



Università
dell'Età Libera
del Mugello

 dauser



L'UNIVERSITÀ PER TUTTI

**UNIVERSITÀ DELL'ETÀ LIBERA
DEL MUGELLO**



PROGRAMMA DEL PRIMO SEMESTRE 2016

*I corsi sono organizzati
in collaborazione con:*



COMUNE DI
BARBERINO DI MUGELLO



COMUNE DI
BORGO SAN LORENZO



COMUNE DI
FIRENZUOLA



COMUNE DI
SCARPERIA E SAN PIERO



COMUNE DI
VAGLIA



COMUNE DI
VICCHIO

e con:



UNIONE DEI
COMUNI DEL MUGELLO

unicoopf**irenze**

Sezione Soci Borgo San Lorenzo

Sezione Soci Barberino di Mugello

L'UNIVERSITÀ PER TUTTI UNIVERSITÀ DELL'ETÀ LIBERA DEL MUGELLO

PROGRAMMA DEL PRIMO SEMESTRE 2016

Ciò che sta accadendo ci pone di fronte l'urgenza di procedere in una coraggiosa rivoluzione culturale.

Mentre l'ordine mondiale si mostra impotente ad assumere responsabilità, l'istanza locale può fare la differenza. E' lì infatti che possono rinascere una maggiore responsabilità, un forte senso comunitario, una speciale capacità di cura e una creatività più generosa, un profondo amore per la propria terra, come pure il pensare a quello che si lascia ai figli e ai nipoti.

Papa Francesco **LAUDATO SI'**. Lettera enciclica sulla cura della casa comune (cap.114,179)

*Nel volo selvatico delle anatre
s'alza come distratto dal rumore nel canneto
un altro giorno.*

Beatrice Niccolai **_fuorivena**

Abbiamo da poco concluso la manifestazione “Verso una comunità creativa” per i 20 anni dell'Associazione: un convegno tra volontari, istituzioni e cittadini per dirci le ragioni e il senso dell'operare; la mostra, per comunicare lo spessore e la varietà di tante esperienze realizzate; i laboratori, come spazio vivace per le persone di mescolarsi e mettersi in gioco insieme su terreni sconosciuti di apprendimento, dalla scrittura creativa al cinema, dalla ‘palestra per la mente’ all'arte orafa... Una sorta di passaggio alla maggior età, un'occasione felice che dà la spinta per iniziare l'anno nuovo.

Ripercorriamo i punti e le domande che hanno segnato questo passaggio.

L'eredità, lasciata da 20 anni di un lavoro intenso e ‘intelligente’ fatto con passione a tante mani in questa terra di Barbiana: oggi un patrimonio sedimentato di relazioni umane e istituzionali, di competenze culturali diffuse, di organizzazione e di idee, che è una cosa preziosa per il Mugello, ma anche un'esperienza originale nel contesto nazionale.

Perché l'educazione degli adulti? Tutto è in movimento: pervasività delle tecnologie, globalizzazione, cambiamenti climatici, migrazioni, fenomeni imponenti che riguardano tutti, anche in questo piccolissimo angolo di mondo, e lasciano senza riferimenti tradizionali. L'educazione può diventare il campo privilegiato delle domande tra adulti su questioni vitali che toccano il quotidiano di ognuno: cosa sento e come mi comporto con

i nuovi “diversi” che arrivano? come tratto il mio cibo e i miei rifiuti? la mia auto, il mio riscaldamento inquinano? come gestisco la mia salute? sono consapevole e riesco a aver cura e godere delle ricchezze dell'ambiente in cui vivo? Cosa mi appassiona apprendere? L'educazione è il campo dove riformulare identità, dove sviluppare nuove abilità e competenze per elaborare insieme risposte non convenzionali a domande non convenzionali che la realtà stessa impone con un'urgenza sconcertante, il campo dove posso sviluppare la mia bussola interna per orientarmi nella complessità e stare in relazione con la mia comunità, il campo dove sviluppare talenti e potenzialità personali sopite, inespresse.

Quale strada è da percorrere per l'Università dell'età libera che ambisce a essere “l'Università per tutti”? In sintesi alcuni punti nevralgici che sono anche obiettivi di lavoro.

Proporre una cultura non accademica, non nozionistica: una cultura che sia terreno creativo per tutti di apprendimento, per diventare insieme più umani, più coesi, più creativi e responsabili, all'altezza delle domande dei tempi e della cura dei luoghi in cui viviamo. Interagire con le istituzioni locali e scolastiche per sviluppare al meglio il sistema di educazione degli adulti in Mugello, sia assumendo l'EDA come obiettivo sociale comune che cooperando concretamente per condividere risorse: competenze e servizi del sistema bibliotecario territoriale e dei sistemi culturali e formativi, canali informativi e divulgativi, spazi e strumenti didattici, capacità di progettazione e strategie di lavoro.

Interagire con il mondo -vasto, vivace e mobile- dell'associazionismo culturale ed educativo del Mugello (oltre 600 le associazioni censite nel 2010) non solo per collaborazioni estemporanee, come l'UDEL sta facendo attualmente, ma per fare rete permanente intorno all'obiettivo di promuovere l'educazione degli adulti con la ricchezza dei tanti diversi punti di vista. Costruire una ‘associazione delle associazioni’ interessate a condividere una comune Carta dei valori, potrebbe essere un motivo di forte potenziamento per tutti i soggetti associativi e per la comunità mugellana nel suo insieme.

Infine un sogno che è insieme un bisogno reale: avere in Mugello una ‘casa’ dedicata all'educazione dei giovani e degli adulti, un learning center come in altre parti d'Europa, dove esistano le condizioni fisiche -spazi, strumenti, organizzazione- per sviluppare quella ‘creatività generosa’ che dà potere all'immaginazione, per ‘procedere in una coraggiosa rivoluzione culturale’. Alla fine per rendere il mondo più vivibile per noi, ma soprattutto per quei piccoli che sono i nostri figli o i nostri nipoti.

Maria Frati

Presidente dell'Università dell'Età Libera del Mugello

**CORSI, LABORATORI E VISITE GUIDATE
gennaio - giugno 2016 >**

BARBERINO DI MUGELLO

1. SCRITTORI ITALIANI ED EUROPEI TRALE DUE GUERRE MONDIALI

Inizio 5 Marzo

2. ALLA SCOPERTA DEL PROPRIO IO CREATIVO, OSSIA FARE POESIA (4° CICLO)

Inizio 3 Febbraio

3. IL BEATO ANGELICO E IL SUO TEMPO

Inizio 9 Aprile

4. CORSO DI FRANCESE (livello europeo A1)

Inizio 29 Gennaio

5. CORSO DI SPAGNOLO (livello europeo A1)

Inizio 1 Febbraio

6. CORSO DI INGLESE (livello europeo A1)

Inizio 4 Febbraio

7. CORSO DI TEDESCO (livello europeo A1)

Inizio 1 Febbraio

8. CORSO DI CINESE (principianti)

Inizio 2 Febbraio

9. CORSO DI INGLESE (livello europeo B1)

Inizio 2 Febbraio

10. CORSO DI INGLESE (livello europeo B1+)

Inizio 4 Febbraio

11. CORSO INFORMATICA (livello base e intermedio)

Inizio 3 Febbraio

12. LABORATORIO RICICLO CREATIVO DI MATERIALI DI SCARTO

Inizio 5 Febbraio

13. CREARE OGGETTI MODELLANDO LA PASTA DI MAIS

Inizio 27 Gennaio

14. CURA DEL VISO E DEL CORPO: UNA FORMA DI AUTOSTIMA AL FEMMINILE

Inizio 2 Marzo

BORGO SAN LORENZO**15. E QUESTA LA CHIAMI ARTE?
INTRODUZIONE ALL'ARTE
CONTEMPORANEA***Inizio 9 Marzo***16. ISLAM E CRISTIANESIMO.
VIE MISTICHE A CONFRONTO
(2° CICLO)***Inizio 8 Aprile***17. VILLE E GIARDINI: UN NUOVO
'STILE DI VITA' DAL RINASCIMENTO
ALL'OTTOCENTO***Inizio 7 Aprile***18. CARAVAGGIO TRA LUCE E TENEBRE:
ALLA SCOPERTA DEL GRANDE ARTISTA
LOMBARDO***Inizio 26 Aprile***19. UNA PALESTRA PER LA MENTE:
ALLENIAMO IL PENSIERO IN UNA
PROSPETTIVA OTTIMISTICA
(2° CICLO)***Inizio 10 Febbraio***20. UNA PALESTRA PER LA MENTE:
ALLENIAMO IL PENSIERO IN UNA
PROSPETTIVA OTTIMISTICA
(3° CICLO)***Inizio 18 Febbraio***21. BOTTEGA D'ASCOLTO E DI PAROLA.
LABORATORIO DI DRAMMATIZZAZIONE***Inizio 29 Febbraio***22. CORSO DI SPAGNOLO
(livello europeo A2)***Inizio 24 Febbraio***23. CORSO DI RUSSO
(livello europeo A1+/A2)***Inizio 17 Febbraio***24. CORSO DI FRANCESE
(livello europeo B1)***Inizio 25 Febbraio***25. CORSO DI INGLESE
(livello europeo A1)***Inizio 18 Febbraio***26. CORSO DI INGLESE
(livello europeo A1+)***Inizio 18 Febbraio***27. CORSO DI INGLESE
(livello europeo A2)***Inizio 23 Febbraio***28. CORSO DI INFORMATICA
(livello base)***Inizio 26 Febbraio***29. CORSO DI INFORMATICA
(livello intermedio e avanzato)***Inizio 24 Febbraio***30. L'INFORMATICA PER LA VITA
QUOTIDIANA***Inizio 23 Febbraio***31. CREARE CON LE ERBE LA PROPRIA
FARMACIA***Inizio 16 Aprile***32. APPRENDERE IL NORDIC WALKING, LA
CAMMINATA NORDICA CON I BASTONCINI***Inizio 7 Marzo***33. LABORATORIO CORALE.
EDUCAZIONE DELLA VOCE E CANTO***Inizio 22 Febbraio***34. CREATIVITA' A PORTATA DI MANO***Inizio 1 Marzo***35. GIARDINAGGIO: POTATURE, INNESTI,
TALEE, SEMINE E RINVASATURE***Inizio 26 Febbraio***36. CESTERIA: L'ARTE DELL'INTRECCIARE***Inizio 24 Febbraio***37. LE MANI IN PASTA: PANE E TORTE
PASQUALI A LIEVITAZIONE NATURALE***Inizio 5 Marzo***38. NATURALMENTE ...GELATO***Inizio 7 Maggio***39. SCACCO AL RE! CORSO BASE DI SCACCHI***Inizio 20 Febbraio***FIRENZUOLA****40. CORSO DI INGLESE
(livello europeo A1)***Inizio 2 Marzo***41. CORSO DI SPAGNOLO
(livello europeo A1)***Inizio 29 Febbraio***42. CORSO DI SPAGNOLO
(livello europeo A2)***Inizio 18 Febbraio***43. L'INFORMATICA PER
LA VITA QUOTIDIANA***Inizio 22 Febbraio***44. SUI FILI COLORATI DELLA
CREATIVITÀ***Inizio 23 Febbraio***SCARPERIA E
SAN PIERO A SIEVE****45. UNA PALESTRA PER LA MENTE:
ALLENIAMO IL PENSIERO IN UNA
PROSPETTIVA OTTIMISTICA (1° CICLO)***Inizio 5 Aprile***46. ACQUERELLO BOTANICO:
RAPPRESENTAZIONE ARTISTICA
DELLE PIANTE FLOREALI***Inizio 7 Marzo*

47. ERBE SPONTANEE IN CUCINA

Inizio 15 Aprile

48. CORSO DI FRANCESE

(livello europeo A1)

Inizio 23 Febbraio

**49. APPRENDERE IL NORDIC WALKING,
LA CAMMINATA NORDICA CON I
BASTONCINI**

Inizio 6 Aprile

VAGLIA**50. PIANTE MEDICINALI: CONOSCENZA
E USO**

Inizio 10 Marzo

51. ANATOMIA DELLA SCRITTURA

Inizio 10 Febbraio

**52. ACQUERELLO BOTANICO: BULBI E
BOCCIOLI**

Inizio 20 Febbraio

53. CORSO DI SPAGNOLO

(livello europeo A1)

Inizio 14 Marzo

54. CORSO DI INGLESE

(livello europeo A1)

Inizio 17 Febbraio

55. CORSO DI INGLESE

(livello europeo A1)

Inizio 16 Febbraio

**56. L'INFORMATICA PER
LA VITA QUOTIDIANA**

Inizio 16 Febbraio

**57. APPRENDERE IL NORDIC WALKING,
LA CAMMINATA NORDICA CON I
BASTONCINI**

Inizio 16 Maggio

**58. SCACCO AL RE!
CORSO BASE DI SCACCHI**

Inizio 19 Febbraio

VICCHIO**59. CORSO DI SPAGNOLO**

(livello europeo A1)

Inizio 22 Febbraio

60. CORSO DI INGLESE

(livello europeo A1)

Inizio 2 Marzo

61. CORSO DI INGLESE

(livello europeo A2+)

Inizio 23 Febbraio

62. CORSO DI INFORMATICA

(livello base)

Inizio 1 Marzo

**63. L'INFORMATICA PER
LA VITA QUOTIDIANA**

Inizio 3 Marzo

**64. GIARDINAGGIO:
POTATURE, INNESTI, TALEE, SEMINE E
RINVASATURE**

Inizio 25 Febbraio

65. GIOIELLI POVERI...MA BELLI

Inizio 29 Febbraio

**66. VISITE GUIDATE
A FIRENZE E DINTORNI****1. IL MUSEO MARINO MARINI E LA
CAPPELLA RUCELLAI**

27 Febbraio

**2. IL MUSEO DELL'OPERA DEL DUOMO E
BATTISTERO S.GIOVANNI**

12 Marzo

3. IL MUSEO DEL NOVECENTO

9 Aprile

**4. PER LE VIE DI DANTE ALLA SCO-
PERTA DI FIRENZE MEDIEVALE**

7 Maggio

5. VILLA POZZOLINI A BIVIGLIANO

14 Aprile

6. VILLA IL POZZINO A CASTELLO

21 Aprile

7. VILLA VITTORIA A FIRENZE

28 Aprile

8. VILLA FAVARD A ROVEZZANO

5 Maggio

CORSI, LABORATORI E VISITE GUIDATE info pratiche e contenuti >

1. Scrittori italiani ed europei tra le due guerre mondiali

< info

Docente: **Giuliana Vannini**

Inizio del corso: **sabato 5 Marzo**

Durata corso: **6 ore**

Numero lezioni: **4**

Orario: **il sabato dalle 15.00 alle 16.30**

Sede del corso: **Biblioteca Comunale Palazzo Pretorio, P.zza Cavour 36**

Quota di partecipazione: **€ 28,00 - soci COOP e Pro-loco € 25,00**
(min.10 - max.15 partecipanti)

Contenuti del corso: A conclusione del percorso storico tra le due guerre mondiali del '900 si propone ora un percorso letterario parallelo su alcuni scrittori italiani ed europei le cui opere sono state influenzate in profondità da quei terribili eventi: Giuseppe Ungaretti, Emilio Lussu, Eric Maria Remarque, Federico Garcia Lorca, Primo Levi, Ernest Hemingway e Irene Nemirovsky, ascoltati e analizzati attraverso brani significativi tratti dalle loro opere. Gli scrittori più degli storici hanno avuto un ruolo fondamentale per trasmettere la percezione profonda delle atrocità che stavano avvenendo. "La storia -come scrive Claudio Magris- dice gli eventi, la sociologia descrive i processi, la statistica fornisce i numeri, ma è la letteratura che li fa toccare con mano là dove essi prendono corpo e sangue nell'esistenza degli uomini."

2. Alla scoperta del proprio io creativo, ossia fare poesia

QUARTO CICLO

< info

Docente: **Vincenza Biuso**

Inizio del corso: **mercoledì 3 Febbraio**

Durata corso: **15 ore**

Numero lezioni: **10**

Orario: **il mercoledì dalle 16.30 alle 18.00**

Sede del corso: **Centro Civico via Vespucci**

Quota di partecipazione: **€ 35,00 - soci COOP e Pro-loco € 31,00**
(min. 6 - max 12 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso si propone di stimolare nei partecipanti la capacità di riconoscere ed usare i propri talenti acquistando, insieme a una maggior consapevolezza della propria identità, la capacità di elaborare le proprie sensazioni, dando voce al proprio io emotivo. La creatività è spontaneamente anche terapia, come cura dell'interiorità. L'espressione tuttavia non può prescindere dalla conoscenza delle strutture poetiche e delle funzioni stilistiche, affinata attraverso la lettura e l'analisi di opere d'autore. Il quarto ciclo affronterà la canzone come tema monografico: dalla canzone classica a quella moderna, libera. Sarà sviluppato un costante esercizio a realizzare composizioni personali anche in forma di sonetto e haiku, aprendo la possibilità successiva di partecipare anche a concorsi, premi e rassegne letterarie.

3. Il Beato Angelico e il suo tempo

Docente: Elisa Marianini

Inizio del corso: sabato 9 Aprile

Durata corso: 6 ore

Numero lezioni: 3 lezioni + 1 visita guidata

Orario: il sabato dalle 15.00 alle 16.30

Sede del corso: Centro Civico via Vespucci

Quota di partecipazione: € 28,00 - soci COOP e Pro-loco € 25,00

(minimo 15 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso si prefigge di far conoscere in maniera approfondita la figura del Beato Angelico: un artista mugellano esemplare, innovativo e spiritualmente ricco. Il complesso di San Marco, riprogettato da Michelozzo su incarico di Cosimo il Vecchio, conserva la migliore collezione al mondo delle opere, sia su tavola che ad affresco, di Beato Angelico, che visse e operò per un certo periodo della sua vita in questo monastero domenicano. Oltre alle necessarie informazioni iconografiche e iconologiche relative alle opere presenti nel complesso, sarà presentata la storia di questo luogo di fede che ebbe un ruolo molto importante nella vita religiosa e culturale della città.

Il corso di tre lezioni è propedeutico alla visita guidata al convento e al museo di San Marco.

4. Corso di Francese

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1 (vedi legenda pag. 63)

Docente: Silvia Poggiali

Inizio del corso: venerdì 29 Gennaio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il venerdì dalle 20.30 alle 22.00

Sede del corso: Centro Civico via Vespucci

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00

(min. 10 - max 12 partecipanti)

< info

5. Corso di Spagnolo

LIVELLO EUROPEO A1

Docente: Judit Oro Diez

Inizio del corso: lunedì 1 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il lunedì dalle 20.30 alle 22.00

Sede del corso: Biblioteca Comunale Palazzo Pretorio, P.zza Cavour 36

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00

(min. 10 - max 12 partecipanti)

< info

6. Corso di Inglese

LIVELLO EUROPEO A1

info >

Docente: Silvia Menicacci
Inizio del corso: giovedì 4 Febbraio
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il giovedì dalle 20.30 alle 22.00
Sede del corso: Centro Civico via Vespucci
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00
 (min. 10 - max. 12 partecipanti)

7. Corso di Tedesco

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1

info >

Docente: Silvia Menicacci
Inizio del corso: lunedì 1 Febbraio
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il lunedì dalle 20.30 alle 22.00
Sede del corso: Centro Civico via Vespucci
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00
 (min. 10 - max 12 partecipanti)

8. Corso di Cinese

PRINCIPIANTI

info >

Docente: Adelaide La Pietra
Inizio del corso: martedì 2 Febbraio
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il martedì dalle 20.30 alle 22.00

Sede del corso: Centro Civico via Vespucci

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00
 (min. 10 - max 12 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso ha come obiettivo l'introduzione e l'acquisizione degli elementi di base di una lingua difficile, in quanto molto lontana dalla nostra. Le lezioni saranno organizzate in unità didattiche che esaminano elementi di fonetica attraverso dialoghi e elementi di morfologia mediante liste di parole in ordine alfabetico corredate di trascrizione, caratteri cinesi e traduzione.

9. Corso di Inglese

INTERMEDIO LIVELLO EUROPEO B1

< info

Docente: Renata Lasalvia
Inizio del corso: martedì 2 Febbraio
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il martedì dalle 20.30 alle 22.00
Sede del corso: Centro Civico via Vespucci
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00
 (min. 10 - max. 12 partecipanti)

10. Corso di Inglese

INTERMEDIO LIVELLO EUROPEO B1+

< info

Docente: Alessia Magaldi
Inizio del corso: giovedì 4 Febbraio
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il giovedì dalle 20.30 alle 22.00
Sede del corso: Centro Civico via Vespucci
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00
 (min. 10 - max. 12 partecipanti)

11. Corso di Informatica

LIVELLI: BASE E INTERMEDIO - AVANZATO

Docenti: Valter Minchioni

Inizio del corso: mercoledì 3 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Sede del corso: Biblioteca Comunale Palazzo Pretorio, P.zza Cavour 36

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP e Pro-loco € 50,00

(min. 8 - max 12 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso è articolato in due diversi livelli: quello di base rivolto a chi si avvicina per la prima volta al computer, quello intermedio-avanzato a chi è già alfabetizzato, ma desidera perfezionare l'uso di nuovi software. Le esercitazioni pratiche del livello base mirano a fornire padronanza nell'uso del computer con il sistema operativo Windows, a creare documenti, a navigare in Internet ed utilizzare la posta elettronica. Il livello intermedio/avanzato è rivolto a persone che intendono approfondire aspetti relativi al sistema operativo, alla suite di produttività personale, a Internet e ai software Excel e PowerPoint per creare presentazioni. Gli argomenti specifici degli incontri saranno definiti dopo la prima lezione introduttiva, per calibrare l'offerta dei due livelli in base al grado di conoscenze dei partecipanti. E' preferibile disporre di un proprio pc portatile, in aula sono comunque disponibili alcuni pc per i partecipanti che non lo possiedono.

12. Laboratorio del riciclo creativo di materiali di scarto

Docente: Angela Maria Paternoster

Inizio del corso: venerdì 5 Febbraio

Durata corso: 7 ore e 30 minuti

Numero lezioni: 5

Orario: il venerdì dalle 20.30 alle 22.00

Sede del corso: Centro Civico via Vespucci

Quota di partecipazione: € 33,00 - soci Coop € 30,00

(min. 8 - max 10 partecipanti)

Contenuti del Laboratorio: il corso introduce i partecipanti all'arte del riciclo creativo: a partire da molteplici materiali e oggetti di scarto (giornali, bottiglie, pezzi di stoffa, fili, legni etc) proposti dalla docente o scelti da loro stessi, i corsisti sono stimolati a perdere l'imbarazzo iniziale e a trasformare ed assemblare con le loro mani diversi materiali secondo un disegno frutto della propria immaginazione, creando oggetti artistici o decorativi, gioielli o nuovi oggetti funzionali per la casa o per l'arredo... Attraverso questa esperienza gratificante di trasformazione creativa di materiali solo apparentemente inutili, il corso vuol passare una filosofia di vita più eco-friendly, ostile, per l'amore all'ambiente, allo stile di vita consumistico dell'usa e getta.

13. Creare oggetti modellando la pasta di mais

Docente: Valentina Sessa

Inizio del corso: mercoledì 27 Gennaio

Durata corso: 7 ore e 30 minuti

Numero lezioni: 5

Orario: il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Sede del corso: Centro Civico via Vespucci

Quota di partecipazione: € 33,00 - soci COOP e Pro-loco € 30,00

(min.8 - max.10 partecipanti)

Contenuti del corso: Il laboratorio stimolerà i partecipanti a realizzare oggetti diversi partendo da una semplice pallina di pasta di mais, una pasta modellabile ottenuta miscelando colla vinilica, maizena e olio di vasellina. Morbida e vellutata si presta con facilità alla creazione di un'infinità di oggetti che, col solo utilizzo delle nostre mani, riusciremo a vedere materializzarsi davanti a noi. Non occorre essere scultori o abili artisti...la creatività che è in ognuno di noi a qualsiasi età, troverà libero sfogo attraverso la manipolazione di questo semplice materiale: i risultati sono sorprendenti e rigorosamente personali. Al termine dell'incontro l'oggetto creato verrà portato a casa.

14. Cura del viso e del corpo: una forma di autostima al femminile

info >

Docente: Gianna Liardi

Inizio corso: mercoledì 2 Marzo

Durata corso: 7 ore e 30 minuti

Numero lezioni: 5

Orario: il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00

Sede del corso: Centro Civico via Vespucci

Quota di partecipazione: € 33 - soci COOP e Pro-loco € 30

(min.8 - max.10 partecipanti)

Contenuti del corso: Il laboratorio proporrà al gruppo delle partecipanti la cura femminile del viso e del corpo, non solo e non tanto come pura tecnica di make up, ma soprattutto come forma divertente e rilassante di voler star bene con se' stessi, facendo migliorare, oltre all'aspetto della propria pelle, anche il proprio senso di autostima e la capacità di comunicazione attraverso il corpo.

15. E questa la chiami arte? Introduzione all'arte contemporanea

< info

Docente: Zeudi Giovannini

Inizio del corso: mercoledì 9 Marzo

Durata corso: 9 ore

Numero lezioni: 6 (5 lezioni + 1 visita guidata al Museo del '900)

Orario: mercoledì dalle 21.00 alle 22.30; visita sabato 9 Aprile alle ore 10.00

Sede del corso: Biblioteca comunale, Piazza Garibaldi 10

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci COOP e Pro-loco € 32,00

(min. 10 - max. 20 partecipanti)

Contenuti del corso: L'arte contemporanea, ovvero l'arte del Novecento da Picasso fino ad oggi. Parleremo delle avanguardie più rappresentative di questo lungo e travagliato secolo, imparando a riconoscere gli stili, le scuole e il pensiero degli artisti più emblematici. Esploreremo il contesto storico e culturale del periodo, per comprendere l'arte come specchio del tempo, fino ad arrivare ai giorni nostri.

Insieme attraverseremo il secolo, guardando con occhi nuovi questa grande incognita che è l'arte di questi ultimi 100 anni, imparando a comprenderla, riconoscerla e apprezzarla, per giungere infine all'arte di oggi e capire cosa è divenuta e come si è trasformata.

Il corso si concluderà con la visita al Museo del '900, recentemente inaugurato a Firenze, incentrando l'attenzione su alcune opere scelte, utili a cogliere lo spirito del secolo.



16. Islam e Cristianesimo. Vie mistiche a confronto

(2° CICLO)

info >

Docente: Marta Franceschini

Inizio del corso: venerdì 8 Aprile

Durata: 9 ore

Numero lezioni: 6

Orario: il venerdì dalle 21.00 alle 22.30

Sede del corso: Biblioteca comunale, Piazza Garibaldi 10

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci Coop € 32,00

(min. 10 – max. 20 partecipanti)

Contenuti del corso: In seguito alla partecipata frequenza del primo livello, si è deciso di proporre un secondo ciclo di incontri dedicato alla lettura e all'approfondimento della mistica Sufi. Il corso è aperto anche a nuove persone interessate, che potranno fruire delle dispense redatte dalla docente per i partecipanti al primo ciclo. L'obiettivo è ancora una volta quello di accorciare le distanze che separano queste due religioni abramitiche, Islam e Cristianesimo, e aprire il cuore ai misteri di una fede che, proprio in quanto tale, accoglie invece di escludere. Lettura e meditazione sui testi di Rumi, Hafez, Attar, Al Ghazali.

17. Ville e Giardini: un nuovo "stile di vita" dal Rinascimento all'Ottocento

info >

Docenti: Lara Mercanti e Giovanni Straffi

Inizio del corso: giovedì 7 Aprile

Durata corso: 10 ore

Numero lezioni: 5 (1 lezione + 4 visite guidate)

Orario: giovedì dalle 21.00 alle 23.00 (lezione); il giovedì alle 15.45 (visite guidate)

Sede del corso: Biblioteca comunale, P.zza Garibaldi 10 (lezione)

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci Coop € 32,00 (minimo 12 partecipanti)

Contenuti del corso: Il Corso si prefigge di illustrare gli sviluppi della villa nel periodo del Rinascimento, che costituisce un momento di grande diffusione di questa tipologia architettonica, legata ad un nuovo stile di vita a contatto con la natura in ambienti di raffinata bellezza e che avrà un momento di ulteriore evoluzione nel corso dell'Ottocento. Per l'occasione si visiteranno ville e "casini di delizia" che ricadono al di fuori dei normali percorsi museali: si tratterà di vere e proprie aperture straordinarie di ville private o poco conosciute aperte in esclusiva per i partecipanti al corso. Saranno visitate la Villa Pozzolini a Bivigliano, Villa il Pozzino a Castello, Villa Vittoria a Firenze, Villa Favard a Rovezzano.

18. Caravaggio tra luce e tenebre: alla scoperta del grande artista lombardo

< info

Docenti: Elisa Marianini

Inizio del corso: martedì 26 Aprile

Durata corso: 8 ore

Numero lezioni: 5 (3 lezioni + 1 visita guidata)

Orario: il martedì dalle 21.00 alle 22.40; calendario visita da concordare in sede corso

Sede del corso: Biblioteca comunale, P.zza Garibaldi 10

Quota di partecipazione: € 32,00 - soci Coop € 28,00 (minimo 12 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso vuole far conoscere in maniera esauriente la vicenda umana e artistica del grande pittore lombardo Michelangelo Merisi da Caravaggio conosciuto semplicemente come Caravaggio. Un artista ad di sopra delle righe, tormentato ed inquieto che ha rinnovato la pittura del Seicento. Con il suo carattere ribelle e la sua irrequietezza, con la sua pittura teatrale di luce e tenebre ha rinnovato l'arte del suo tempo, portando sulla scena artistica non solo i grandi, i nobili, il clero, ma anche e soprattutto la povera gente. Al termine del corso di tre lezioni si svolgerà la visita guidata nella Galleria degli Uffizi dove sono conservate diverse sue opere oltre a quelle di caravaggisti che hanno seguito le sue orme.



19. Una palestra per la mente: alleniamo il pensiero in una prospettiva ottimistica

(2° CICLO GRUPPO A E GRUPPO B)

info >

Docente: Paola Panico

Inizio del corso: mercoledì 10 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il mercoledì dalle 18.00 alle 19.30 (gruppo A), dalle 19.30 alle 21.00 (gruppo B)

Sede del corso: P.zza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 50,00 - soci Coop € 45,00 / schede individuali di lavoro escluse

(min 8 - max 12 partecipanti per ogni ciclo)

20. Una palestra per la mente: alleniamo il pensiero in una prospettiva ottimistica

(3° CICLO)

info >

Docente: Paola Panico

Inizio del corso: giovedì 18 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: giovedì dalle 18.00 alle 19.30

Sede del corso: P.zza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 50,00 - soci Coop € 45,00 / schede individuali di lavoro escluse

(min 8 - max 12 partecipanti per ogni ciclo)

Contenuti del corso: Visto il successo del corso precedente si ripropongono nuovamente percorsi strutturati di esercizi di ginnastica mentale di complessità crescente che sollecitano specifiche funzioni del pensiero, attraverso il metodo PAS (Programma di Arricchimento Strumentale) ideato dal prof. Reuven Feuer-

stein. Il metodo offre a tutti la possibilità di adattarsi meglio alle situazioni nuove e complesse, di sviluppare la flessibilità mentale, di attivare il ragionamento sollecitando il pensiero ipotetico. E' utile anche per prevenire e/o ridurre gli effetti dell'invecchiamento, per modificare alcuni atteggiamenti mentali o per ricostruire quelli perduti. Offre uno strumento di riflessione anche a chi è perfettamente in grado di affrontare la vita quotidiana, ma desidera farlo in modo più dinamico e innovativo, guardando il mondo da una nuova prospettiva. L'intelligenza non è innata, né tanto meno statica, ma è un bene che tutti hanno e che si può sviluppare in virtù della plasticità e della plasmabilità delle strutture del nostro cervello. Alla base di tutto ciò vi è la fiducia che la struttura cognitiva di ogni essere umano è modificabile e può continuamente trasformare le potenzialità in nuove capacità.

21. Bottega di ascolto e di parola. Laboratorio di drammatizzazione

< info

Docente: Anna Scalabrini

Inizio corso: venerdì 29 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il venerdì dalle 18.00 alle 19.40

Sede del corso: Piazza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP € 50,00

(min.10 - max. 14 partecipanti)

Contenuti del Laboratorio: La Bottega di ascolto e di parola, realizzata in collaborazione con l'Associazione teatrale Arcoscenico, è indirizzata a tutti quelli che vogliono sgranchirsi il corpo e la mente, diventando più comunicativi e capaci di ascolto di sé e degli altri. E' strutturata in modo che ogni allievo partecipi attivamente a tutte le fasi del laboratorio, sviluppando concentrazione, attenzione, capacità espressiva e interpretativa. Attraverso la lettura ad alta voce di testi, liberamente scelti tra i classici europei fino ai testi autoprodotti, impareremo ad usare correttamente la voce come veicolo di comunicazione del nostro mondo interiore e delle nostre emozioni. La lettura drammatizzata ci donerà la soddisfazione di leggere con espressività e gusto per noi e per i nostri ascoltatori le



pagine che più amiamo del nostro bagaglio culturale. La Bottega è un percorso da fare insieme ad altri, che divengono amici e compagni, di una crescita collettiva e pone già fin dall'inizio le basi per una piccola e magica trasformazione. Quale che sia l'età e la convinzione che si ha di sé e delle proprie (in)capacità.

22. Corso di Spagnolo

LIVELLO EUROPEO A2 (VEDI LEGENDA PAG. 63)

info >

Docente: Nicla Ferraro
Inizio del corso: mercoledì 24 Febbraio
Durata corso: 20 ore
Numero lezioni: 12
Orario: il mercoledì dalle 21.00 alle 22.40
Sede del corso: P.zza del Popolo 7
Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00
 (min. 10 - max. 14 partecipanti)

23. Corso di Russo

LIVELLO EUROPEO A1+ / A2

info >

Docenti: Renata Innocenti
Inizio del corso: mercoledì 17 Febbraio
Durata corso: 20 ore
Numero lezioni: 12
Orario: il mercoledì dalle 21.00 alle 22.40
Sede del corso: P.zza del Popolo 7
Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00
 (min. 10 - max. 14 partecipanti)

24. Corso di Francese

LIVELLO EUROPEO B1

< info

Docente: Chantal Paluszek
Inizio del corso: giovedì 25 Febbraio
Durata corso: 20 ore
Numero lezioni: 12
Orario: il giovedì dalle 21.00 alle 22.40
Sede del corso: P.zza del Popolo 7
Quota di partecipazione: € 73,00 - soci COOP € 68,00
 (min. 10 - max. 14 partecipanti)

25. Corso di Inglese

LIVELLO EUROPEO A1

< info

Docente: Anna Mignani
Inizio del corso: giovedì 18 Febbraio
Durata corso: 20 ore
Numero lezioni: 12
Orario: il giovedì dalle 21.00 alle 22.40
Sede del corso: P.zza del Popolo 7
Quota di partecipazione: € 73,00 - soci COOP € 68,00
 (min. 10 - max. 14 partecipanti)



26. Corso di Inglese

LIVELLO EUROPEO A1+

info >

Docente: Maria Villano

Inizio del corso: giovedì 18 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il giovedì dalle 21.00 alle 22.40

Sede del corso: P.zza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci COOP € 68,00

(min. 10 - max. 14 partecipanti)

27. Corso di Inglese

LIVELLO EUROPEO A2

info >

Docente: Anna Mignani

Inizio del corso: martedì 23 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il martedì dalle 20.30 alle 22.10

Sede del corso: P.zza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci COOP € 68,00

(min. 10 - max. 14 partecipanti)

28. Corso di Informatica

CORSO DI BASE

< info

Docente: Vincenzo Cerullo

Inizio del corso: venerdì 26 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il venerdì dalle 21.00 alle 22.30

Sede del corso: P.zza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci Coop € 50,00

(min. 10 - max 14 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso di informatica di base è rivolto a persone che per hobby o per bisogno si avvicinano all'utilizzo del computer e desiderano impadronirsi delle tecnologie informatiche di base o migliorare le proprie competenze. Il corso tratta gli argomenti principali dell'utilizzo del computer, per apprendere tutte quelle abilità di cui si fa uso quotidianamente, come utilizzare un word processor per la videoscrittura, consultare e usare la posta elettronica, navigare nel web e gestire la manutenzione del pc. Viene inserito un nuovo modulo per apprendere l'uso della carta sanitaria elettronica della Regione Toscana. E' preferibile disporre di un proprio pc portatile, in aula sono comunque disponibili alcuni pc per i partecipanti che non lo possiedono.

29. Corso di Informatica

INTERMEDIO/AVANZATO

< info

Docente: Pietro Pini

Inizio del corso: mercoledì 24 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il mercoledì dalle 21.00 alle 22.30

Sede del corso: P.zza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci Coop € 50,00

(min. 10 - max 14 partecipanti)



Contenuti del corso: Il corso di informatica di livello intermedio/avanzato è rivolto a persone che possiedono una conoscenza di base nell'utilizzo del computer, dell'editor di testo e dei fogli elettronici e intendono approfondire alcuni aspetti relativi al sistema operativo, alla suite di produttività personale, ad Internet e al software PowerPoint per creare presentazioni. Gli argomenti specifici degli incontri saranno definiti dopo la prima lezione introduttiva, per calibrare l'offerta del corso in base al grado di conoscenze software dei partecipanti. Al termine dello svolgimento dei moduli l'utente avrà autonomia nell'utilizzo del personal computer e della rete internet. Il corso mira a fornire una preparazione per l'esame ECDL della patente europea per l'uso del computer.

30. L'informatica per la vita quotidiana

info >

Docente: Pietro Pini
Inizio del corso: martedì 23 Febbraio
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il martedì dalle 21.00 alle 22.30
Sede del corso: P.zza del Popolo 7
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci Coop € 50,00
 (min. 10 - max 14 partecipanti in possesso di alfabetizzazione informatica di base)

Contenuti del corso: Il corso non ha contenuti prestabiliti, ma si propone come un laboratorio dove insieme al docente si affronteranno i quesiti specifici posti direttamente dai partecipanti, persone che sono già in possesso di conoscenze informatiche di base, ma che non sono in grado di risolvere da sole problemi di applicazioni informatiche particolarmente utili nella vita quotidiana di ciascuno. Alcuni esempi pratici: iscrivere on line il figlio a scuola nel sito del Ministero, consultare i propri adempimenti relativi alle tasse sul sito dell'Agenzia della Entrate, attivare la propria cartella digitale di salute messa a disposizione di ciascuno dal Sistema Sanitario Toscano, gestire il proprio conto corrente bancario e fare pagamenti on line, fare acquisti in rete con sicurezza, installare nuovi programmi (telefonia gratuita su internet, WhatsApp, etc...), trattare, ritoccare e archiviare fotografie e video, partecipare ai social forum, usare abilmente nuo-

ve app, fissare un volo aereo on line, realizzare un sito web, utilizzare la PEC e la firma digitale, usare le potenzialità di smartphone e tablet etc etc, tanto per fare una casistica delle possibilità più ovvie! Acquisire maggior autonomia grazie a maggiori competenze sulle procedure ci renderà cittadini più responsabili e persone in grado di semplificarsi la vita quotidiana, con risparmio di spesa e di energie!

31. Creare con le erbe la propria farmacia

< info

Docente: Ida Garbari
Date del corso: sabato 16 Aprile, 28 Maggio, 18 Giugno
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 3
Orario: il sabato ore 14.00-19.00
Sede del corso: Laboratorio didattico del Museo etnografico Casa D'Erci, Grezzano
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci Coop € 50,00
 (min. 10 - max. 20 partecipanti)

Contenuti del corso: Andremo a passeggiare e, con la guida di un'esperta erborista laureata in farmacia, osserveremo le piante che crescono vicino a noi, recuperandone il significato curativo e la possibilità di utilizzarle creando in casa la nostra personale farmacia di erbe. Riusciremo a notare un mondo che si offre alla nostra vista tutti i giorni, anche nelle trafficate metropoli, ma che noi, travolti dalla fretta e dall'indifferenza per ciò che ci circonda, non riusciamo più a vedere. Ogni stagione offre le sue piante e i suoi fiori, per la gioia e la salute di chi sa vederle e utilizzarle. Dopo la raccolta con alcune piante prepareremo degli oleoliti; altre piante saranno utilizzate fresche per prepararci tisane e Tinture Madri, le rimanenti le porteremo a casa per metterle a seccare, come scorta durante l'anno. Dotatevi di materiali base da portare per l'erborizzazione: borsine di carta per la raccolta o cestini, forbici, coltello per togliere eventuali radici, 2 -3 bottigliette (quelle dei succhi di frutta), 3 - 4 barattoli di vetro delle conserve, 1 litro di olio di oliva extravergine (meglio bio), ½ litro di grappa o di alcol per uso alimentare, per fare le Tinture Madri. Indossate scarpe chiuse e adatte a camminare in campagna. E' prevista anche la visita guidata al Museo Casa d'Erci.



32. Apprendere il *Nordic Walking*: la camminata nordica con i bastoncini

Docente: Silvia Cassanelli

Date del corso: 7-14-21 Marzo

Durata corso: 6 ore

Numero lezioni: 3 (1 lezione in aula + 2 lezioni pratiche in esterno)

Orario: il lunedì dalle 21.00 alle 22.30 (lezione); lezioni pratiche dalle 15.30 alle 17.45

Sede del corso: Piazza del Popolo, 7 (lezione) e lezioni pratiche in Selceta presso il Ponte della Sieve a Borgo San Lorenzo

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci Coop € 32,00 (min. 6 - max. 8 partecipanti)

Contenuti del corso: Frequentando il corso, realizzato in collaborazione con l'associazione Modern Nordic Walking Academy e tenuto da un suo istruttore certificato, si apprenderà la tecnica corretta della camminata nordica, un metodo divertente e poco costoso per mantenersi in forma, non solo per la tonicità muscolare, ma anche per il ritmo cardiaco e l'intensità respiratoria. Alla normale camminata è stato aggiunto l'utilizzo di bastoncini specifici, per attivare anche la parte alta del corpo: viene così coinvolto il 90% della nostra muscolatura. Attività adatta a tutti, che non richiede una preparazione fisica particolare. In quanto camminata più completa ed efficace, il *Nordic Walking* aumenta il consumo calorico rispetto al cammino senza bastoncini, migliora il fitness aerobico, aumenta e dà ritmo ai battiti cardiaci, apporta effetti positivi sulla psiche, è praticabile in diversi modi e con intensità diverse finalizzate a obiettivi e risultati in evoluzione lungo tutte le fasi della vita. A fine corso ai partecipanti sarà rilasciato l'attestato di MODERN NORDIC WALKER. Abbigliamento richiesto: tuta, scarpe da ginnastica (in sede corso i bastoncini saranno forniti dall'organizzazione; la tipologia preferibile dei bastoncini da acquistare verrà illustrata nel primo incontro). In caso di maltempo verranno concordate con gli iscritti nuove date per lo svolgimento delle lezioni all'aperto.

33. Laboratorio corale: educazione della voce e canto

Docente: Costanza Renai

Inizio corso: lunedì 22 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il lunedì dalle 20.15 alle 21.45

Sede del corso: Centro Giovanile Parrocchiale, Corso Matteotti 2

Quota di partecipazione: € 50,00 - soci Coop € 45,00 (min. 10 - max. 20 partecipanti)

Contenuti del Laboratorio: Realizzato in collaborazione con l'Associazione "Letizia Tozzi-Progetto Musica" (Scuola di Musica Agorà), si rivolge a giovani e adulti che abbiano solo il desiderio di cantare insieme, senza nessun altro prerequisite. L'aspetto laboratoriale del corso consente di creare una dinamica collettiva attraverso la pratica vocale corale, ma è anche un'opportunità di apprendere i primi rudimenti della musica - e magari anche qualcosa di più - in modo piacevole e divertente. Cominciando dal corretto uso della voce, parlata e cantata, all'emissione del suono; dalla respirazione corretta e controllata, allo sviluppo delle capacità di ascolto di sé e degli altri, fino a sviluppare le capacità espressive dell'immenso repertorio nel viaggio di scoperta della voce e del coro.



34. Creatività a portata di mano

info >

Docenti: Sandra Gualtieri e Paola Guidotti

Inizio del corso: martedì 1 Marzo

Durata corso: 14 ore

Numero lezioni : 7

Orario: martedì dalle 20.30 alle 22.30 (l'orario è modificabile con l'accordo del gruppo)

Sede del corso: Centro di riuso creativo REMIDA BSL, Piazza Dante n. 34

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci COOP € 41,00, materiali inclusi (min. 12 - max. 20 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso viene realizzato in collaborazione con il Centro REMIDA ed è aperto a persone curiose di qualsiasi età, senza nessun altro requisito che l'interesse a scoprire il proprio lato creativo. Nel laboratorio i partecipanti lavoreranno sperimentando con grande libertà materiali inusuali recuperati dagli scarti della produzione industriale ed artigianale fiorentina, e impareranno a riconoscere e a usare i propri talenti nascosti: svilupperanno maggior consapevolezza della propria manualità insieme alla capacità di elaborare le proprie sensazioni e 'istinti artistici'. Una architetto designer e un'operatrice del Centro proporranno un costante esercizio a pensare e agire per trasformare le materie messe a disposizione in progetti/oggetti estetici, espressione dell'immaginazione e della poetica personale: oggetti utili per l'abbigliamento, per la casa o più semplicemente oggetti artistici per il proprio diletto, che i partecipanti porteranno con sé a conclusione del laboratorio.

35. Giardinaggio: potature, innesti, talee, semine e rinvasature

< info

Docente: Roberto Ticci

Inizio del corso: venerdì 26 Febbraio

Durata corso: 14 ore

Numero lezioni: 5 (1 lezione teorica in aula + 4 pratiche in serra/campo)

Orario: il venerdì dalle 21.00 alle 23.00 (lezione); prove pratiche dalle 15.00-18.00

Sede del corso: P.zza del Popolo 7 e Istituto Istruzione Superiore "Giotto Ulivi"

Quota di partecipazione: € 40,00 - soci Coop € 36,00 (min. 10 - max. 15 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso, condotto da un tecnico esperto, si realizza nel periodo primaverile in collaborazione con l'Istituto Giotto Ulivi che mette a disposizione le proprie serre. Propone la conoscenza delle piante dal punto di vista morfologico e fisiologico, indispensabile per poter eseguire correttamente le potature nel giardino e nel campo su arbusti da fiore, siepi e olivi. Riguardo alla propagazione verranno condotte prove pratiche di preparazione di talee e sperimentata la tecnica degli innesti. Si affronterà anche il tema delle semine con la preparazione del terreno e la tecnica di rinvasatura delle piante.



36. Cesteria: l'arte dell'intrecciare

info >

Docente: Piero Bartolini

Inizio del corso: mercoledì 24 Febbraio

Durata corso: 9 ore

Numero lezioni: 6

Orario: il mercoledì dalle 18.30 alle 20.00

Sede del corso: P.zza del Popolo 7

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci Coop € 32,00 materiali inclusi (min. 8 - max. 10 partecipanti)

Contenuti del corso: Un artigiano esperto propone i materiali naturali illustrando dove si possono trovare nel proprio ambiente, come e quando si raccolgono e come si trattano per prepararli all'intreccio. Presenta le tecniche per realizzare cestri, canestri e panieri di varie forme e dimensioni, dai più semplici ai più complessi, portando prototipi già realizzati per facilitare il lavoro dei partecipanti che seguirà passo passo, in piccoli gruppi. Ognuno porterà con sé gli oggetti realizzati durante il laboratorio, ma anche le conoscenze per andare avanti da solo.

37. Le mani in pasta: pane e torte salate pasquali a lievitazione naturale

info >

Docente: Valentina Anghilante

Inizio del corso: sabato 5 e 19 Marzo

Durata corso: 8 ore

Numero lezioni: 2

Orario: il sabato dalle 15.00 alle 19.00

Sede del corso: Laboratorio del pane del Museo Casa D'Erci, Grezzano

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci Coop € 41,00, materiali e merenda inclusi (min. 12 - max. 25 partecipanti)

Contenuti del corso: Il Laboratorio, realizzato in collaborazione con Museo Casa d'Erci, si propone a chi è interessato alla bontà del pane tradizionale, basata sulla reale qualità delle farine e dei processi di lievitazione naturale. Insegnerà a conoscere le varietà di grani antichi, le farine macinate a freddo, il lievito madre nella

lievitazione naturale, comprendendone valori nutritivi e vantaggi per la salute. Il tutto rigorosamente a Km 0, individuando i produttori biologici locali di grani antichi e molini a pietra tuttora funzionanti, da cui potersi fornire. Due incontri con le mani in pasta, per apprendere, in un clima caldo e sereno, le varie fasi d'impasto, lievitazione e cottura nel forno a legna di molte varietà di pane, bianco o integrale, con cereali diversi e/o semi, le schiacciate e le torte pasquali di formaggio tipiche delle tradizioni regionali. Una merenda concluderà ogni appuntamento, con l'assaggio delle cose preparate dai partecipanti, che porteranno poi a casa le ricette, un barattolo di lievito madre e la pasta di un pane da cuocere a casa nel normale forno di famiglia. Per questo ognuno deve portare con sé una ciotola, un canovaccio e un barattolino di vetro! E' prevista anche la visita guidata nel primo incontro al punto museale Mulino Faini, nel secondo al Museo Casa d'Erci.

38. Naturalmente...gelato

< info

Docente: Alessio Calamini

Date corso: sabato 7 e 14 Maggio

Durata corso: 8 ore

Numero lezioni: 2

Orario: il sabato dalle 15.00 alle 19.00

Sede del corso: Laboratorio del pane del Museo Casa D'Erci, Grezzano

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci COOP € 41,00 (min.10 - max.20 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso è rivolto a tutti coloro che, amando il gelato, vogliono imparare a farlo in casa con le proprie mani usando prodotti naturali di stagione e sono curiosi di conoscere tutti i segreti che si nascondono dietro a questa bellissima arte del Gelatiere. Un percorso nel gusto, sotto la guida esperta di un professionista, che proporrà come riconoscere un gelato artigianale di qualità, come ricreare a casa favolosi gelati, dalle materie prime di prim'ordine e frutti di stagione a "km 0", come preparare le alternative completamente vegetali prive di grassi, lattosio e glutine, realizzando insieme gusti classici, gusti insoliti e salse di accompagnamento, che verranno rigorosamente assaggiati. Nell'occasione è prevista anche la visita guidata al Museo Casa d'Erci.



39. Scacco al Re! Corso base di scacchi

info >

Docente: Marco Calzolari

Inizio del corso: sabato 20 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il sabato dalle 10.00 alle 11.30

Sede del corso: Biblioteca comunale, P.zza Garibaldi 10

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci Coop € 41,00

(min. 10 - max. 16 partecipanti)

Contenuti del corso: Il gioco degli scacchi, ormai riconosciuto come sport olimpico, permette di acquisire e potenziare abilità utilissime non solo per la propria formazione personale, ma anche in ambito scolastico, lavorativo e sociale: capacità di attenzione e concentrazione, immaginazione e previsione, pianificazione, memorizzazione, efficienza intellettuale, capacità decisionale, creatività e logica. Nel corso l'istruttore Coni svilupperà le regole del gioco, affrontando i principi generali delle tre fasi di gioco: apertura, mediogioco, finale. Saranno evidenziati gli elementi tattici e strategici fondamentali, applicandoli nelle prime partite.



40. Corso di Inglese

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1 (VEDI LEGENDA PAG. 63)

< info

Docente: Rita Burani

Inizio del corso: mercoledì 2 Marzo

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il mercoledì dalle 21.00 alle 22.40

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00

(min. 10 - max. 14 partecipanti)

41. Corso di spagnolo

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1

< info

Docente: Magda Gretel Pujol Baglan

Inizio corso: lunedì 29 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il lunedì dalle 21.00 alle 22.40

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00

(min. 10 - max. 14 partecipanti)

42. Corso di spagnolo

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A2

info >

Docente: Magda Gretel Pujol Baglan

Inizio corso: giovedì 18 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il giovedì dalle 21.00 alle 22.40

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00

(min. 10 - max. 14 partecipanti)

43. L'informatica per la vita quotidiana

info >

Docente: Pietro Pini

Inizio del corso: lunedì 22 Febbraio

Durata: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il lunedì dalle 18.00 alle 19.30

Sede del corso: Istituto comprensivo Don Milani, via Maria Montessori 5

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci Coop € 50,00 (min. 10 - max. 12 partecipanti in possesso di alfabetizzazione informatica di base)

Contenuti del corso: Il corso, realizzato in collaborazione con l'Istituto comprensivo Don Milani di Firenzuola, non ha contenuti prestabiliti, ma si propone come un laboratorio dove insieme al docente si affronteranno i quesiti posti direttamente dai partecipanti, persone che pur avendo già conoscenze informatiche di base non sono in grado di risolvere da sole problemi di applicazioni informatiche particolarmente utili nella vita quotidiana di ciascuno. Alcuni esempi pratici: iscrivere on line il figlio a scuola nel sito del Ministero, consultare i propri adempimenti relativi

all'INPS o alle tasse sul sito dell'Agenzia della Entrate, attivare la propria cartella digitale di salute messa a disposizione di ciascuno dal Sistema Sanitario Toscano, gestire il proprio conto corrente bancario e fare pagamenti on line, fare acquisti in rete con sicurezza, installare nuovi programmi (telefonia gratuita su internet, WhatsApp, etc...), trattare, ritoccare e archiviare fotografie e video, partecipare ai social forum, usare abilmente nuove app, fissare un volo aereo on line, realizzare un semplice sito, usare le potenzialità di smartphone e tablet etc. , tanto per fare una casistica delle possibilità più ovvie! Acquisire maggior autonomia grazie a maggiori competenze sulle procedure ci renderà cittadini più responsabili e persone in grado di semplificarci la vita quotidiana, con risparmio di spesa e di energie!

44. Sui fili colorati della creatività

< info

Docente: Anna Barbieri

Inizio del corso: martedì 23 Febbraio

Durata: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il martedì dalle 21.00 alle 22.30

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci Coop € 41,00

(min. 10 - max. 20 partecipanti)

Contenuti del corso: Il laboratorio viene proposto a persone interessate a lavorare a maglia con i ferri o l'uncinetto, senza nessun problema se hanno poca esperienza o sono già abili. Gli incontri, condotti da una persona tecnicamente esperta e creativa, partiranno all'inizio da cose semplici per poi avventurarsi, in un clima amichevole e rilassato, nel colorato mondo dei fili per produrre insieme lavori sempre più complessi sia per capacità tecnica che per immaginazione. Gli oggetti da creare possono spaziare a seconda dei desideri delle partecipanti: capi da indossare, gioielli o oggetti puramente decorativi.

Il gruppo che si creerà potrà trovare successivamente nella biblioteca uno spazio sereno di lavoro e d'incontro tra donne: il *Knit Cafè*, come già sta succedendo in altre realtà del nostro territorio, ma anche nel resto d'Europa.

45. Una palestra per la mente: alleniamo il pensiero in una prospettiva ottimistica

1° CICLO PER PRINCIPIANTI

Docenti: Paola Panico e Rita Conti

Inizio del corso: martedì 5 Aprile

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il martedì dalle 18.00 alle 19.30

Sede del corso: Parrocchia Santi Jacopo e Filippo, Via della Misericordia a Scarperia

Quota di partecipazione: € 50,00 - soci Coop € 45,00/schede individuali di lavoro escluse (min. 8 - max. 12 partecipanti)

Contenuti del corso: Visto l'interesse e il successo dei corsi precedenti in altri contesti territoriali, si propongono anche a Scarperia percorsi strutturati di esercizi di ginnastica mentale di complessità crescente che sollecitano specifiche funzioni del pensiero, attraverso il metodo PAS (Programma di Arricchimento Strumentale) ideato dal prof. Reuven Feuerstein. Il metodo offre a tutti la possibilità di adattarsi meglio alle situazioni nuove e complesse, di sviluppare la flessibilità mentale, di attivare il ragionamento sollecitando il pensiero ipotetico. E' utile anche per prevenire e/o ridurre gli effetti dell'invecchiamento, per modificare alcuni atteggiamenti mentali o per ricostruire quelli perduti. Offre uno strumento di riflessione anche a chi è perfettamente in grado di affrontare la vita quotidiana, ma desidera farlo in modo più dinamico e innovativo, guardando il mondo da una nuova prospettiva. L'intelligenza non è innata, né tanto meno statica, ma è un bene che tutti hanno e che si può sviluppare in virtù della plasticità e della plasmabilità delle strutture del nostro cervello. Alla base di tutto ciò vi è la fiducia che la struttura cognitiva di ogni essere umano è modificabile e può continuamente trasformare le potenzialità in nuove capacità.

46. Acquerello botanico: rappresentazione artistica delle piante floreali

Docente: Roberta Pistolozzi

Inizio del corso: lunedì 7 Marzo

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il lunedì dalle 18.00 alle 19.30

Sede del corso: Biblioteca comunale, Via Trifilò 2/b a San Piero a Sieve

Quota di partecipazione: € 50,00 - soci Coop € 45,00 (min.10 - max.15 partecipanti)

Contenuti del corso: Fin dal XVIII secolo, i colori e i dettagli delle specie vegetali floreali realizzati ad acquerello, accompagnano la loro descrizione scientifica su libri specializzati. Artisti e illustratori che si appassionarono a questa arte unita alle scienze naturali, stimolarono lo sviluppo di un mercato specialistico che non ha conosciuto declino neppure con l'avvento della fotografia naturalistica: quest'arte affascinante infatti ha, oltre allo scopo didattico, una stretta connessione con l'espressione personale, artistica dell'autore. Il corso si propone di aiutare i partecipanti ad affinare la capacità di disegno naturalistico e delle tecniche pittoriche, che possono essere basate solo sull'attenta osservazione delle piante nei più piccoli dettagli e nella visione d'insieme che individuano ogni specie vegetale. Questo esercizio costante della mano e dell'occhio fa crescere la sensibilità e l'amore verso il mondo vegetale, stimolando il desiderio di vivere una parte del proprio tempo alla ricerca delle specie che ci circondano, alla conoscenza dei loro mutamenti stagionali e delle interazioni ambientali con altre specie. E' appassionante e non occorre essere esperti: tutti sono in grado di realizzare delle tavole di botanica, che saranno piacevoli e adatte ad ogni contesto.

47. Erbe spontanee in cucina

info >

Docente: Ida Garbari

Date del corso: venerdì 15 Aprile, 27 Maggio, 17 Giugno

Durata corso: 6 ore

Numero lezioni: 3

Orario: il venerdì dalle 16.30 alle 18.30

Sede del corso: Biblioteca comunale, Via Trifilò 2/b a San Piero a Sieve

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci Coop € 32,00

(min.10 - max.15 partecipanti)

Contenuti del corso: In primavera madre natura ci riserva splendide sorprese: deliziose erbe e fiori commestibili da raccogliere in mezzo ai prati e trasformare in piatti gustosi. Cicoria, crescione, tarassaco...sono molteplici le erbe spontanee che crescono nelle nostre colline e nei campi vicino a casa, ma non tutti le conoscono, ignorandone così gli usi in cucina, oltre ai benefici sulla salute. Forza, si parte!.. Forbici e cestino alla mano per una giornata di formazione e informazione dedicata a riconoscere e raccogliere le erbe spontanee da usare in cucina; inaspettate prelibatezze commestibili, ottime crude in insalate oppure cotte per preparare ripieni, frittate ed altre delizie. Terminata l'uscita guarderemo con altri occhi i bordi delle strade di campagna e i vasi sul balcone, e ciò che porteremo in tavola avrà un sapore davvero speciale. Materiale utile: un quaderno per prendere appunti, un cestino o borsa in cotone, forbici o coltello per togliere eventuali radici e infine scarpe idonee!

48. Corso di francese

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1 (VEDI LEGENDA PAG. 63)

info >

Docente: Chantal Paluszek

Inizio del corso: martedì 23 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il martedì dalle 21.00 alle 22.40

Sede del corso: Parrocchia SS. Jacopo e Filippo, Via della Misericordia a Scarperia

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00

(min.10 - max.14 partecipanti)

49. Apprendere il *Nordic Walking*: la camminata nordica con i bastoncini

< info

Docente: Silvia Cassanelli

Date del corso: mercoledì 6-13-20 Aprile

Durata corso: 6 ore

Numero lezioni: 3 (1 lezione in aula + 2 lezioni pratiche in esterno)

Orario: mercoledì dalle 18 alle 19.30 (lezione);

lezioni pratiche dalle 16.00 alle 18.15

Sede del corso: Biblioteca comunale via Roma 73 (lezione); lezioni pratiche nei pressi di Scarperia con partenza davanti al Palazzo dei Vicari

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci Coop € 32,00

(min. 6 - max. 8 partecipanti)

Contenuti del corso: Frequentando il corso, realizzato in collaborazione con l'associazione Modern Nordic Walking Academy e tenuto da un suo istruttore certificato, si apprenderà la tecnica corretta della camminata nordica, un metodo divertente e poco costoso per mantenersi in forma, non solo per la tonicità muscolare, ma anche per il ritmo cardiaco e l'intensità respiratoria. Alla normale camminata è stato aggiunto l'utilizzo di bastoncini specifici, per attivare anche la parte alta del corpo: viene così coinvolto il 90% della nostra muscolatura, oltre 600 muscoli. Attività adatta a tutti, che non richiede una preparazione fisica particolare. In quanto camminata più completa ed efficace, il *Nordic Walking* aumenta il consumo calorico rispetto al cammino senza bastoncini, migliora il fitness aerobico, aumenta e dà ritmo ai battiti cardiaci, apporta effetti positivi sulla psiche, è praticabile in diversi modi e con intensità diverse finalizzate ad obiettivi e risultati in evoluzione lungo tutte le fasi della vita. A fine corso ai partecipanti sarà rilasciato l'attestato di MODERN NORDIC WALKER. Abbigliamento richiesto: tuta, scarpe da ginnastica (in sede corso i bastoncini saranno forniti dall'organizzazione; la tipologia preferibile dei bastoncini da acquistare verrà illustrata nel primo incontro). In caso di maltempo verranno concordate con gli iscritti nuove date per lo svolgimento delle lezioni all'aperto.



50. Piante medicinali: conoscenza e uso

info >

Docente: Silvia Moro

Inizio corso: giovedì 10 Marzo

Durata corso: ore 8

Numero lezioni: 8

Orario: il giovedì dalle 18.30 alle 19.30

Sede del corso: Biblioteca Comunale di Vaglia, P.zza Demidoff 54 - Pratolino

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci COOP € 41,00 (min. 8 - max. 15 partecipanti)

Contenuti del corso: La fitoterapia, fin dall'antichità, è sempre stata presente nella vita quotidiana dell'essere umano; è stata vero e proprio strumento di cura e portatrice di benessere cadendo poi nell'oblio intorno al 1800 a causa delle nuove scoperte scientifiche sulle molecole di sintesi. Oggi, fortunatamente, assistiamo ad una lenta ma costante ripresa dell'interesse per le piante medicinali: molto spesso vengono utilizzate come aiuto laddove i farmaci procurano troppi effetti collaterali o non sono risolutivi. Il corso, condotto da un'esperta naturopata, si prefigge l'obiettivo di far conoscere le principali piante officinali, l'utilizzo tradizionale, quello attuale e la loro azione sul nostro organismo. Indagheremo i più efficaci tipi di estrazione (tinture, macerati, quintessenze etc.) cercando di fare chiarezza su ciò che si trova in commercio, per poter scegliere il rimedio giusto. I partecipanti otterranno così informazioni chiare e dettagliate da utilizzare fin da subito in caso dei più comuni disturbi che, periodicamente, l'organismo ci presenta.

SCUOLA DI SCRITTURA CREATIVA "C'È UNA STORIA DENTRO DI TE"

51. Anatomia della scrittura

< info

Docente: Liliana Bruchi

Inizio corso: mercoledì 10 Febbraio

Durata corso: 12 ore

Numero lezioni: 8

Orario: il mercoledì dalle 18.45 alle 20.15

Sede del corso: Biblioteca Comunale di Vaglia, P.zza Demidoff 54 - Pratolino

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci COOP € 41,00 (min. 8 - max. 10 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso tratterà dei vari generi letterari e approfondirà lo studio della struttura del testo narrativo, le tecniche necessarie per rendere più espressiva la narrazione con una certa attenzione agli stessi aspetti tecnici e di contenuto nel campo cinematografico. Entreremo nei meccanismi segreti del mondo narrativo, del codice drammaturgico nella sua complessità, efficacia e originalità. Diventare narratori non è una passeggiata, ma la bellezza delle storie che racconterete vi stupirà. Siete voi la vostra storia infinita.

52. Acquerello botanico "Bulbi e boccioli"

Docente: Laura Lotti

Inizio corso: sabato 20 Febbraio

Durata corso: 24 ore

Numero lezioni: 8

Orario: il sabato dalle 9.30 alle 12.30

Sede del corso: Biblioteca Comunale di Vaglia, P.zza Demidoff 54 - Pratolino

Quota di partecipazione: € 50,00 - soci COOP € 45,00

(esclusi materiali individuali) (min. 8 - max. 15 partecipanti)

Contenuti del corso: Il filosofo Soren Kierkegaard sosteneva di preferire l'autunno alla primavera perché "...in autunno si guarda il cielo. In primavera la terra" ed è da questa osservazione che parte il nostro corso: attraverso lo sguardo e la percezione visiva del nostro "reale". Un reale fatto anche di piccoli spazi, sui nostri sentieri, che induca la nostra vista appunto da terra al cielo. In primavera tutto esplose, fuoriesce, straborda ed è difficile, più di sempre, scegliere, selezionare, ridurre lo spazio di osservazione per essere descrittivi: ecco perché ci concentreremo su bulbi e gemme. Vissuti nella rappresentazione figurata come dettagli, accessori, specificazioni dovranno rivendicare la loro essenza di "protagonisti del divenire". In terra troveremo crochi, muscari, narcisi, orchidee, anemoni....ma poi risaliremo con lo sguardo verso il cielo magari aiutati dal tronco di un albero che ci indurrà verso i suoi rami ricchi di piccoli punti di nuova vita: non ancora fiori, non ancora foglie ...li descriveremo con matite, acquerelli, tecniche e cuore.

53. Corso di spagnolo

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1 (VEDI LEGENDA PAG. 63)

Docente: Marina Cantamutto

Inizio corso: lunedì 14 Marzo

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il lunedì dalle 18.20 alle 20.10

Sede del corso: Biblioteca Comunale di Vaglia, P.zza Demidoff 54 - Pratolino

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci COOP € 68,00

(min. 8 - max. 14 partecipanti)

54. Corso di inglese

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1

Docente: Felicity Rendell Marten

Inizio corso: mercoledì 17 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il mercoledì dalle 17.20 alle 19.00

Sede del corso: Via Fiorentina 338 - Pratolino

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci COOP € 68,00 (min. 8 - max. 12 partecipanti)

55. Corso di inglese

INTERMEDIO LIVELLO EUROPEO B1

info >

Docente: Felicity Rendell Marten

Inizio corso: martedì 16 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12 lezioni

Orario: il martedì dalle 10.00 alle 11.40

Sede del corso: Biblioteca Comunale di Vaglia, P.zza Demidoff 54 - Pratolino

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci COOP € 68,00

(min. 8 - max. 12 partecipanti)

56. Informatica per la vita quotidiana

info >

Docente: Tommaso Nardi

Inizio corso: martedì 16 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il martedì dalle 21.00 alle 22.30

Sede del corso: Biblioteca Comunale di Vaglia, P.zza Demidoff 54 - Pratolino

Quota di partecipazione: € 55,00 - soci COOP € 50,00 (min. 8 - max. 10 partecipanti in possesso di alfabetizzazione informatica di base e di p.c. portatile)

Contenuti del corso: Il corso non ha contenuti prestabiliti, ma si propone come un laboratorio dove insieme al docente si affronteranno i quesiti posti direttamente dai partecipanti, persone che pur avendo conoscenze informatiche di base non sono in grado di risolvere da sole problemi di applicazioni informatiche particolarmente utili nella vita quotidiana di ciascuno. Alcuni esempi pratici: iscrivere on line il figlio a scuola nel sito del Ministero, consultare i propri adempimenti relativi alle tasse sul sito dell'Agenzia delle Entrate, attivare la propria cartella digitale di salute messa a disposizione di ciascuno dal Sistema Sanitario Toscano, gestire il proprio conto corrente bancario e fare pagamenti on line, fare acquisti in rete con sicurezza, installare nuovi programmi (telefonia gratuita su internet, WhatsApp, etc...), trattare, ritoccare e archiviare fotografie e video, partecipare ai social forum, usare abilmente nuove app, fissare un volo aereo on line, realizzare un

sito web, utilizzare la PEC e la firma digitale, usare le potenzialità di smartphone e tablet etc., tanto per fare una casistica delle possibilità più ovvie! Acquisire maggior autonomia grazie a maggiori competenze sulle procedure ci renderà cittadini più responsabili e persone in grado di semplificarci la vita quotidiana, con risparmio di spesa e di energie!

57. Apprendere il *Nordic Walking*: la camminata nordica con i bastoncini

< info

Docente: Silvia Cassanelli

Date del corso: lunedì 16-23-30 Maggio

Durata corso: 6 ore

Numero lezioni: 3 (1 lezione in aula + 2 lezioni pratiche in esterno)

Orario: lunedì dalle 21.00 alle 22.30; lezioni pratiche dalle 16.30 alle 18.45

Sede del corso: Biblioteca comunale, p.zza Demidoff 54, Pratolino (lezione) e lezioni pratiche presso Parco Demidoff

Quota di partecipazione: € 35,00 - soci Coop € 32,00 (min. 6 - max. 8 partecipanti)

Contenuti del corso: Frequentando il corso tenuto da un istruttore certificato della Modern Nordic Walking Academy si apprenderà la tecnica corretta della camminata nordica, un metodo divertente e poco costoso per mantenersi in forma, non solo per la tonicità muscolare, ma anche per il ritmo cardiaco e l'intensità respiratoria. Alla normale camminata è stato aggiunto l'utilizzo di bastoncini specifici, per attivare anche la parte alta del corpo: viene così coinvolto il 90% della nostra muscolatura. Attività adatta a tutti, che non richiede una preparazione fisica particolare. In quanto camminata più completa ed efficace, il *Nordic Walking* aumenta il consumo calorico rispetto al cammino senza bastoncini, migliora il fitness aerobico, aumenta e dà ritmo ai battiti cardiaci, apporta effetti positivi sulla psiche, è praticabile in diversi modi e con intensità diverse finalizzate ad obiettivi e risultati in evoluzione lungo tutte le fasi della vita. A fine corso ai partecipanti sarà rilasciato l'attestato di MODERN NORDIC WALKER. Abbigliamento richiesto: tuta, scarpe da ginnastica (in sede corso i bastoncini saranno forniti dall'organizzazione; la tipologia preferibile dei bastoncini da acquistare verrà illustrata nel primo incontro). In caso di maltempo verranno concordate con gli iscritti nuove date per lo svolgimento delle lezioni all'aperto.

58. Scacco al Re! Corso base di scacchi

info >

Docente: Marco Calzolari

Inizio del corso: venerdì 19 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il venerdì dalle 18.00 alle 19.30

Sede del corso: Biblioteca comunale, P.zza Garibaldi 10

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci Coop € 41,00

(min. 10 – max. 16 partecipanti)

Contenuti del corso: Il gioco degli scacchi, ormai riconosciuto come sport olimpico, permette di acquisire e potenziare abilità utilissime non solo per la propria formazione personale, ma anche in ambito scolastico, lavorativo e sociale: capacità di attenzione e concentrazione, immaginazione e previsione, pianificazione, memorizzazione, efficienza intellettiva, capacità decisionale, creatività e logica. Nel corso l'istruttore Coni svilupperà le regole del gioco, affrontando i principi generali delle tre fasi di gioco: apertura, mediogioco, finale. Saranno evidenziati gli elementi tattici e strategici fondamentali, applicandoli nelle prime partite.

59. Corso di spagnolo

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1- (VEDI LEGENDA PAG. 63)

< info

Docente: Nicla Ferraro

Inizio del corso: lunedì 22 Febbraio

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il lunedì dalle 20.20 alle 22.00

Sede del corso: Biblioteca comunale di Vicchio, P.zza Don Milani 6

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00

(min.10 - max.14 partecipanti)

60. Corso di Inglese

PRINCIPIANTI LIVELLO EUROPEO A1

< info

Docente: Cathy Bargelli

Inizio del corso: mercoledì 2 Marzo

Durata corso: 20 ore

Numero lezioni: 12

Orario: il mercoledì dalle 18.30 alle 20.10

Sede del corso: Biblioteca comunale di Vicchio, P.zza Don Milani 6

Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00

(min.10 - max.14 partecipanti)



61. Corso di Inglese

LIVELLO EUROPEO A2+

info >

Docente: Cathy Bargelli
Inizio del corso: martedì 23 Febbraio
Durata corso: 20 ore
Numero lezioni: 12
Orario: il martedì dalle 20.30 alle 22.10
Sede del corso: Biblioteca comunale di Vicchio, P.zza Don Milani 6
Quota di partecipazione: € 73,00 - soci Coop € 68,00
 (min.10 - max.14 partecipanti)

62. Corso di informatica di base

info >

Docente: Vincenzo Cerullo
Inizio del corso: martedì 1 Marzo
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il martedì dalle 19.00 alle 20.30
Sede del corso: Biblioteca comunale di Vicchio, P.zza Don Milani 6
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci Coop 50,00
 (min. 8 - max.10 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso di informatica di base è rivolto a persone che per hobby o per bisogno si avvicinano all'utilizzo del computer e desiderano impadronirsi delle tecnologie informatiche di base. Il corso tratta gli argomenti principali dell'utilizzo del computer, per apprendere tutte quelle abilità di cui si fa uso quotidianamente, come utilizzare un word processor per la videoscrittura, consultare e usare la posta elettronica, navigare nel web e gestire la manutenzione del pc. Per la prima volta viene inserito un nuovo modulo per apprendere l'uso della carta sanitaria elettronica personale, messa a disposizione di ognuno dalla Regione Toscana. E' preferibile disporre di un proprio pc portatile, anche se in aula sono comunque disponibili alcuni pc per i partecipanti che non lo possiedono.

63. L'informatica per la vita quotidiana

< info

Docente: Pietro Pini
Inizio del corso: giovedì 3 Marzo
Durata corso: 15 ore
Numero lezioni: 10
Orario: il giovedì dalle 19.00 alle 20.30
Sede del corso: Biblioteca comunale di Vicchio, P.zza Don Milani 6
Quota di partecipazione: € 55,00 - soci Coop € 50,00 (min.8 - max.10 partecipanti in possesso di alfabetizzazione informatica di base, preferibilmente dotati di pc portatile)

Contenuti del corso: Il corso non ha contenuti prestabiliti, ma si propone come un laboratorio dove insieme al docente si affronteranno i quesiti specifici posti direttamente dai partecipanti, persone che sono già in possesso di conoscenze informatiche di base, ma che non sono in grado di risolvere da sole problemi di applicazioni informatiche particolarmente utili nella vita quotidiana di ciascuno. Alcuni esempi pratici: iscrivere on line il figlio a scuola nel sito del Ministero, consultare la propria posizione con l'INPS o l'Agenzia della Entrate, attivare la propria cartella digitale di salute messa a disposizione di ciascuno dal Sistema Sanitario Toscano, gestire il proprio conto corrente bancario e fare pagamenti on line, fare acquisti in rete con sicurezza, installare nuovi programmi (telefonia gratuita su internet, WhatsApp, etc...), trattare, ritoccare e archiviare fotografie e video, partecipare ai social forum, usare abilmente nuove app, fissare un volo aereo on line, usare le potenzialità di smartphone e tablet etc. , tanto per fare una casistica delle possibilità più ovvie! Acquisire maggior autonomia grazie a maggiori competenze sulle procedure ci renderà cittadini più responsabili e persone in grado di semplificarci la vita quotidiana, con risparmio di spesa e di energie!



64. Giardinaggio: potature, innesti, talee, semine e rinvasature

info >

Docente: Roberto Ticci

Inizio del corso: giovedì 25 Febbraio

Durata corso: 14 ore

Numero lezioni: 5 (1 lezione teorica in aula + 4 pratiche in serra/campo)

Orario: il giovedì dalle 21.00 alle 23.00; prove pratiche il venerdì dalle 15.00 alle 18.00

Sede del corso: Biblioteca comunale, P.zza Don Milani 6 e Ist.Superiore "Giotto Ulivi"

Quota di partecipazione: € 40,00 - soci Coop € 36,00
(min.10 - max.15 partecipanti)

Contenuti del corso: Il corso, condotto da un tecnico esperto, si realizza nel periodo primaverile in collaborazione con l'Istituto Giotto Ulivi che mette a disposizione le proprie serre. Propone la conoscenza delle piante dal punto di vista morfologico e fisiologico, indispensabile per poter eseguire correttamente le potature nel giardino e nel campo su arbusti da fiore, siepi e olivi. Riguardo alla propagazione verranno condotte prove pratiche di preparazione di talee e sperimentata la tecnica degli innesti. Si affronterà anche il tema delle semine con la preparazione del terreno e la tecnica di rinvasatura delle piante.

65. Gioielli poveri...ma belli

< info

Docente: Claudia De Fausti

Inizio corso: lunedì 29 Febbraio

Durata corso: 15 ore

Numero lezioni: 10

Orario: il lunedì dalle 18.00 alle 19.30

Sede del corso: Biblioteca comunale, P.zza Don Milani 6

Quota di partecipazione: € 45,00 - soci Coop € 41,00
(min.10 - max. 15 partecipanti)

Descrizione corso: Partendo da materiali cosiddetti poveri e/o di recupero, i partecipanti saranno stimolati a creare gioielli fantasiosi, coloratissimi ed originali. Una maniera divertente di gettare uno sguardo nuovo e consapevole su oggetti in cui ci imbattiamo ogni giorno senza prestar loro particolare attenzione; e per scoprire come anche le cose più modeste come un rametto o un pezzo di fil di ferro nascondano in realtà una vita e una bellezza insospettabili che solo l'immaginazione è capace di far emergere e valorizzare. Perché, in fondo, la bellezza sta negli occhi di chi guarda... basta solo essere allenati a vederla. Questo corso si propone di essere una palestra per allenare la sensibilità, la curiosità e la creatività che tutti, ma proprio tutti, abbiamo dentro.

66. Visite e percorsi guidati a Firenze e dintorni

Responsabile organizzativa: Elisabetta Banchi

1. IL MUSEO MARINO MARINI E LA CAPPELLA RUCELLAI

Guida: Giulia Bartolacci

Ritrovo: sabato 27 Febbraio ore 10, Piazza San Pancrazio all'ingresso del museo

Quota di partecipazione: € 8 comprensiva del noleggio di apparecchi per la ricezione audio, escluso il biglietto d'ingresso e/o prenotazione ove previsto (min.15 - max. 30 partecipanti)

Descrizione visita: Alla scoperta di uno dei musei più sconosciuti e insoliti di Firenze. Apprezzeremo l'arte di questo artista del Novecento, scultore fortemente innovativo. La struttura stessa del museo sarà parte integrante e fondamentale della visita. Entreremo anche nella Cappella Rucellai appartenente alla chiesa medievale, nella quale si sviluppa la collezione del maestro, con il tempietto del Santo Sepolcro di Leon Battista Alberti.

2. IL MUSEO DELL'OPERA DEL DUOMO E IL BATTISTERO S.GIOVANNI

Guida: Caterina Tosi

Ritrovo: sabato 12 Marzo ore 9.30, in Piazza Duomo davanti all'ingresso del Museo

Quota di partecipazione: € 8 comprensiva del noleggio di apparecchi per la ricezione audio, escluso il biglietto d'ingresso e o prenotazione ove previsto (min.15 - max. 30 partecipanti)

Descrizione visita: Recentemente restituito al pubblico dopo un'importante ristrutturazione, il Museo dell'Opera del Duomo presenta i suoi straordinari capolavori in una nuova, spettacolare cornice. L'allestimento accurato e suggestivo e la ricchezza delle

opere esposte - soprattutto gli arredi scultorei dei più grandi artisti del Rinascimento provenienti dalla Cattedrale, dal Battistero e dal Campanile - consentono di guardare con rinnovato interesse al meraviglioso centro religioso della città. Compresa nel costo del biglietto, sarà fatta anche la visita al Battistero di San Giovanni, anch'esso oggetto di un recente restauro.

3. IL MUSEO DEL NOVECENTO

Guida: Giulia Bartolacci

Ritrovo: sabato 9 Aprile ore 10, in Piazza S. Maria Novella davanti al Museo

Quota di partecipazione: € 8 comprensiva del noleggio di apparecchi per la ricezione audio, escluso il biglietto d'ingresso e/o prenotazione ove previsto (min.15 -max. 30 partecipanti)

Descrizione visita: Nella antica struttura medievale che si trova di fronte alla chiesa di Santa Maria Novella visiteremo una nuova e affascinante collezione di arte contemporanea novecentesca alla scoperta di artisti toscani, italiani e non solo, che hanno fatto dello scorso secolo uno dei più ricchi e completi di sempre.

4. PER LE VIE DI DANTE ALLA SCOPERTA DI FIRENZE MEDIEVALE

Guida: Caterina Tosi

Ritrovo: sabato 7 Maggio ore 10.00, davanti all'ingresso della Cattedrale di Santa Maria del Fiore

Quota di partecipazione: € 8 comprensiva del noleggio di apparecchi per la ricezione audio, escluso il biglietto d'ingresso e/o prenotazione ove previsto (min.15 -max. 30 partecipanti)

Descrizione visita: La città di Dante e di Arnolfo, delle Arti e delle case-torre. Cosa rimane oggi? Lo scopriremo camminando nell'area compresa fra Piazza Duomo e Ponte Vecchio, Orsanmichele e il Bargello in un itinerario ricco di arte, storia e cultura.

VILLE E GIARDINI: UN NUOVO “STILE DI VITA” DAL RINASCIMENTO ALL'OTTOCENTO

All'interno del corso “**Ville e Giardini....**” condotto da Lara Mercanti e Giovanni Straffi (corso n.17 nel programma di Borgo San Lorenzo) sono previste quattro visite guidate a ville e “casini di delizia” che ricadono al di fuori dei normali percorsi museali: si tratterà di vere e proprie aperture straordinarie di ville private o poco conosciute aperte in esclusiva per i partecipanti al corso. E' possibile iscriversi anche ad una o più visite singolarmente. Saranno accolte iscrizioni fino ad un massimo di 22 partecipanti ciascuna.

La quota di partecipazione ad ogni visita per i non iscritti al corso è di € 8. Il ritrovo è direttamente alla villa oggetto della visita.

5. Visita alla Villa Pozzolini (Bivigliano)

Ritrovo: **giovedì 14 Aprile ore 15.45**

6. Visita alla Villa il Pozzino (zona Castello)

Ritrovo: **giovedì 21 Aprile ore 15.45**

7. Visita alla Villa Vittoria (Piazza Adua a Firenze)

Ritrovo: **giovedì 28 Aprile ore 15.45**

8. Visita alla Villa Favard (Rovezzano)

Ritrovo: **giovedì 5 Maggio ore 15.45**

Premessa sull'apprendimento delle lingue

Nell'Università dell'Età Libera l'insegnamento delle lingue è orientato in modo accentuato verso l'apprendimento della lingua come strumento di comunicazione tra persone: quindi la lingua parlata e ascoltata, specie nei livelli A e B1, avrà la priorità sulla lettura e scrittura. E' importantissimo rompere fin dal primo approccio un handicap tutto italiano: aver studiato per anni a scuola una lingua straniera e non saper interloquire in semplici conversazioni nel linguaggio quotidiano. E' sotto gli occhi di tutti quanti giovani immigrati parlino l'inglese con una scioltezza invidiabile per un italiano medio, diplomato o anche laureato... Naturalmente non saranno trascurate né la conoscenza della grammatica, né la competenza di lettura e scrittura.

L'offerta delle lingue è aperta anche agli studenti di scuola secondaria o universitari, che vogliono migliorare la scioltezza della comunicazione nella lingua che stanno studiando oppure aggiungere un'ulteriore lingua alle loro competenze. Nella società globalizzata e interculturale che viviamo già, le competenze linguistiche sono in primo piano tra le abilità richieste, qualsiasi lavoro uno faccia! L'Università dell'Età Libera, nell'ambito del suo impegno di educazione degli adulti in Mugello, risponde alla crescente domanda dei corsi di lingua arricchendo la qualità e la gamma delle lingue da apprendere insieme, piacevolmente, anche divertendosi, in piccolo gruppo.

Un elemento di qualità è costituito dal prevedere livelli differenziati a seconda del livello di partenza di ognuno: per aiutare ciascuno ad individuarlo facciamo riferimento al QCER.

QCER

QUADRO COMUNE EUROPEO DI RIFERIMENTO PER LA CONOSCENZA DELLE LINGUE

LIVELLO A1: Riesce a comprendere ed utilizzare espressioni familiari di uso quotidiano e formule molto comuni per soddisfare bisogni di tipo concreto. Sa presentare se stesso/a e altri ed è in grado di porre domande su dati personali e rispondere a domande analoghe (il luogo dove abita, le persone che conosce, le cose che possiede). È in grado di interagire in modo semplice purché l'interlocutore parli lentamente e chiaramente e sia disposto a collaborare.

LIVELLO A2: Riesce a comprendere frasi isolate ed espressioni di uso frequente relative ad ambiti di immediata rilevanza (es. informazioni di base sulla persona e sulla famiglia, acquisti, geografia locale, lavoro). Riesce a comunicare in attività semplici e di routine che richiedano uno scambio di informazioni semplice e diretto su argomenti familiari e abituali. Riesce a descrivere in termini semplici aspetti del proprio vissuto e del proprio ambiente ed elementi che si riferiscono a bisogni immediati.

LIVELLO B1: È in grado di comprendere i punti essenziali di messaggi chiari in lingua standard su argomenti familiari che affronta normalmente al lavoro, a scuola, nel tempo libero ecc. Se la cava in molte situazioni che si possono presentare viaggiando in una regione dove si parla la lingua in questione. Sa produrre testi semplici e coerenti su argomenti che gli siano familiari o siano di suo interesse. E' in grado di descrivere esperienze e avvenimenti, sogni, speranze, ambizioni, di esporre brevemente ragioni e dare spiegazioni su opinioni e progetti

LIVELLO B2: È in grado di comprendere le idee fondamentali di testi complessi su argomenti sia concreti sia astratti, comprese le discussioni tecniche nel proprio settore di specializzazione. È in grado di interagire con relativa scioltezza e spontaneità tanto che l'interazione con un parlante nativo si sviluppa senza eccessiva fatica e tensione. Sa produrre testi chiari ed articolati su un'ampia gamma di argomenti ed esprimere un'opinione su un argomento di attualità, esponendo i pro e i contro delle diverse opzioni.

Informazioni >

Condizioni di partecipazione: I corsi sono aperti a tutti i cittadini, dai 14 ai ... 99 anni! Per parteciparvi è necessario essere iscritti all'Auser – Università dell'età libera o all'Auser. La quota associativa annuale è di € 13,00: consente di partecipare a tutte le attività formative e associative dell'Auser, e prevede la copertura assicurativa di ciascun socio.

Info pratiche:

- I corsi inizieranno alla data prestabilita nel programma che potrà, se necessario, subire variazioni.
- Il programma dettagliato dello svolgimento di ogni corso sarà presentato dal docente durante la prima lezione.
- Per eventuali chiarimenti telefonare allo 055.8494785 (dal lunedì al venerdì ore 10.00 - 12.00) o visitare il nostro blog <http://udelmugello.myblog.it>

Si ricorda che gli iscritti ai corsi verranno avvisati telefonicamente soltanto qualora il corso non venga effettuato. In tal caso la quota di iscrizione sarà rimborsata.

ISCRIZIONE AI CORSI

Le iscrizioni sono aperte dal 20 gennaio al 20 febbraio 2016. Per coloro che non hanno potuto rispettare questa scadenza, è prevista la possibilità di iscriversi successivamente, fino a tre giorni prima dell'inizio di ogni corso. In ogni biblioteca è possibile iscriversi anche ai corsi e alle visite guidate realizzati in altri Comuni.

Lo sconto è riconosciuto all'atto di iscrizione, solo su presentazione della tessera personale di socio Unicoop Firenze, o Pro-loco nel solo caso di Barberino.

UGUALE sconto, pari a circa il 10% è applicato ai giovani 14-18enni.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AI CORSI, AI LABORATORI E

ALLE VISITE GUIDATE RIVOLGERSI A:

<i>Auser-Udel Barberino M.Ilo</i>	<i>Cell. 338.3707577</i>
<i>Biblioteca Borgo San Lorenzo</i>	<i>Tel. 055.8457197</i>
<i>Biblioteca Firenzuola</i>	<i>Tel. 055.8199434</i>
<i>Biblioteca San Piero a Sieve</i>	<i>Tel. 055.8486791</i>
<i>Biblioteca Scarperia</i>	<i>Tel. 055.8431603</i>
<i>Biblioteca Vaglia</i>	<i>Tel. 055.409537</i>
<i>Biblioteca Vicchio</i>	<i>Tel. 055.8448251</i>

L'identikit dell'Associazione

L'Università dell'Età Libera del Mugello (UDEL) è una Associazione di promozione sociale affiliata all'AUSER, nata nel 1994 e attiva con continuità a partire dal 1995 fino ad oggi: 20 anni di impegno in Mugello nel campo della promozione culturale e dell'Educazione degli Adulti.

L'Associazione è regolarmente iscritta all'Albo regionale delle associazioni no profit di promozione sociale, ed ha tra le proprie finalità statutarie lo svolgimento di attività nei settori dell'istruzione, della formazione, della tutela e valorizzazione del patrimonio artistico e storico e della promozione dell'arte e della cultura, ivi comprese le biblioteche.

Opera nei vari Comuni del Mugello, coinvolgendo nell'ultimo decennio 2004-14 una media di oltre 1000 utenti annui nei corsi, laboratori e visite guidate su temi quali: lingue, informatica, storia e identità culturale, ambiente, salute e benessere, cultura e beni culturali, creatività (75 corsi attivati con 1095 ore effettive di docenza realizzate coinvolgendo n. 1300 partecipanti nell'anno 2015).

Ha prodotto nel tempo varie mostre, pubblicato monografie e dvd, risultati del lavoro di approfondimento e studio collettivo dei nostri associati sui temi dell'identità e dei beni culturali del Mugello.

Ha costantemente collaborato con le biblioteche pubbliche del Sistema bibliotecario del Mugello Val di Sieve sia per la realizzazione delle attività di EDA (Educazione degli Adulti) e promozione culturale, che per il supporto alla gestione dei servizi delle biblioteche stesse nei periodi di latenza dei progetti di Servizio civile volontario (tramite convenzioni direttamente con i singoli Comuni nel periodo 2012-2015).

Ha partecipato positivamente a vari progetti europei di educazione degli adulti -sia in qualità di partner che di soggetto coordinatore di progetto- e a bandi sul Fondo Sociale Europeo per l'Educazione degli Adulti, attivando la sperimentazione dei Circoli di studio.

Dal 2013 al 2015 l'UDEL ha ottenuto dall'Auser nazionale il **Bollino Blu per la qualità della formazione**, che costituisce una grande facilitazione per avviare il prossimo accreditamento nell'albo della Regione Toscana, previsto in attuazione dell'Accordo "Linee strategiche d'intervento in ordine ai servizi per l'apprendimento permanente e all'organizzazione delle reti territoriali" siglato il 10 luglio 2014 nella Conferenza Unificata Stato-Regioni.

Finito di stampare nel mese di gennaio 2016

Progetto grafico **Daniele Madio**_SocialDesign
 Impaginazione **Francesca Palermo**_EquipeRestauro
 Stampa **ABC** tipografia



Università
dell'Età Libera
del Mugello



**UNIVERSITÀ DELL'ETÀ LIBERA
DEL MUGELLO**

Via Don Minzoni 17

50032 Borgo San Lorenzo (FI)

Tel. 055 8494785

Fax 055 8494281

udel@auserbsl.191.it

blog: <http://udelmugello.myblog.it>

unicooopfirenze