneficio in allungamento e respiro. Posizioni finali di riallineamento e recupero</p>
<p><b>Giapponese</b></p> <p>dott. Kenryu Otsuka 8 incontri dal 07/03 al 02/05 <b>GIOVEDÌ ORE 20,00-21,30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Impareremo a comunicare semplici situazioni quotidiane di viaggi e scopriremo la cultura del Giappone</p>	<p><b>Inglese intermedio</b></p> <p>dott.ssa Sara Cipriano 8 incontri dal 04/03 al 29/04 <b>LUNEDÌ DALLE 19,35 ALLE 21,00</b> <b>SALA CONSILIARE</b></p>	<p>Dopo aver ripassato le basi della grammatica, si cerca con questo corso di migliorare la padronanza della lingua inglese.</p>	<p><b>Disegno</b></p> <p>sig.ra Laura Mazzocchi - dipl. in pittura 8 incontri dal 06/03 al 24/04 <b>MERCOLEDÌ ORE 20.00 - 22.00</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Adatto a tutti. Partiremo dalle basi del disegno dal vero per i principianti. Chi ha già fatto corsi introduttivi farà natura morta e figura.</p>	<p><b>Bollywood (danza indiana)</b></p> <p>sig.ra Francesca Zanini 8 incontri dal 01/03 al 26/04 <b>VENERDÌ ORE 20.45 - 22.15</b> <b>PALESTRINA ASILO</b></p>	<p>Vuoi tenerti in forma e combattere lo stress attraverso due coreografie divertenti e colorate? Ti immergerai nella magia dell'INDIA.</p>
<p><b>Allungamento posturale</b></p> <p>dott. Michele De Vescovi-Fisioterapista 10 incontri dal 05/03 al 07/05 <b>MARTEDÌ DALLE 09,00 ALLE 10,00</b> <b>SCUOLA PRIMARIA OME p.zza mercato</b></p>	<p>Movimenti semplici e posturali. Consapevolezza delle rigidità e delle tensioni corporee. Un viaggio per superare i propri limiti.</p>	<p><b>Inglese conversazione</b></p> <p>dott.ssa Sara Cipriano 8 incontri dal 04/03 al 29/04 <b>LUNEDÌ DALLE 21,00 ALLE 22,00</b> <b>SALA CONSILIARE</b></p>	<p>Un corso per acquisire maggiore sicurezza e fluidità nella conversazione in lingua inglese.</p>	<p><b>Smartphone</b></p> <p>dr. Tommaso Pancari 8 incontri dal 05/03 al 23/04 <b>MARTEDÌ ORE 18,30/20,00</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Utilizzo di smartphone: cenni sui sistemi operativi più comuni e sul loro uso</p>	<p><b>Comunicazione</b></p> <p>dott.ssa Mariateresa Nulli 8 incontri dal 05/03 al 23/04 <b>MARTEDÌ ORE 20.30-21.30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Imparare a leggere i segnali inviati dal nostro interlocutore (mimica facciale, gesti e postura) è fondamentale importanza per sintonizzarsi con l'altro e capirsi</p>
<p><b>Fumetto ed illustrazione</b></p> <p>dott. Roberto Martinelli 8 incontri dal 05/03 al 23/04 <b>MARTEDÌ DALLE 20,00 ALLE 22,00</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Raccontare attraverso le immagini. Un percorso in cui affrontare insieme le basi del disegno e provare a narrare storie</p>	<p><b>Psicosomatica</b></p> <p>dott. Michele Venni 8 incontri dal 01/03 al 26/04 <b>VENERDÌ ORE 20.00 - 21.00</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Quando non risolviamo i problemi, li somatizziamo, caricando il nostro corpo. Come riconoscerli, risolverli, prevenirli?</p>	<p><b>Ginnastica posturale Ginnastica antalgica</b></p> <p>dott.ssa Alessia Bachis 10 o 20 incontri ad OME <b>MARTEDÌ-VENERDÌ 14,00/15,00 posturale</b> <b>MARTEDÌ-VENERDÌ 15,00/16,00 antalgica</b></p>	<p>Ginnastica finalizzata al miglioramento della postura, rinforzo del tono muscolare, prevenendo i principali fattori di rischio per mal di schiena e cervicale, rieducando il corpo al movimento</p>	<p><b>Dizione 2° livello</b></p> <p>dott.ssa Mariateresa Nulli 8 incontri dal 05/03 al 23/04 <b>MARTEDÌ DALLE 19,30 ALLE 20,30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Parlare correttamente aiuta a farsi comprendere dall'altro.</p>
<p><b>Informatica base e intermedio</b></p> <p>Dr. Tommaso Pancari <b>GIOVEDÌ</b> 8 incontri dal 7/3 al 16/5 (no 21/3-9/5) <b>BASE: ORE 18,30/20,00</b> <b>INTERMEDIO: ORE 20,00/21,30</b> <b>AULA INFORMATICA SCUOLE</b></p>	<p>Base: conoscenza ed approccio delle funzionalità principali del computer. Intermedio: conoscenze di utilizzo dei sistemi operativi del pacchetto Office</p>	<p><b>Spagnolo base 2 e intermedio</b></p> <p>dott.ssa Ana Mendia - <b>MERCOLEDÌ</b> 8 incontri dal 06/03 al 24/04 <b>BASE: ORE 18.30 - 20.00</b> <b>INTERMEDIO: ORE 20.00 - 21.30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p><b>BASE:</b> percorso di grammatica, lessico, principio di conversazione <b>INTERMEDIO:</b> conoscenza grammaticale, lessico più conversazione</p>	<p><b>Ginnastica posturale Ginnastica antalgica</b></p> <p>dott. Longo Beniamino 10 o 20 incontri a Monticelli <b>MARTEDÌ-VENERDÌ 9,00/10,00 posturale</b> <b>MARTEDÌ-VENERDÌ 10,00/11,00 antalgica</b> <b>MARTEDÌ-VENERDÌ 08,15/09,00 meditazione</b></p>	<p>Ginnastica finalizzata al miglioramento della postura, rinforzo del tono muscolare, prevenendo i principali fattori di rischio per mal di schiena e cervicale, rieducando il corpo al movimento <b>Meditazione:</b> consapevolezza di sé e respirazione</p>	<p align="center"><b>Contributo previsto di 15€</b></p>	
<p><b>Uncinetto-maglia</b></p> <p>sig.ra Jolanda Cossu 8 incontri dal 04/03 al 29/04 <b>LUNEDÌ' ORE 14.30 - 16.30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Una persona esperta vi guiderà come realizzare lavori di: uncinetto, maglia, punto croce e mezzo punto.</p>						

Per la partecipazione ai seguenti corsi è previsto un contributo da parte dei soci per le spese organizzative di 40€

<p><b>Francese alternativo</b></p> <p>dott.ssa Florence Gauvain 4 incontri 07/03-21/03-04/04-18/04 <b>MARTEDÌ' DALLE 20,00 ALLE 22,30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Discussione in francese su un film in lingua, dopo la visione di alcuni estratti. Corso rivolto a persone che hanno una buona conoscenza della lingua.</p>	<p><b>Nutrizionista</b></p> <p>dott.ssa Cristina Rapizza Biologa Nutriz. 5 incontri 1/3-8/3-15/3-22/3- 5/4 <b>VENERDÌ ORE 20.00 - 21.30</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Prevenire, gestire patologie/disturbi attraverso l'alimentazione(es. diabete, osteoporosi, allergie/intolleranze, patolog.epatiche)</p>	<p><b>Astronomia</b></p> <p>con Roberto Ciri 5 incontri 7/3-14/3-27/3-4/04-11/4 <b>GIOVEDÌ ORE 20.00 - 22.00</b> <b>BIBLIOTECA</b></p>	<p>Riconoscere e scoprire costellazioni, pianeti, ammassi stellari, stelle doppie, nebulose planetarie e galassie</p>
---	---	---	--	--	---

**ISCRIZIONI: dal 7 al 17 febbraio 2024**  
In sala civica (sotto la biblioteca)

**mercoledì 7 e 14: ore 16,15 - 18,15**

**venerdì 9 e 16: ore 16,00 - 18,00**

**sabato 10 e 17: ore 10,00 - 12,00**