



CORSI DI EDUCAZIONE AGLI ADULTI 2011 -2012

SPAGNOLO

Modulo base:

Hola què tal?

10 incontri a cadenza settimanale

Primi passi della lingua spagnola. Strutture grammaticali e cultura spagnola: festività e abitudini culinarie

Modulo intermedio:

Quieres venir con nosotros ?

10 incontri a cadenza settimanale

Analisi dei tempi verbali, studio della cultura e civiltà spagnola e ispanoamericana

Modulo avanzato:

Ayer fui comprar

10 lezioni a cadenza settimanale

Il programma grammaticale prevede l'uso di tutto il tempo indicativo e perifrasi verbali.

Il programma culturale: cenni storici e letterari della lingua spagnola

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado "G. C. Melani" via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: martedì ore 21.00 – ore 23.00

Costo: € 40

FRANCESE

Modulo base:

10 incontri a cadenza settimanale

Primi strumenti linguistici. Linguaggio di uso comune. Comprensione e produzione di frasi semplici

Modulo intermedio:

10 incontri a cadenza settimanale

Approfondimento moduli grammaticali, comprensione orale e scritta di testi medio avanzati

Modulo avanzato:

10 incontri a cadenza settimanale

Produzione orale e comprensione scritta di testi di difficoltà avanzata.

Primi cenni su letteratura, teatro e cinema francese

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado "G. C. Melani" via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: da stabilire ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

INGLESE

Base (livello A1 – A2 “European Framework”)

10 lezioni a cadenza settimanale

Corso per principianti. Dalle forme di saluto all'uso del presente. Ordinare, chiedere, acquistare...

Intermedio (livello A2-B1)

10 lezioni a cadenza settimanale

Parlare di avvenimenti passati e futuri, prenotare, esprimere opinioni, consigliare, invitare...

Superiore (livello B1-B2)

10 lezioni a cadenza settimanale

Arricchimento di lessico e strutture. Esercizio di espressione orale. Comprensione orale e scritta

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado “G. C. Melani” via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: martedì o giovedì ore 21.00 -23.00

Costo: € 40

TEDESCO

Base: Avviamento al livello A1 del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue

10 incontri a cadenza settimanale

Modulo 1 → “Persönliche Vorstellung” (presentazione personale)

Modulo 2 → “Familie, Hobbys, Einkäufe” (famiglia, hobby, acquisti)

Modulo 3 → “Guten Appetit!” (buon appetito!)

Intermedio: Livello A1 del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue

10 incontri a cadenza settimanale

Modulo 1 → “Auskunt auf der Straße” (informazioni stradali)

Modulo 2 → “Die Uhrzeit / Der Tagesablauf” (orari / svolgimento della giornata)

Modulo 3 → “Kannst du mir bitte helfen?” (puoi aiutarmi?)

Avanzato: Avviamento al livello A2 del Quadro Comune Europeo di Riferimento per le Lingue

10 incontri a cadenza settimanale

Modulo 1 → “Was hast du gestern gemacht?” (cosa hai fatto ieri?)

Modulo 2 → “Was tust du für deine Gesundheit?” (cosa fai per la tua salute?)

Modulo 3 → “Urlaubspläne” (progetti per le vacanze)

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado “G. C. Melani” via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: lunedì o mercoledì ore 21.00 -23.00

Costo: € 40

ARABO

Modulo base:

10 incontri a cadenza settimanale

1. l'alfabeto arabo (le 28 lettere)
2. schema di scrittura e trascrizione delle lettere arabe.
3. vocaboli , frasi e locuzioni di uso comune

Modulo intermedio:

10 incontri a cadenza settimanale

Approfondimento moduli grammaticali, comprensione orale e scritta di testi medio avanzati

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado "G. C. Melani" via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

CINESE BASE

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

1. Acquisizione di una capacità adeguata di pronuncia e di una corretta fonetica.
2. Acquisizione delle basi della scrittura cinese (ordine dei tratti, radicali etc.).
3. Capacità di presentare se stessi in cinese, di fare domande circa l'interlocutore, di parlare dei propri hobby, di acquistare materiale didattico, bevande e di chiedere informazioni generiche.
4. Capacità di padroneggiare i seguenti argomenti di grammatica: forma interrogativa, struttura base delle frasi (frase aggettivale, verbale e nominale).

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado "G. C. Melani" via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: martedì ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

GIAPPONESE BASE

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

- 1) Acquisizione di una capacità adeguata di pronuncia, di una corretta fonetica e conversazione.
- 2) Apprendimento dei due sillabari giapponesi, Hiragana e Katakana, di kanji e vocaboli che consentano di acquisire la capacità di formulare e scrivere frasi semplici contenenti informazioni su di sé e su azioni di carattere ordinario e quotidiano.
- 2) Basi grammaticali, principali forme verbali, predicato nominale, predicato verbale, predicato aggettivale, forme interrogative/negative, aggettivi comparativi, superlativi, forme di saluto, dimostrativi e numeri, ore, giorni, date.

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado "G. C. Melani" via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

GIAPPONESE INTERMEDIO

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

Completamento dello studio delle nozioni grammaticali e delle strutture sintattiche in uso nel giapponese moderno. Frasi sospensive, congetture, verbi durativi e verbi momentanei, forma progressiva, stato risultante di un'azione, desiderativo, frasi di obbligo, frasi di divieto, frasi di permesso, condizionale, potenziale, proposizioni relative. Approfondimento e conoscenza di circa 50 kanji.

Comprendere frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (informazioni personali e familiari di base, fare la spesa, orientarsi nello spazio). Partecipare attivamente ad una conversazione in situazioni di vita quotidiana su argomenti familiari e comuni.

Dove e quando:

Scuola Secondaria di I grado "G. C. Melani" via M.L. King, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 -23.00

Costo: € 40

ATELIER DISEGNO E ACQUERELLO: DAL DISEGNO AL COLORE

Descrizione:

Un percorso creativo didattico che nasce dal segno, si struttura in disegno per poi correre e sciogliersi nel colore. Esperienze di matita, carboncino, seppia, sanguigna fino ad arrivare ai gessetti policromi che ci tragheranno verso il colore.

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

ATELIER DI PITTURA

Docente: Silvia Bini

Descrizione:

Principali tecniche pittoriche danno vita a questo spazio che si modula sugli stimoli dei partecipanti di volta in volta, si analizzeranno le diverse tecniche, partendo dalla pittura ad olio, per toccare poi nuove possibilità espressive. Sono previsti anche due incontri dedicati alla teoria del colore e alle nuove tecniche pittoriche.

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.00 -23.00

Costo: € 40

CORSO DI PITTURA EstrArte

Docente: Marcello Meucci

Descrizione:

Il corso ha lo scopo di avvicinare chiunque sia interessato alla pittura. Dopo aver acquisito le principali norme del disegno, partendo da un tipo di pittura figurativa ci si inoltrerà progressivamente in una sintesi del soggetto raffigurato, che via via andrà perdendo le caratteristiche oggettive e diventerà sempre più soggettivo. Si tratta quindi di elaborare la capacità di inoltrarsi in un mondo spirituale, poetico che “traendo la sua origine da motivazioni e bisogni profondi, riesca a superare la realtà attuale e recuperare arte vera, non fine a se stessa”. Obiettivo primario del corso è quindi quello di proporre un tipo di pittura, di “arte in qualità superiore” che “metta a diretto contatto l’uomo con la sua natura e il suo essere più profondo”.

Programma:

Il corso si sviluppa in 8 lezioni teoriche e pratiche di due ore ciascuna

Dove e quando:

Spazio Culturale “G. Nerucci” Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00

Costo € 40

CERAMICA

Descrizione:

Percorso di studio e di ricerca attraverso l'esperienza pratica con l'argilla

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

L'obbiettivo dei corsi è di avvicinare alle diverse forme espressive della ceramica contemporanea attraverso l'educazione alla manipolazione come ampliamento dei propri orizzonti senso-percettivi.

Sarà data particolare enfasi alla creatività personale, attraverso l'acquisizione delle nozioni di base per realizzare manufatti a tuttotondo e bassorilievo, utilizzando le diverse tecniche di lavorazione quali: tecnica del colombino, tecnica a nastro, tecnica a pizzico, tecnica di stampi a pressione, decorazione su biscotto, cristalline colorate.

Dove e quando:

Spazio Culturale “G. Nerucci” Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: da stabilire ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

LABORATORIO DI INCISIONE

Descrizione:

Una delle tecniche artistiche più antiche e affascinanti. Ogni artista si è misurato con questa magica disciplina.

Il disegno nasce e si “incide” su lastre di metallo per poi svelarsi improvvisamente sul foglio che umido esce dal torchio. Una possibilità di disegno che utilizza acidi, le punte di metallo come fossero grafite, le cere come fossero gomma, la lastra in metallo come fogli di carta.

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

Dove e quando:

Spazio Culturale “G.Nerucci” Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: venerdì ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

METTI UNA SERA.... FRA I COLORI: LABORATORIO DI ARTETERAPIA

*Spesso accade che le mani
sappiano svelare un segreto intorno
a cui l'intelletto
si affanna inutilmente.*

Descrizione e Programma:

Un'esperienza di gruppo per aprire un dialogo, attraverso l'esperienza creativa, con la parte meno visibile e accessibile di noi stessi, riscoprendo e rivalutando le potenzialità di ciò che spesso in apparenza non ci piace di noi stessi e degli altri, ma che spesso nasconde molte risorse preziose.

5 incontri di gruppo a cadenza settimanale, in uno spazio protetto, fuori dal rumore e dalla fretta del quotidiano, attraverso un'esperienza pratica, l'uso del processo creativo e il lavoro con i materiali artistici, verranno esplorate le proprie potenzialità creative ed espressive come strumento di ascolto di sé, di comunicazione con l'altro e di consapevolezza delle proprie emozioni. Il workshop è rivolto a tutti coloro che sono interessati all'arte terapia e non è richiesta alcuna preparazione tecnica o artistica.

I LABORATORI DI ARTE TERAPIA RIVOLTI AGLI ADULTI

Nel laboratorio di arte terapia rivolto ad un gruppo di adulti il lavoro creativo con i materiali artistici viene considerato un fondamentale interprete del colloquio tra noi e il mondo, e le immagini e i prodotti creativi che i partecipanti saranno invitati a produrre non avranno finalità tecniche ed estetiche, ma saranno il principale strumento di relazione con se stessi e con il gruppo.

L'atmosfera del lavoro di gruppo sarà caratterizzata dalla fiducia, dalla condivisione e dall'ascolto privo di giudizio. In sintesi proponiamo un'esperienza pratica, come sostegno allo sviluppo personale con lo scopo di favorire una maggiore coscienza di sé, dei propri bisogni e risorse personali, per valorizzare le proprie potenzialità e accrescere la consapevolezza delle proprie emozioni.

CHE COS'È L'ARTE TERAPIA?

“Si può pensare di gettare un ponte pian piano fra il nostro dentro ed il nostro fuori.... La vita deve uscire, venir fuori come il sudore: la forza dirompente delle nostre immagini interiori, belle o brutte, devono uscire nel reale per diventare un pezzo di realtà in più” (da “Disegno e creatività” di M. Milner)

L'arte terapia utilizza in modo privilegiato modalità espressive non verbali, come la produzione artistica, con la finalità di promuovere il recupero e lo sviluppo del nucleo creativo dell'individuo sul piano psicosociale, cognitivo ed affettivo, e quindi delle sue capacità di comunicazione e relazione. L'arte terapia, attraverso l'esperienza espressivo creativa, favorisce il contatto con la dimensione interiore ed emotiva della persona approfondendo la consapevolezza di sé e facilitando la relazione tra il mondo interno e quello esterno, tra l'io e l'Altro.

L'arte terapia affonda le sue radici sia nel campo dell'arte che in quello della psicoanalisi, ricavando da ambedue meccanismi funzionali al processo terapeutico e costituendo uno spazio intermedio in cui le due discipline si riflettono e si integrano. Il lavoro ha luogo in uno studio-laboratorio in cui vengono proposte attività come la pittura, il disegno, il collage, la manipolazione della creta e di altri materiali tridimensionali, senza che sia richiesta ai partecipanti nessuna “abilità artistica”. Sarà compito del conduttore stimolare ed aiutare le persone ad usare e valorizzare i mezzi personali e la creatività di cui ogni essere umano è naturalmente provvisto, insieme al potenziale trasformativo di ciascuno, considerando che il processo creativo permette l'integrazione tra conscio e inconscio, coinvolgendo l'esperienza individuale in modo totale.

CHI È L'ARTE TERAPEUTA?

L'arte terapeuta qualificato ha acquisito una conoscenza approfondita della comunicazione non verbale e del processo artistico, egli crea un ambiente che facilita la relazione, quindi l'espressione e l'elaborazione di emozioni e vissuti profondi.

L'arte terapeuta offre aiuto e sostegno nell'uso dei materiali e delle tecniche, è a fianco dei partecipanti per creare uno spazio/contenitore dove essi possano sentirsi in un ambiente sicuro, in cui poter entrare in contatto con se stessi e con il proprio mondo interiore. Egli accompagna e sostiene le persone nel loro percorso espressivo, di riscoperta e approfondimento delle capacità creative individuali. Percorso nel quale verranno elaborati i contenuti simbolici emersi attraverso le immagini, con l'intento di promuovere un processo di sviluppo personale.

Il training formativo mette in grado l'arte terapeuta di lavorare in diversi ambiti della prevenzione e della patologia: dalle scuole ai servizi psichiatrici, ai centri per il disagio giovanile, a quelli per il recupero delle tossicodipendenti.

Dove e quando:

Spazio Culturale Nerucci Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: venerdì ore 21 – 23.00

Costo: € 40

DADA – POP ART

Descrizione:

Corso d'arte di I° livello

Programma:

12 incontri a cadenza settimanale di 1 ora ciascuno

2 lezioni teoriche sulla filosofia, le origini e i principali rappresentanti del Dadaismo e della Pop - Art, scambi di esperienze,

10 lezioni pratiche di lavoro in gruppo con materiali di recupero per la creazione libera di produzioni artistiche

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

STORIA DELL'ARTE

Descrizione:

Gli argomenti proposti tratteranno le nozioni base della storia dell'arte dall'antichità fino al Novecento. Il corso mirerà non solo a descrivere le principali correnti artistiche, le scuole e i maestri, ma corredoerà le conoscenze acquisite da un inquadramento storico, culturale e sociale di ogni epoca affrontata.

Programma:

10 incontri della durata di un'ora e mezzo e 2 visite sul territorio da stabilire insieme ai partecipanti

Argomenti trattati:

I Greci: il bello nell'arte

Etruschi e i Romani: una civiltà da scoprire e tra arte e ingegneria

L'arte romana: architettura e scultura

Il Gotico: aspetti di uno stile internazionale

Il Quattrocento: l'Umanesimo e il Rinascimento

Il Cinquecento: dal Classicismo al Manierismo

Il Seicento: Il Naturalismo e il Barocco

Dal Rococò al Neoclassicismo fino al sentimento Romantico

Il Realismo, la svolta impressionista e la nuova concezione dell'arte in Van Gogh, Cézanne e Gauguin

Dove e quando:

Sala Consiliare Via Boccaccio - Montale

Giorno della settimana: martedì ore 21.00 – 23.00

Costo: € 40

“QUANDO IL VINO SI FA ARTE”: CONOSCENZA E DEGUSTAZIONE DEL VINO

Descrizione:

Per cominciare a conoscere e degustare il vino

Programma:

6 incontri a cadenza settimanale

1° incontro Spumanti e Champagne

2° incontro Vini bianchi

3° incontro Vini rossi

4° incontro Vini del territorio

5° incontro Vini stranieri

6° incontro Vini dolci

Dove e quando:

Sala Consiliare Via Boccaccio, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.00-23.00

Costo € 100 comprensivi di 3 bicchieri da degustazione

CONOSCENZA E DEGUSTAZIONE DELLA BIRRA

Descrizione:

Per imparare a conoscere e degustare la birra

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

1° serata - Storia della birra, evoluzione e divisione tra birra industriale e artigianale. Primi cenni sulla degustazione. Degustazione di 4 birre;

2° serata - Approfondimento sulle tecniche di degustazione, l'esame visivo, olfattivo e gustativo. Degustazione di 4 birre;

3° serata - Bassa fermentazione. Stili e differenze tra industriale e artigianale. Germania e Repubblica Ceca. Il mondo della bassa fermentazione e il nuovo mondo birrario. Degustazione di 4 birre;

4° serata - Alta fermentazione. Birre trappiste e d'abbazia. Gli stili ad "alta" differenze industriali e artigianali. Belgio e Gran Bretagna dove l'uso dei lieviti da alta fermentazione raggiunge l'apice. Degustazione di 4 birre;

5° serata - Fermentazione spontanea. Gli stili a fermentazione spontanea. Altri stili particolari di birra (trappe, abbazia, etc.). Degustazione di 4 birre;

6° serata - Le materie prime per fare la birra; da dove nasce l'alchimia della birra, acqua, malto e luppolo. La produzione, i lieviti di bassa e alta fermentazione. La birra artigianale e quella industriale tecniche produttive. Gli ingredienti "speciali". Uso di grani crudi, di spezie, frutta. Degustazione di 4 birre;

6° serata - L'homebrewing e l'arte di farsi la birra in casa, cenni sui vari stili di produzione casalinga. Materiali e attrezzatura. Sviluppo teorico di una cotta nei tre stili (kit, E+G, All Grain). Degustazione di 4 birre;

8° serata - Preparazione e sviluppo pratico di una cotta E+G;

9° serata - Servizio e spillatura: le tecniche di spillatura più significative e i sistemi per servire una birra, i bicchieri, le temperature. Conoscere e riconoscere i difetti oggettivi della birra sapendo che alcuni di questi possono diventare pregi in alcune specialità birrarie. Conservazione e confezionamento della birra (I fusti, le bottiglie e i tappi. L'evoluzione del gusto, la durata e l'invecchiamento delle birre.). Degustazione di 4 birre;

10° serata - La birra artigianale in Italia. Storia della birra nel nostro paese. I birrifici artigianali e la birra; Birra e cibo (Le regole per scegliere il giusto abbinamento tra cibo e birra)

Dove e quando:

Sala Consiliare via Boccaccio - Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 21.00 -23.00

Costo € 90

L' ARTE DI FARE IL PANE E I PRODOTTI DA FORNO

Descrizione:

Il corso adatto a tutti gli appassionati dei sapori antichi, che amano le ricette della nonna e vogliono scoprire i trucchi di un professionista per realizzare il pane in casa.

Programma:

4 incontri a cadenza settimanale, teorici e pratici.

Le più semplici e provate ricette per realizzare anche a casa propria pane fresco e fragrante e altri prodotti da forno: spiegazione dei vari tipi di lievitazione, conoscenza delle varie farine con spiegazione delle loro caratteristiche ed utilizzi in panificazione, piccoli panini con impasti diretti, pane toscano, pizza e schiacciata.

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I° grado, via M.L.King, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 20.00 – 23.00

Costo € 60

CUCINA DI BASE

Descrizione:

Lezioni di cucina per appassionati e per futuri chef

Programma:

Il corso di svolgerà in 5 incontri a cadenza settimanale.

Gli argomenti da trattare sono i seguenti:

soffritti, salse, brodi, impasti di base, stili di cottura, antipasti, torte salate, i primi, i secondi, i contorni, i dolci

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I° grado, via M.L.King, Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 20.30 -23.30

Costo € 60

CUCINA VEGETARIANA

Descrizione:

Durante il corso sarà fatto un excursus su alimenti vegetariani di facile reperibilità e di facile utilizzo. Si proporranno cibi conosciuti presentati in una veste insolita e appetibile che farà ricredere tutti coloro che pensano che la cucina "vegetariana" sia triste e insipida.

Programma:

Il corso di svolgerà in 5 incontri a cadenza settimanale.

Gli argomenti da trattare sono i seguenti:

I cereali: Orzo, Grano saraceno, Riso, Miglio, Farro. I legumi: Fave, Ceci, Fagioli, Lenticchie, Piselli

Verdure: Insalate, Sformati, Timballini, Tortini, Involtini. Torte

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I° grado, via M.L.King, Montale

Giorno della settimana: giovedì o venerdì ore 20.30 -23.30

Costo € 60

CUCINARE IN ARMONIA CON LE STAGIONI

Descrizione:

Durante il corso sarà saranno analizzate le varie stagioni: Primavera, Estate, Autunno e Inverno

Programma:

Il corso di svolgerà in 5 incontri a cadenza settimanale.

Saranno affrontati i cambiamenti che l'alimentazione deve subire al cambio di stagione e saranno preparati piatti idonei utilizzando prodotti di stagione.

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I° grado, via M.L.King, Montale

Giorno della settimana: venerdì ore 20.30 -23.30

Costo € 60

CUCINA SENZA GLUTINE

Descrizione:

Durante il corso si affrontano ricette che normalmente includono la farina studiate apposta per ottenere il migliore risultato di consistenza e sapore. Vengono spiegate le tecniche di base e dati suggerimenti per sostituire l'uso di farina.

Programma:

Il corso di svolgerà in 5 incontri a cadenza settimanale.

Gli incontri tratteranno i seguenti argomenti:

I panificati (pane, focacce, pizze), la pasta fresca e la pasta ripiena, i dolci.

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I° grado, via M.L.King, Montale

Giorno della settimana: giovedì o venerdì ore 20.30 -23.30

Costo € 60

PASTICCERIA

Descrizione:

Ogni incontro del corso tratterà una o più basi della pasticceria, con descrizione degli ingredienti, delle loro funzioni, delle tecniche di lavorazione e cottura, degli usi. Saranno trattate sia le ricette di base che le loro varianti

Programma:

5 incontri a cadenza settimanale

I Incontro: Le frolle: classica, montata ed altre versioni

II Incontro: Le creme e le glasse (crema pasticceria, creme ganache, glassa classica e al cioccolato); la pasta choux

III Incontro: Gli impasti con base di montate di uova (pan di spagna, margherita, biscuit)

IV Incontro: La pasta sfoglia e la pasta strudel

V Incontro: La meringa, francese ed italiana

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I° grado, via M.L.King, Montale

Giorno della settimana: martedì ore 20.00 – 22.00

Costo € 60

PASTICCERIA: PROVIAMO A...

SERATE MONOTEMATICHE DI APPROFONDIMENTO

Descrizione:

Cinque incontri monotematici di approfondimento delle tecniche trattate nel corso di base

Programma:

5 incontri a cadenza settimanale

I Incontro: La biscotteria classica

II Incontro: Impasti a base di montate di uova o burro (daquoise, cakes, ecc)

III Incontro: Approfondimento sulle creme (crema inglese, chiboust, ecc)

IV Incontro: Dolci al cucchiaio

V Incontro: Pasticceria salata

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I° grado, via M.L.King, Montale

Giorno della settimana: martedì ore 20.00 – 22.00

Costo € 60

CHOCOLAT

Descrizione:

5 Serate dedicate al cioccolato, partendo dalle origini della pianta del cacao e arrivando all'impiego di questo meraviglioso ingrediente in alcune elaborazioni dolciarie

Programma:

5 incontri di 1 ora e mezzo ciascuno

1° incontro: Piccolo excursus storico sulla pianta del cacao, dove viene coltivata, come viene raccolto e lavorato il suo seme per essere trasformato nella preziosa tavoletta. Eventuale assaggio di vari tipi di cioccolato

2° incontro: dimostrazione pratica di come si può lavorare il cioccolato, per poter produrre vari tipi di prodotti: praline, decorazioni, tartufi...

3° incontro: cioccolatini stampati e tartufi. Produzione e assaggio di ciò che viene prodotto in serata.

4° incontro: torte e biscotti al cioccolato

5° incontro: decori con il cioccolato : scritte, foglie, fiori, animaletti....

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I Grado di Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 20.30 – 22.00

Costo: € 60

DEGUSTAZIONE DEL CIOCCOLATO

Una serata di degustazione dei vari cioccolati, con piccolo excursus nelle varie specie di questo meraviglioso seme e alcuni abbinamenti ai liquori

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I Grado di Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 20.30

DOLCI AL CUCCHIAIO

Una serata sui dolci al cucchiaino sempre a base di cioccolato.

Dove e quando:

Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I Grado di Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 20.30

FUNGHI, RICCHEZZA DEL BOSCO

a cura dell'Associazione Micologica Pistoiese

Programma:

3 lezioni a cadenza settimanale. Gli argomenti trattati sono i seguenti:

1 incontro: Il Bosco. Come comportarsi, i pericoli.

Cos'è un fungo, come vive, si riproduce e si nutre, la sua importanza ecologica

2 incontro: Cenni di morfologia di funghi (funghi a lamelle, a tuboli, anello e volva)

I principali funghi velenosi, con confronto con quelli commestibili

3 incontro: Consumo dei funghi. Cenni sulle intossicazione da funghi. I principi fondamentali della Legge Regionale (raccomandazioni e divieti). Il Tesserino per la raccolta dei funghi.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: da definire ore 21.00 -23.00

Costo: € 40

BOTANICA

Descrizione:

Percorso di studio e approfondimento nella conoscenza delle principali caratteristiche e particolarità degli alberi che popolano comunemente i nostri giardini e i nostri boschi.

Programma:

Il corso è suddiviso in 8 incontri

Avvicinarsi al mondo della botanica forestale per conoscerne le bellezze e le peculiarità più importanti, così da poterne affrontare con più consapevolezza le eventuali problematiche.

Partendo da semplici appunti di morfologia botanica che ci serviranno da base, approfondiremo le caratteristiche delle principali specie erboree:

Conifere: abete bianco e rosso, cipresso comune, douglasia, larice, cedri e pini più comuni

Latifoglie: platano, tiglio, robinia, noce, ciliegio, faggio, castano, querce (roverella e cerro), ontani, carpini, aceri e frassini

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

OLIVO: COLTIVAZIONE E POTATURA

Descrizione:

Corso teorico pratico per la coltivazione, concimazione, potatura e trattamenti fitosanitari idonei necessari per le piante dell'olivo

Programma:

5 incontri teorici a cadenza settimanale e 3 incontri pratici

Dove e quando:

Centro Gulliver Via Vignolini, Montale

Giorno della settimana: venerdì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

IL MIO GIARDINO

Corso sulle opportunità e possibilità per realizzare il giardino desiderato

Descrizione e Programma:

5 incontri a cadenza settimanale su:

- Le opportunità e possibilità logistiche per la progettazione e realizzazione di un giardino desiderato (perenne, stagionale, giardino orto e frutti, parco)
- Le possibilità di nuovi sistemi tecnologici per la manutenzione di un determinato giardino
- L' opportunità di particolari concimazioni e trattamenti fitosanitari
- Visite dimostrative

Dove e quando:

Centro Gulliver Via Vignolini, Montale

Giorno della settimana: venerdì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

GIARDINAGGIO

Descrizione:

Corso sulle basi di botanica e giardinaggio

Programma:

8 incontri a cadenza settimanale

1° Incontro: Botanica di base: le piante, necessità colturali: terreno, concime, luce, acqua; conoscere e curare i problemi delle piante; propagazione: seme, talea, innesto, margotta

2° Incontro: Tipi di piante: alberi, cespugli ornamentali, rampicanti, erbacee perenni, bulbi, piante acquatiche, le rose, le annuali

3° Incontro: Creare un giardino: progetto di un giardino, stili di giardino

4° Incontro: Il giardino delle erbe: l'orto, il frutteto, il prato

5° Incontro: Piante in casa/ bonsai/ fioriere / vasi / agrumi: In terrazzo e in casa

6° Incontro: Curare il giardino: Potatura, concimazione, trattamenti, attrezzi

7° Incontro: Laghetti – Recinzioni – strutture – irrigazione – illuminazione

8° Incontro: Conclusione: prove pratiche

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 21.00 - 23.00

Costo € 40

ERBORISTERIA di primo livello

“Impariamo ad utilizzare e raccogliere le piante dei nostri prati”

Descrizione:

Il corso si propone di fornire le basi necessarie per poter curare i disturbi più comuni grazie ai rimedi naturali. Riconoscere le piante e saperle usare vuol dire attingere da un'antica conoscenza nostra da secoli. Riscopriamola insieme alla luce della moderna scienza erboristica.

Programma:

Il corso è suddiviso in 8 incontri della durata di 2 ore ciascuno (1 ora di teoria ed 1 di pratica)

Gli argomenti trattati sono i seguenti:

Le radici storiche della fitoterapia: Storie delle piante e del loro magico utilizzo.

Dall'erboristeria antica alla moderna. scienza erboristica. Differenze fra medicina alternativa e convenzionale: l'importanza della prevenzione.

Le piante officinali dove e quando raccoglierle come seccarle e conservarle.

Le piante della nostra tradizione: Impariamo ad utilizzare e conoscere le piante del nostro giardino e dei nostri campi.

Quale parte botanica si utilizza di una pianta e perché, cosa contiene e qual'è la preparazione migliore per sfruttarne al massimo le sue proprietà.

Ti va una tisana? Impariamo a preparare correttamente tisane e decotti per utilizzare al meglio i principi attivi delle nostre piante. Per ogni rimedio e per ogni momento del giorno corrisponde un infuso diverso.

Infusi non solo da bere ma anche per la cura della nostra pelle e delle nostre mucose.

Piante antinfiammatorie: Monografie e consigli d'utilizzo di singole piante con azione antinfiammatoria. Ricette utili per l'utilizzo e ricette di pronto soccorso!

Piante digestive, depurative, protettive del fegato: Monografie e consigli d'utilizzo di singole piante con azione depurativa, digestiva e protettiva.

Ricette pratiche e veloci per ritrovare il benessere dell'apparato digerente.

Piante calmanti, antistress e per gli attacchi di panico: Cos'è lo stress? Cosa comporta e cosa fare per sconfiggerlo. Monografie delle singole piante antistress che possiamo trovare nei nostri giardini.

Dove e quando:

Spazio Culturale “G. Nerucci” Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

ERBORISTERIA di secondo livello

“Dai nostri prati alle piante di tutto il mondo: come utilizzarle”

Descrizione:

Questo corso ha lo scopo di guidarvi verso una scelta d'acquisto più consapevole evitando le insidie del mercato oltre a darvi le ricette di utili rimedi da poter preparare nelle vostre cucine

Programma:

Il corso è suddiviso in 8 incontri della durata di 2 ore ciascuno (1 ora di teoria ed 1 di pratica)

Gli argomenti trattati sono i seguenti:

-Cos'è un integratore alimentare, come sceglierlo fra tanti e come leggere le etichette per evitare brutte sorprese!

-Arrivano le feste! Segreti e rimedi per passare indenni i cenoni invernali
Piante per assorbire meno grassi e zuccheri durante i pranzi festivi. Cosa fare quando abbiamo mangiato troppo: rimedi di pronto soccorso. Come mantenere e recuperare il peso ideale con l'aiuto delle piante.

-Sistema respiratorio: Cure e Difesa. Per alzare le difese immunitarie di tutta la famiglia: Echinacea e Uncaria . Per sconfiggere tosse, mal di gola e raffreddore le api sono le nostre migliori alleate: propoli, pappa reale e miele. Oli essenziali contro la stagione fredda

-Dolori articolari: Dal Sud America fino ai nostri litorali piante e rimedi per scongiurare dolori e fastidi articolari, una pianta che odora di zolfo....l'artiglio del diavolo. Aglio e peperoncino: imbattibili contro dolori e geloni! Rimedi da portare sempre con se per la stagione fredda

-Donne e problemi legati al ciclo e alla menopausa: La sindrome premestruale cure e rimedi per riconquistare il proprio benessere mese dopo mese. La menopausa: guardiamola senza paura e affrontiamola con tranquillità grazie alle piante ed ai loro fantastici benefici

- L'intestino: secondo cervello del nostro corpo: Impariamo i segreti per mantenerlo sano e per ritrovare la propria regolarità. Piante contro colite, stitichezza e diarrea.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

ERBORISTERIA Primavera – Estate

Descrizione:

Durante questo corso imparerete tutti i rimedi per affrontare al meglio i prossimi caldi.

Programma:

Il corso è suddiviso in 6 incontri della durata di 2 ore ciascuno (1 ora di teoria ed 1 di pratica)

-Sistema nervoso e muscolare : Arriva la Primavera e con lei sonno e stanchezza ma anche fiori e piante per combatterla efficacemente. Ginseng, Eleuterococco, pappa reale, Rhodiola rosea, Maca e siamo pronti per rifiorire.

-Apparato circolatorio. Gambe leggere e snelle Rusco, Ippocastano, Mirtillo nero, Vite rossa Centella : per il benessere di vene e capillari. Ginkgo biloba un solo rimedio per gambe pesanti e stanchezza mentale direttamente dalla preistoria!

-Pronte per la prova bikini? Piante drenanti utili nell'eliminazione dei liquidi in eccesso, dimagranti, attivatrici del metabolismo e la prova bikini non è più un problema. Cosa e come mangiare per mantenersi in forma. Sfatiamo tutte le dicerie sull'acqua e scopriamo quanto e cosa bere.

-Sos Allergia: tutte le piante per aiutarci a respirare meglio

- Oleoliti ed unguenti: Impariamo a preparare unguenti contro le scottature e contro le rughe
Oleoliti anticellulite: la natura ci offre rimedi efficaci senza spendere un euro!

Come preparare uno scrub efficace per levigare la pelle.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

YOGA

Descrizione:

Yoga significa "unire" corpo, mente e spirito. L'hatha yoga e' una pratica che utilizza le posizioni corporee "asana" e l'osservazione del respiro per rilassare il corpo e la mente; eseguendo le posture aumenta la consapevolezza e tutto l'organismo ne trae beneficio. L'hatha-yoga permette di uscire dagli automatismi e apre la via ad un maggior contatto con la parte piu' profonda di se stessi.

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale di 1 ora e 15 minuti ciascuno

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 19.30 – 20.45

Costo € 40

IMPARIAMO A CAMMINARE

Descrizione:

L'atto del camminare è alla base della nostra autonomia ci accompagna dal primo anno di vita ed è modellato da tutte le nostre esperienze. Nel camminare il valore estetico e quello funzionale procedono di pari passo. E' un tipo di azione che per funzionare bene necessita di una vera e propria messa a punto di ogni parte del corpo, altrimenti non avremo i benefici e i risultati attesi dal camminare bensì un irrigidimento delle strutture e un aumento di problemi posturali con conseguenti dolori muscolo- scheletrici. Questo corso si pone l'obiettivo di re-imparare a camminare in modo da acquisire una camminata leggera ed elastica dove tutte le parti del corpo svolgono un ruolo attivo e intelligente, comunicano tra di loro e utilizzano la grande quantità di movimento inerziale che si viene a creare. Questo permette di attivare un percorso di miglioramento organico che si autoalimenta semplicemente.... camminando!

Sapere dove posare l'attenzione è un aspetto fondamentale della "camminata consapevole" e risveglia il ruolo della colonna vertebrale, del torace, del bacino e ovviamente di gambe e piedi.

Dona presenza, stabilità ed eleganza alla nostra andatura, salute all' intero organismo ed incoraggia uno stato di presenza a se stessi stabilità ed eleganza con un coseguente tangibile benessere psico-fisico. *" La dove sono i tuoi piedi il viaggio comincia" Lao Tse*

Programma:

12 incontri a cadenza settimanale di n. 1 ora cad.

Dove e quando:

Spazio Culturale - "G. Nerucci" - Via G. Spontini – Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 20.30 – 21.30

Costo € 40

“BONES FOR LIFE- OSSA PER LA VITA” – GINNASTICA POSTURALE

Descrizione:

Il programma è stato ideato per stimolare il rafforzamento e la rigenerazione del tessuto osseo.

Il corso è dedicato al movimento naturale e dinamico per ottenere una postura capace di sostenere il peso. L'elemento saliente è l'allineamento funzionale dello scheletro mentre compie azioni che implicano spostamenti di peso in modo da creare un "effetto domino" che trasmetta la forza dinamica in modo efficiente attraverso l'intero corpo. Ciò eviterà dispersione di forza, danni ad articolazioni vulnerabili e combatterà l'osteoporosi che si manifesta non solo in relazione all'età ma soprattutto per scarso movimento.

Il progetto è indirizzato a coloro che, attenti alla salute della mente e del corpo, desiderino rinforzare le ossa per ottenere vigore, vitalità, ottimismo, per raggiungere il giusto equilibrio psico-fisico essenziale al pieno sviluppo delle proprie potenzialità ed all'incremento della propria energia.

FINALITA' E OBIETTIVI

- contribuire alla rigenerazione del tessuto osseo
- recuperare o sviluppare una camminata elastica e facile
- godere di una spontanea postura eretta
- accrescere la capacità di portare il peso
- favorire la trasmissione sana della pressione attraverso lo scheletro
- riorganizzare la struttura del collo per una migliore postura
- imparare a padroneggiare la risposta nella zona lombare durante la camminata
- conoscere un modo immediato per ripristinare il comfort nella zona lombare
- stabilizzare l'articolazione dell'anca evitando che reagisca in modo abnorme alla pressione trasmessa dal piede durante la camminata
- reintrodurre l'elasticità nel passo distribuendo in modo proporzionale il lavoro tra il ginocchio e il resto del corpo
- apportare sollievo a ginocchia vulnerabili
- imparare a rilasciare la tensione superflua della mandibola
- stimolare l'osso mascellare superiore e la mandibola per migliorare la salute dei denti

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale di n. 1 ora cad.

Dove e quando:

Spazio Culturale - "G. Nerucci" - Via G. Spontini - Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 20.30 -21.30

Costo € 40

DANZA DEL VENTRE

Livello base:

Corso per principianti. 10 incontri a cadenza settimanale

Programma:

Stretching – respirazione, impostazione della postura e apprendimento dei movimenti base della danza del ventre, movimenti morbidi, vibrazioni, ritmi, isolazioni delle parti del corpo

Dove e quando:

Scuola Primaria “Nerucci” via Spontini, Montale

Giorno della settimana: venerdì 19.30 - 20.30

Livello avanzato:

10 incontri a cadenza settimanale

Programma:

Stretching – respirazione, approfondimento dei movimenti della danza del ventre, muoversi nello spazio, giri e uso del velo, improvvisazione

Dove e quando:

Scuola Primaria “Nerucci” via Spontini, Montale

Giorno della settimana: venerdì ore 20.30 - 21.30

Costo € 40

DANZE POPOLARI

Descrizione:

Durante il corso sarà proposto un viaggio attraverso le danze della tradizione popolare di varie regioni europee. Le musiche utilizzate provengono da fonti della tradizione e per questo è possibile conoscere melodie, strumenti, canti e ritmi molto diversi tra loro. Attraverso le danze potremo scoprire e sperimentare le analogie e le differenze tra territori e popoli distanti tra loro nel tempo e nello spazio.

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale per conoscere le danze popolari italiane ed europee; danze in cerchio, in catena, a schiera, a coppie...

Dove e quando:

Scuola Primaria “Nerucci” via Spontini, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.30 – 23.30

Costo € 40

SCRITTURA CREATIVA

Descrizione e programma:

Ciclo di otto incontri, a cadenza settimanale, da svolgersi con le seguenti modalità:

-“LEGGERE”. Incontro dedicato alla lettura di brani di narrativa con analisi delle strutture formali

-“SCRIVERE”. Procedure formali e creative che stanno alla base della scrittura

-“SCRIVERE UN GIALLO”. Analisi delle caratteristiche principali di un racconto giallo

“LEGGERE”. Analisi di brani di narrativa e lettura dei racconti elaborati dai corsisti

“SCRIVERE: LA PAGINA AUTOBIOGRAFICA”. Scrivere di sé e raccontarsi narrando

“LEGGERE”. Analisi di brani di narrativa e lettura dei racconti dei corsisti

“INCONTRO CON L’AUTORE”. La scrittura raccontata da chi scrive

“LEGGERE E SCRIVERE”. Lettura di brani ed esercizi di scrittura.

Dove e quando:

Sala Consiliare Via Boccaccio, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 -23.00

Costo € 40

VIAGGIO NEL CINEMA ITALIANO

Descrizione:

Questo corso di storia e critica del cinema italiano ha l’obiettivo di offrire ai partecipanti uno sguardo il più ampio ed esaustivo possibile sui temi, le figure, i film più significativi della nostra cinematografia nazionale, analizzando periodi e movimenti artistici che hanno caratterizzato in particolare alcuni decenni del secolo scorso, mettendo inoltre in rilievo determinate figure autoriali che con le loro opere hanno segnato in maniera indelebile il cinema italiano. Scopo della serie di incontri è anche quello di analizzare alcuni movimenti ed autori meno conosciuti, ignorati dalla critica, ma per questo non meno importanti a fornire un quadro completo della nostra cinematografia. Durante gli incontri, i partecipanti avranno modo di visionare alcuni film con il supporto di una introduzione e di materiale cartaceo, oltre a poter osservare molte sequenze utili ad una migliore comprensione dei temi trattati durante le serate

Programma:

10 incontri della durata di 2 ore ciascuno

Il cinema muto italiano (1896-1929)

Il cinema di propaganda (1925- 1943)

Il Neorealismo (1943-1955)

La stagione dei grandi autori (3 incontri)

La commedia all’italiana

Il cinema di genere degli anni 60 e 70

Il cinema politico italiano

Dagli anni 80 ai giorni nostri

Dove e quando:

Sala Consiliare via Boccaccio, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

STORIA E CRITICA DEL CINEMA

Descrizione:

Il corso di storia e critica del cinema consiste nell'offrire ai partecipanti uno sguardo il più ampio ed esaustivo possibile sui 110 anni dello spettacolo delle immagini in movimento, attraverso l'osservazione delle teorie e delle tecniche, dei maggiori movimenti artistici e dell'opera di particolari autori che hanno contribuito allo sviluppo del linguaggio cinematografico. Parte considerevole del corso consiste nella visione e nella successiva analisi e riflessione su numerose opere fondamentali della storia del cinema.

Programma:

La continua esibizione di sequenze di film, l'approfondimento dei temi trattati negli incontri, vuole essere l'elemento caratterizzante del corso che prevede dieci incontri:

"IL CINEMA MUTO: DAL 1895 AGLI ANNI 20". Nascita e sviluppo dell'industria cinematografica. - Dal nitrato al poliestere: brevi cenni sulla pellicola. - Un linguaggio primitivo? I film degli anni '10. - America ed Europa : gli anni d'oro del cinema italiano. - Il cinema di propaganda. - Comici a confronto: sviluppo e stasi nel linguaggio cinematografico. - I maestri del muto.

"LE AVANGUARDIE EUROPEE". L'apporto futurista. - Dadaismo e cubismo sullo schermo. - Per una teoria del cinema surrealista. - Le ombre dell'espressionismo tedesco. - Il cinematografo in guerra - Esiste un'avanguardia cinematografica?

"DAGLI ANNI '30 AI '50 TRA STATI UNITI ED EUROPA". La rivoluzione del sonoro e la censura. - Il sistema degli studios e delle star e il suo declino. - Dal gangster movie al noir americano. - Il cinema francese prima e dopo la guerra. - Il neorealismo italiano: temi e figure principali.

"LA NUOVA ONDA DEL CINEMA". La nouvelle vague francese (temi e autori)*. - La dolce vita del cinema italiano (temi e autori)*. - Il giovane cinema tedesco (temi e autori)*. - Il cinema indipendente americano tra ribellione e sistema*. Gli anni '70 in Europa e in America*.

Dove e quando

Sala Consiliare via Boccaccio, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 -23.00

Costo € 40

CINEMA CLASSICO AMERICANO

Descrizione:

Questo corso ha l'obiettivo di approfondire quel periodo compreso tra gli inizi degli anni 30 e la seconda metà degli anni 50 dell'industria cinematografica americana definito "l'età dell'oro di Hollywood", un periodo che ha fortemente influenzato la vita sociale e culturale del Novecento. Gli incontri saranno incentrati sull'analisi dell'assetto industriale, di alcuni fenomeni come quello del divismo, sulla osservazione dei modelli linguistico formali delle opere che si andranno ad analizzare, sullo studio più approfondito di alcuni generi cinematografici e di diversi autori più o meno conosciuti che con il loro lavoro hanno contribuito a rendere irripetibile questo particolare momento dell'industria cinematografica.

Programma:

10 incontri della durata di 2 ore ciascuno

Dove e quando:

Sala Consiliare via Boccaccio, Montale

Giorno della settimana: da definire ore 21.00 -23.00

Costo € 40

STORIA DEL DESIGN

Descrizione:

Il corso si propone di far comprendere ai partecipanti com'è nato il design e come si è sviluppato. Saranno inoltre presentati di volta in volta temi per comprendere tutte le sfaccettature del design, al fine di formare la capacità di analisi critica degli oggetti da parte delle persone. Particolare importanza sarà rivolta alle aziende del territorio che operano in questo settore, analizzando la loro produzione e valutando la possibilità di fare una visita all'interno di un'azienda.

Programma:

Il corso, della durata di 8 lezioni, avrà come filo conduttore l'excursus storico del design, inserendo all'interno di questo momenti di analisi e critica di particolari tipologie di prodotti..

Nello specifico questa sarà la traccia delle lezioni:

1. Introduzione al corso – Nascita della I rivoluzione industriale
2. L'età Vittoriana e le Great Exhibition
3. America ed Europa a confronto agli inizi del XX secolo
4. Design americano anni '20
5. La bionica
6. Nascita del made in italy
7. La Vespa
8. Aziende del territorio
9. Visita ad un'azienda (da valutare la disponibilità)

Partendo dalla nascita della rivoluzione industriale, andando ad indagare i motivi socio-culturali che hanno permesso ciò, verranno presentate le prime aziende che hanno caratterizzato la produzione della fine del settecento e inizio ottocento.

Parleremo delle esposizioni universali che hanno permesso l'interscambio di conoscenza e tecnologia, fino ad arrivare a fare dei confronti tra il mercato americano e quello europeo caratterizzati da tipologie produttive differenti legati alla propria storia fino a presentare le prime scuole di arti applicate come il Bauhaus.

Nascita della figura del moderno designer in america negli anni '20 e nuove idee di marketing.

Bionica come scienza. Sviluppo economico italiano del dopoguerra, con il boom economico e la nascita dell'industria legata al design . Storia di un'icona del made in italy come la Vespa introdotta dalla storia della motocicletta. Nascita del radical design e influenze sulle aziende del nostro territorio.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 20.00 – 21.30

Costo € 40

RADIOAMATORI

Docenti dell' Associazione RadioAmatori Italiana – Sezione di Pistoia

Descrizione e Programma:

6 lezioni a cadenza settimanale

Primo incontro: DA INTERNET @ MARCONI

I mezzi di comunicazione di oggi (internet e cellulari). Le due strade di comunicazioni (linea telefonica ed etere) invenzioni ambedue di italiani. Dal cellulare alla fucilata di Pontecchio. Cenno al funzionamento del cellulare (perché cellulare?). Segnale radio da ripetitori a cellulare. Le mille applicazioni che fanno uso di onde radio (TV, GPS, Antifurti, Cancelli...).

Gli esperimenti di Marconi (audiovisivi)

Secondo incontro: IL VIAGGIO DELLE ONDE RADIO

Cenni sulla propagazione. L'importanza della radio nelle emergenze. La radio durante la guerra. Dimostrazioni da parte di radioamatori.

Terzo incontro: LE RADIO L'ALTRO IERI, IERI E OGGI

La galena e sua realizzazione in loco. Apparecchi d'epoca. L'autocostruzione e presentazione di realizzazioni di radioamatori.

Quarto incontro: RADIO E LIBERTA'

Avvento delle radio libere . Evoluzione delle comunicazioni tramite la radio (telescriventi, satelliti, comunicazioni digitali ...)

Quinto incontro: LA RADIO OGGI E DOMANI

La televisione (analogica e digitale). I radioamatori e le varie tecniche (dimostrazioni)

Sesto incontro: I CUSTODI DELLA RADIO

"I RADIOAMATORI"

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: da stabilire ore 21.00

Costo € 40

FOTOGRAFIA

Descrizione:

Acquisizione delle basi teoriche e tecnico/ artistiche necessarie per una buona capacità operativa

Programma:

6 incontri a cadenza settimanale su fotocamera, obiettivi, profondità di campo e rapporto tempo diaframma, composizione, classificazione delle fotografie: ritratto, figura ambientata, paesaggio, still life e reportage.

Il corso prevede inoltre 2 uscite domenicali (di mattina) e due serate di visione delle foto effettuate durante tali uscite.

Dove e quando:

Sala Consiliare via Boccaccio, Montale

Giorno della settimana: martedì ore 21.00 -23.00

Costo € 40

ASTRONOMIA

Descrizione:

Scoprire le meraviglie del cielo notturno

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

1° incontro: Il Cielo: l'uomo nell'antichità, antichi osservatori, fenomeni e presagi, gli Astronomi e le loro idee, movimento del Sole, della Luna, dei Pianeti e della volta celeste, movimento di rotazione e rivoluzione della Terra, precessione e nutazioni, stagioni

2° incontro: Il Sistema Solare 1 parte: formazione, nascita del Sole, formazione dei Pianeti, posizione della galassia, Mercurio, Venere, Terra

3° incontro: Il Sistema Solare 2 parte: Luna, Marte, Asteroidi, Giove

4° incontro: Il Sistema Solare 3 parte: Saturno, Urano, Nettuno, Plutone, e i T.N.O, Comete e Meteore

5° incontro: Il Sole: caratteristiche, struttura e fenomeni

6° incontro: le Stelle 1 parte: le stelle vicine, parallasse e distanza, magnitudine apparente e assoluta, luminosità, colori, spettri, diagramma H-R

7° incontro: Le Stelle 2° parte: popolazioni stellari, nubi galattiche, nebulose, nascita, massa e densità, associazioni O-B, stelle doppie, stelle variabili.

8° incontro: Le Stelle 3° parte: evoluzione stellare, sequenza principale, supergiganti, giganti, nane, novae, supernovae, pulsar, buchi neri

9° incontro: La Galassia: struttura, ammassi globulari, alone galattico, ammassi galattici, nebulose oscure e brillanti

10° incontro: Ammassi di galassie, effetto doppler, red shift, big-bang

Dove e quando:

Spazio Culturale "G.Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: martedì ore 21.00 -23.00

Costo € 40

CORSO TEORICO DI FALEGNAMERIA DI BASE

Descrizione:

Il piacere di lavorare il legno

Programma:

6 incontri a cadenza settimanale

1° - conoscere il legno e le sue caratteristiche. In particolare come scegliere le varie tipologie del legno più adatto per la realizzazione di mobili d'arredamento e di infissi interni ed esterni

2° - come risolvere le più comuni problematiche strutturali dei mobili e degli infissi dovute alla natura del legno con cui sono costruiti, al loro uso ed alla loro esposizione agli agenti atmosferici (ad es. tarne, ingrossamenti, problemi di chiusura...)

3° - La scelta della ferramenta in relazione all'uso od al tipo dell'infissi e del mobile. Ferramenta di chiusura e di sostegno. Montaggio, verifica e manutenzione della stessa.

4° - Preparazione del manufatto in legno alla verniciatura . Scelta e modalità d'uso del prodotto verniciante. Varie fasi di applicazione dello stesso sul legno

5° - Manutenzione del manufatto in legno verniciato. Il problema della vernice problema della vernice che si sfoglia. Varie tipologie d'intervento

6° - L'importanza di una corretta scelta del vetro per le finestre, in particolare la sua funzione di isolante termico e acustico (vetro semplice, vetro termico, vetro basso emissivo, guarnizioni).

Cenni al montaggio degli infissi interni e esterni

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: venerdì ore 21.00 -23.00

Costo € 40

TRA FIORI E COLORI: L'ARTE DELLE COMPOSIZIONI

Descrizione:

Come realizzare composizioni con fiori freschi, essiccati e artificiali per le diverse occasioni

Programma:

5 incontri in occasione delle seguenti festività:

Natale, San Valentino, Pasqua, Primavera, Estate

Dove e quando:

Centro Gulliver Via Crispi, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.00 -23.00

Costo € 40

FIORI DI CARTA

Descrizione:

Realizzazione e composizioni di fiori di carta

Programma:

5 incontri per imparare a realizzare e decorare i propri ambienti con dalie, fiori di pesco, rose, giunchiglie, violette, anemoni, papaveri, giaggioli e margherite.

Dove e quando:

Centro Gulliver via Crispi - Montale

Giorno della settimana: da stabilire ore 21.00

Il materiale è a carico dei partecipanti

Costo € 40

TOMBOLO

Descrizione:

Il corso si propone di far apprendere la tecnica di base del "tombolo a fuselli"

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: sabato ore 15.00 - 17.00

Costo € 40

TAGLIO E CUCITO

Descrizione:

Creare su carta un modello di gonna dritta, piegare la stoffa e posizionare il modello, passare i "punti molli" per avere un modello identico su entrambi i lati, confezionamento gonna, applicazione cerniera, orlo invisibile, orlo classico, rifinitura con bordino intrallice.

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale

Dove e quando

Centro Gulliver Via Crispi, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.00 -23.00

Costo € 40

BIGIOTTERIA

Descrizione:

Programma:

10 incontri a cadenza settimanale. Le prime 7 lezioni dureranno circa 1 ora, mentre le ultime 3 di dureranno 2 ore.

1- Tecniche base: Lezione introduttiva di tutte le principali tecniche con visione di fotografie e bijoux che andremo a creare durante il corso;

2- Asole: Come utilizzare le pinze per creare con la catena, realizzazione di un porta chiavi a "Grappolo";

3- Grappoli: Con cavetto di acciaio, realizzazione di un bracciale;

4 – Grappoli: con filo di cotone cerato, realizzazione di una parure;

5- Wire: Tecniche con il filo modellabile, realizzazione di una collana e un paio di orecchini;

6 – Combinazione tecniche: Filo di cotone e catena e filo di cotone e cavetto d'acciaio, realizzazione di una parure a scelta tra le due proposte;

7 – Ricamo su filigrana, realizzazione di una collana;

8- Introduzione all'intreccio Swarovski – realizzazione di un braccialetto;

9 – Intreccio Swarovski intermedio: realizzazione di un anello;

10 - Intreccio Swarovski avanzato: realizzazione di un anello;

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: da stabilire ore 21

Costo € 40

IL MAGICO POTERE DELLA VOCE

Come utilizzare la voce per creare equilibrio, armonia e salute. Corso di Musicoterapia vocale

Descrizione:

Di tutti i suoni, quello della voce è sicuramente il più potente e misterioso, intimamente connesso con la personalità dell'individuo. Lavorando con la voce si raggiunge la profondità del nostro così il nostro vivere quotidiano.

Programma:

12 incontri a cadenza settimanale di 2 ore ciascuno

La voce e il corpo: integrazione corpo-voce, Postura corporea e influenza sull'emissione vocale, Esercizi di riscaldamento attraverso massaggi e sfregamenti sonori, allungamento delle catene muscolari, bionergentica vocale, mimica facciale, massaggi ed esercizi specifici per liberare e potenziare la respirazione

La voce che cura: la voce usata come strumento di conoscenza e di guarigione, armonizzazione dei chakra con i suoni corrispondenti, overtones, rituali in cerchio di armonizzazione sonora, meditazione con la voce, proiezione intenzionale della voce. La voce che esprime: la voce come strumento intimo capace di esprimere e comunicare emozioni, dialogo sonoro a coppie e di gruppo, esplorazione di sonorità diverse, drammatizzazioni vocali, improvvisazioni vocali e canto a coppie, individuale e di gruppo.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: martedì ore 10.00

Costo € 40

CRISTALLOTERAPIA

Descrizione:

Breve storia sull'utilizzo dei cristalli da parte delle popolazioni antiche, come i cristalli con le loro energie aiutano, essendo forze universali che portano luce nei pensieri e stimolano la nostra guarigione. Relazione tra le varie pietre con ciascun chakra, spiegazione dell'utilizzo e caratteristiche di ciascuna di loro e descrizione di ogni singolo chakra. Pulizia e programmazione del minerale, consigli su elisir e trattamenti.

Programma:

5 incontri

1° Breve cenno di storia dei cristalli dall'antichità fino a noi. Pulizia delle pietre.

Descrizione del 1° chakra e dei minerali inerenti lo stesso.

2° Descrizione del 2° e 3° chakra ed i relativi minerali.

3° Descrizione del 4° e 5° chakra ed i relativi minerali.

4° Descrizione del 6° e 7° chakra ed i relativi minerali.

5° Descrizione dei vari tipi di quarzo ialino, della piramide, della sfera e programmazione del minerale personale. Consigli su elisir di minerali e trattamenti di cristalloterapia.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

FIORI DI BACH

Descrizione:

Vita di Bach e di come è arrivato a scoprire la forza delle vibrazioni dei fiori. Come i fiori lavorano e agiscono sugli squilibri emozionali della persona stimolandola al cambiamento e ad una migliore qualità della vita. Descrizione dei 38 Fiori ed il Rescue Remedy, con consigli sulle loro applicazioni ed utilizzo.

Programma:

5 incontri

1° La vita di Edward Bach, i Fiori di Bach ed il principio del loro lavoro. Descrizione del 1° gruppo.
LA PAURA

2° descrizione del 2° e 3° gruppo: INCERTEZZA e SCARSO INTERESSE PER IL PRESENTE

3° descrizione del 4° e 5° gruppo: SOLITUDINE e IPERSENSIBILITA' ALLE INFLUENZE ALTRUI

4° descrizione del 6° e 7° gruppo: SCORAGGIAMENTO E DISPERAZIONE e PREOCCUPAZIONE
ECCESSIVA DEL BENESSERE ALTRUI

5° descrizione del Rescue Remedy. Le modalità di preparazione, assunzione e dosaggi. Consigli sulle loro applicazioni, ripasso generale e modalità pratiche.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: lunedì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Descrizione:

E' un metodo semplice, efficace e naturale che aiuta le persone a stare in buona salute.

L'applicazione di questo massaggio permette di fare un accertamento sullo stato di equilibrio o squilibrio energetico degli organi di una persona. I punti dolenti del piede, corrispondenti agli organi in squilibrio, sono come un segnale d'allarme che consentono di individuare una disarmonia prima ancora che si manifesti come "malattia". In questo senso la riflessologia plantare rappresenta un prezioso strumento di prevenzione. I piedi sono stati troppo spesso trascurati e non valorizzati, probabilmente perché sono stati quasi sempre coperti e nascosti dalle calzature. Camminare scalzi per lo meno due mesi l'anno o appena se ne offre l'occasione, sulla sabbia, erba, terra o semplicemente sul pavimento di casa, potrebbe già essere un'attenzione particolare per il nostro piede. Il riflesso è la risposta incondizionata ad uno stimolo. Sarà un lavoro sia teorico che pratico, con la spiegazione dell'anatomia del piede, i vari organi riflessi, colorazione delle mappe del piede da parte dei partecipanti, per passare poi a dimostrazioni pratiche ed esercizi a coppia.

Programma:

Il programma potrà essere svolto in 5 incontri.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

LA NATUROPATIA A PORTATA DI MANO

Descrizione:

Introduzione alla naturopatia: cenni fondamentali sull'origine e il significato, i contenuti, le discipline e i rimedi. Alimentazione per il corpo e l'anima, intolleranze alimentari. I nostri organi secondo la medicina tradizionale cinese. Le mappe del nostro corpo.

Programma:

5 incontri a cadenza settimanale

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: giovedì ore 21.00 – 23.00

Costo € 40

CORSO SULL' AUTOSTIMA

Acquisire strumenti teorici e pratici per favorire la crescita della propria autostima

Descrizione:

Il raggiungimento di un buon livello di autostima è, per ogni individuo, un bisogno primario, in quanto costituisce un presupposto essenziale per poter costituire un buon rapporto con se stessi e, conseguentemente, con gli altri.

La mancata risposta, o una risposta insoddisfacente, a tale bisogno costituisce un serio ostacolo per la propria autoaffermazione, limitando, oltre all'autonomia della persona, le sue potenzialità ed impedendole di riconoscere ed utilizzare al massimo le proprie risorse.

Il corso si propone, attraverso una serie di incontri, di favorire la crescita dell'autostima personale per un maggiore benessere con se stessi e con gli altri.

Il corso prevede sei incontri della durata di due ore teorici e pratici con esercitazioni individuali e di gruppo.

Programma:

Introduzione generale al tema dell'autostima, l'accettazione di sé e l'affetto verso noi stessi, imparare a volerci bene, il pensiero positivo e il pensiero negativo, l'influenza del senso di colpa sul comportamento, essere assertivi: imparare a dire di no!, l'importanza del cambiamento e della progettualità.

Dove e quando:

Scuola secondaria di I Grado di Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21 -23

Costo € 40

CORSO DI COMUNICAZIONE E RELAZIONE

Aumentare le proprie competenze comunicative per facilitare le relazioni interpersonali

Descrizione:

La comunicazione tra gli esseri umani, verbale e non, è fondamentale nello stabilire relazioni. Comunicando, infatti, vengono lanciati messaggi che, una volta recepiti, producono a loro volta, una risposta, dando luogo ad una relazione di reciproca circolarità. Una comunicazione parziale, difettosa o distorta si riflette in modo determinante nella costruzione dei rapporti e del loro mantenimento.

Per questo saper comunicare e saper ascoltare diventa fondamentale nella relazione umana. Acquisire conoscenze teoriche sul tema della comunicazione operare una riflessione comune sul suo significato e sulla sua importanza conseguire gli strumenti per poterla migliorare sperimentare, attraverso il lavoro di gruppo, le proprie capacità di interazione con gli altri facilitare e potenziare le proprie relazioni

Programma:

Il corso prevede cinque incontri della durata di due ore :

Cenni teorici sulla comunicazione, I principali stili di comunicazione, Saper comunicare, saper ascoltare: l'importanza dell'ascolto efficace nella comunicazione, Comunicazione e relazioni affettive, Comunicazione e relazioni sociali. Il corso prevede attività teoriche e pratiche (esercitazioni individuali e di gruppo)

Dove e quando:

Scuola secondaria di I Grado di Montale

Giorno della settimana: mercoledì ore 21 -23

Costo € 40

Corso START UP E GESTIONE D'IMPRESA

Descrizione:

Il corso è strutturato in sei aree che vanno a creare un percorso informativo in grado di accompagnare l'imprenditore nelle fasi fondamentali della vita di un'impresa, dalla nascita al successivo sviluppo, affrontando, in un'ideale sequenza logica, aspetti relativi alla scelta della forma giuridica, al rapporto tra impresa e fisco, per passare agli aspetti relativi alla gestione ordinaria d'impresa e ai finanziamenti previsti dalla regione, dallo Stato e dalla Comunità Europea.

Programma:

6 incontri a cadenza settimanale

Lezione 1 - Le diverse forme giuridiche previste nel nostro ordinamento

La scelta della forma giuridica rappresenta un elemento fondamentale nella vita di un'impresa, visti i successivi risvolti di natura giuridica, fiscale, organizzativa e di responsabilità. Si intende quindi far conoscere le diverse possibilità messe a disposizione dal nostro ordinamento, le caratteristiche, i vantaggi e gli svantaggi di ognuna di esse.

Lezione 2 - Licenze e autorizzazioni

All'avvio di un'attività economica, un ulteriore aspetto da considerare è quello legato alle licenze ed alle autorizzazioni previste per il suo svolgimento. Per l'esercizio di determinate attività è infatti necessaria l'iscrizione in appositi Albi, ruoli o registri di categoria, subordinata al possesso di requisiti morali e professionali stabiliti dalle norme di riferimento, ovvero è necessario possedere determinate autorizzazioni rilasciate dagli enti competenti, quale ad esempio il comune in cui l'attività si localizza.

Lezione 3 - I regimi contabili vigenti e le scadenze annuali

La lezione è volta all'analisi degli aspetti fiscali connessi all'attività d'impresa.

Nello specifico si intende spiegare le diverse tipologie di tassazione previste dal nostro ordinamento, in relazione alla scelta del regime contabile e alla tipologia di veste giuridica assunta dall'impresa.

Il rapporto tra impresa e fisco è osservato partendo proprio dall'analisi dei regimi contabili attualmente vigenti nel nostro ordinamento, che definiscono gli adempimenti cui l'impresa è soggetta, i documenti obbligatori e le formalità da osservare, le regole per determinare il reddito d'esercizio e la tassazione dello stesso. Si farà poi un elenco dettagliato delle scadenze fiscali e contributive annuali previste dal nostro ordinamento.

Lezione 4 - Il modello Unico: elementi caratterizzanti e sanzioni.

Si intende approfondire alcuni quadri della dichiarazione, in particolare analizzando:

- familiari a carico
- spese deducibile e detraibili dal reddito, con una specifica nei documenti da consegnare al momento della predisposizione della dichiarazione;
- la modalità di tassazione;
- rischi connessi al tardivo, o mancato, versamento delle imposte a saldo e in acconto, andando ad analizzare il regime sanzionatorio vigente.

Lezione 5 - Finanziamenti

La nascita e lo sviluppo di un'impresa richiedono idee di successo oltre che capacità, competenze e adeguate disponibilità finanziarie. Con questa lezione si offre una panoramica dei possibili strumenti finanziari pubblici rivolti a sostenere le imprese nella creazione e nello sviluppo d'impresa, in particolare i giovani e l'imprenditoria femminile. La lezione è articolata in tre sezioni, una relativa alle norme nazionali, una che riguarda il finanziamento regionale e una terza che approfondisce i progetti finanziati dalla Commissione Europea. Cenni al business plan.

Lezione 6 – La gestione della cassa e della banca

Gestione della prima nota cassa e dei conti correnti, anche analizzando gli obblighi antiriciclaggio previsti dalla vigente normativa. Panoramica sulle spese inerenti le attività e sul monitoraggio costante della situazione, essendo elemento fondamento per una buona gestione d'impresa.

Dove e quando:

Scuola secondaria di I Grado di Montale

Giorno della settimana: da stabilire ore 21 -23

Costo € 40

Corso TROVARE E MANTENERE IL LAVORO IN PIENA CRISI ECONOMICA *Tecniche, idee e accorgimenti per far valere il proprio talento!*

Descrizione:

Molto spesso le persone per trovare lavoro si concentrano su quello che sanno "fare".

"Saper fare è importante, ma sapersi vendere è fondamentale!" In tempo di crisi, tra le tante persone che cercano un'occupazione si fa strada chi, nonostante tutto, crede nei propri mezzi e si distingue rispetto agli altri. Per trovare e "mantenere" il lavoro, occorre innanzitutto modificare il proprio atteggiamento, rinunciare a vecchie credenze e aprirsi alle nuove esigenze del mercato. Serve avere informazioni aggiornate per capire bene cosa stia succedendo, conoscere le reali necessità e richieste dei datori di lavoro, utilizzare metodi veloci per trovare le opportunità e imparare a promuoversi attivamente. Grazie a questo corso, pratico ed esperienziale, si può diventare più attrattivi nei confronti di un datore di lavoro o acquisire maggior fiducia per creare una nuova attività.

Programma:

Il corso, tratterà in 8 incontri a cadenza settimanale, da 2 ore ciascuno, i seguenti argomenti:

- Sostituire credenze limitanti sul lavoro con idee per il futuro;
- Comprendere i propri punti forti, per fare la differenza;
- Saper trovare e riconoscere le opportunità di lavoro ;
- Fare una presentazione ed un cv accattivante, usare internet per comunicare bene il proprio valore;
- Imparare a promuovere attivamente sè stessi;
- Mantenere nel tempo i risultati lavorativi.

Si tratta di una formazione esperienziale che mette in grado la persona di acquisire consapevolezza della propria forza e unicità. Oltre ad una minima parte teorica, attraverso esercitazioni individuali e di gruppo, si imparano tecniche per promuoversi attivamente sul mercato e ottenere i risultati desiderati.

Dove e quando:

Spazio Culturale "G. Nerucci" Via Spontini, Montale

Giorno della settimana: da stabilire ore 21

Costo € 40

Sono in programmazione ulteriori proposte di corsi e laboratori.

Pertanto il presente programma didattico è da considerarsi indicativo e potrà subire variazioni (giorni, orari, luoghi) in funzione degli impegni dei docenti e/o delle richieste degli utenti