





# CORSI DI EDUCAZIONE AGLI ADULTI

## Programma attività 2016/2017

Queste pagine contengono il programma dei corsi organizzati per l'anno 2016-2017 nell'ambito dell'educazione degli adulti, ma come testimoniano le firme dei sindaci in calce alla presentazione, siamo all'interno di un processo di collaborazione tra amministrazioni, per dare risposte di qualità nel campo dell'educazione ricorrente. Gli enti territoriali di Montale e Agliana offrono queste opportunità nella consapevolezza che ogni azione educativa e formativa costituisce un momento essenziale per la crescita delle persone, specialmente per quelle che non frequentano più il sistema scolastico formale, ma intendono acquisire nuove conoscenze e competenze.

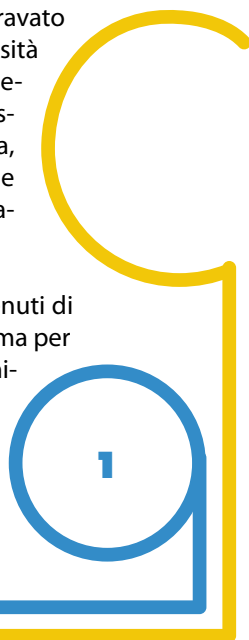
L'educazione degli adulti costituisce infatti un presidio sul territorio, a tutela della dignità dei cittadini che intendono vivere i loro ruoli con maggiore consapevolezza e responsabilità. Negli anni le proposte dei corsi sono divenute sempre più articolate e convincenti: i numeri parlano da soli e testimoniano l'interesse e il successo incontrati nei partecipanti. Come amministratori ribadiamo quindi il nostro impegno nel settore dell'educazione permanente e per il prossimo anno siamo orgogliosi di offrire congiuntamente una gamma ancora più vasta di opportunità formative, destinate ad incrociare i bisogni e gli interessi di un numero crescente di cittadini.

Stiamo vivendo un difficile momento sociale ed economico, aggravato da tensioni fra popoli che stentano a percepire le reciproche diversità come opportunità per crescere nella collaborazione e nella solidarietà. Ma è proprio nei momenti di difficoltà che deve essere più pressante l'intervento sull'apprendimento lungo tutto il corso della vita, perché è con una conoscenza sempre aggiornata e trasversale che si superano le diffidenze, i pregiudizi, le preclusioni e i fondamentalismi.

Apprendere insieme, crescere nelle relazioni, approfondire i contenuti di interesse personale in ogni stagione della vita: questo è il programma per chi vuole mettersi in gioco con i corsi per adulti offerti dalle Amministrazioni comunali di Agliana e Montale.

Il Sindaco di Agliana  
**Giacomo Mangoni**

Il Sindaco di Montale  
**Ferdinando Betti**





**2**

**CORSI DI EDUCAZIONE PER ADULTI**

# INDICE DEI CORSI

## LINGUE STRANIERE

SPAGNOLO .....	7
FRANCESE .....	7
INGLESE .....	8
TEDESCO.....	9
CINESE BASE .....	9
GIAPPONESE BASE .....	10

## INFORMATICA, WEB E GRAFICA

INFORMATICA .....	10
REALIZZAZIONI SITI INTERNET - PROGRAMMAZIONE DI BASE .....	11
CORSO BASE DI GRAFICA.....	11
WEB MARKETING: corso base .....	11
PHOTOSHOP – corso base .....	12
INTERNET PER ANZIANI - Corso elementare di computer .....	12

## ARTE, STORIA, LETTERATURA, CINEMA E TEATRO

ATELIER DI PITTURA .....	13
SCOPRIAMO INSIEME L'ARTE DELLA CERAMICA .....	13
DISEGNO DAL VERO .....	14
I MEDICI, QUESTA STRANA FAMIGLIA... ..	14
LABORATORIO TEATRALE .....	15
“Imparare ad esprimersi in pubblico”	
LABORATORIO TEATRALE PER BAMBINI .....	15
“La Fabbrica di Cioccolata” per bambini 8 -11 anni	
CINEMA.....	16
UTOPIADISTOPIA .....	16
Quando il cinema e i libri sono capaci di immaginare nuovi mondi futuri	
“INDOVINA CHI VIENE A SCRIVERE”: Corso di scrittura creativa	17
FOTOGRAFIA .....	17
CAPIRE (DAVVERO) LA FINANZA .....	18
ATTIVITA' MOTORIE E BENESSERE	
YOGA DINAMICO .....	18
TRAINING AUTOGENO .....	19
PILATES.....	19
PIZZICA SALENTINA .....	19

COUNTRY LINE DANCER.....	20
YOGA DELLA RISATA .....	20
<b>AGRICOLTURA, GIARDINAGGIO E LORO APPLICAZIONI</b>	
OLIVO: COLTIVAZIONE E POTATURA.....	21
GIARDINAGGIO.....	21
L'ORTO E IL FRUTTETO .....	22
POTATURA E CURA DELLE ROSE.....	22
COSMESI NATURALE .....	22
RADIO NATURA - Notizie di educazione ambientale.....	23
<b>ATTIVITA' MANUALI</b>	
SARTORIA.....	22
TOMBOLO.....	24
<b>ALIMENTI E BEVANDE</b>	
"VERSO BACCO": CONOSCERE E DEGUSTARE IL VINO .....	24
"A TUTTA BIRRA!" CONOSCERE E GUSTARE LA BIRRA .....	24
BIRRA FAI DA TE .....	25
CONOSCENZA E DEGUSTAZIONE DELL'OLIO DI OLIVA .....	25
IL PANE E I PRODOTTI DA FORNO .....	25
CUCINA DI BASE.....	26
CUCINA VEGETARIANA.....	26
CUCINA VELOCE .....	27
"SAPORE DI MARE" – Cucinare il pesce .....	27
PASTICCERIA BASE.....	27
IL CIOCCOLATO .....	28
TECNICHE DI INTAGLIO DI VERDURA.....	28
MANGIARE SANO,VIVERE MEGLIO .....	29
<b>PSICOLOGIA</b>	
"CONTAGIO EMOTIVO: MEGLIO SOLI O IN COMPAGNIA?" .....	29
"AMORI SENZA CATENE" .....	30
SOGNO O SON DESTO: Un viaggio all'interno dei sogni e del sonno .....	30
IL DISEGNO INFANTILE .....	30
COMUNICAZIONE EFFICACE: .....	31
La comunicazione come strumento per una migliore relazione con se stessi e con gli altri.	
SCUOLA COMUNALE DI MUSICA "DOMENICO SCARLATTI" .....	32

# ISCRIZIONI DAL 1 SETTEMBRE 2016

## UFFICIO CULTURA DI VILLA CASTELLO SMILEA


Via Garibaldi, 2a - Montale

Aperto da lunedì a venerdì 8.30 - 13.30; sabato 8.30 - 11.30

Telefono: 0573 952265 – 34

Fax 0573 55001

e-mail: [cultura@comune.montale.pt.it](mailto:cultura@comune.montale.pt.it)

 Corsi Comune di Montale

- Tutti i corsi saranno attivati al raggiungimento di un minimo di 15 partecipanti.
- Le sedi e gli orari possono subire delle modifiche che saranno comunicate prima dell'inizio di ogni corso.
- Ogni corso può essere riproposto più volte durante l'anno in base alle richieste degli iscritti .
- Quota di iscrizione annua al complesso delle attività di educazione degli adulti € 15,00

### MODALITA' DI PAGAMENTO

- Tramite Bancomat e Carta di Credito presso l'Ufficio Cultura di Villa Castello Smilea, via Garibaldi, 2/a - Montale, aperto da lunedì a venerdì 8,30 - 13,30; sabato 8,30 - 11,30
- Tramite Bonifico Bancario  
IBAN IT93H0626070450000000113C01 intestato a Comune di Montale
- Tramite versamento sul C/C Postale n. 112516  
intestato a Comune di Montale



Domanda di iscrizione ad una attività educativa



Comune di Montale

1/1

DOMANDA DI ISCRIZIONE

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Codice fiscale \_\_\_\_\_

M  F \_\_\_\_\_ Sesso \_\_\_\_\_ Nato il \_\_\_\_\_ Nato a: \_\_\_\_\_ Comune di nascita \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_ Cittadinanza \_\_\_\_\_

Residente in \_\_\_\_\_ Via e civico \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Località/Comune \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Recapiti \_\_\_\_\_ Telefono \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Titolo di studio  Scuola Elementare o media  Diploma scuola superiore (da 3 a 5 anni)  Laurea (breve o specialistica)

Condizione occupazionale  Studente  Occupato  Disoccupato / Inoccupato  Pensionato  Altro (specificare) \_\_\_\_\_

ALL'ATTIVITÀ EDUCATIVA:

\_\_\_\_\_ della durata di \_\_\_\_\_ ore  
Denominazione / titolo \_\_\_\_\_ durata in ore

\_\_\_\_\_ dal \_\_\_\_\_ Al \_\_\_\_\_  
Realizzata da (Denominazione Agenzia educativa) \_\_\_\_\_ Mese e anno di inizio \_\_\_\_\_ Mese e anno di fine \_\_\_\_\_

Il sottoscritto dichiara a tal fine:

- di essere a conoscenza delle caratteristiche dell'attività educativa ed essere interessato a frequentarla;
- che i dati contenuti nella presente Domanda di Iscrizione corrispondono a verità;
- di autorizzare, ai sensi del D.Lgs. 196/03, il trattamento dei propri dati, anche in formato elettronico, per tutte le finalità inerenti gli obblighi di legge, l'iscrizione e la frequenza dell'attività educativa di oggetto, compresa la trasmissione all'Amministrazione Provinciale di Pistoia;
- di essere a conoscenza dei propri diritti previsti dal D.Lgs. 196/03 in merito di trattamento dei dati personali, compreso il diritto a conoscere i propri dati, a richiederne la modifica, aggiornamento e cancellazione facendone richiesta scritta al Rappresentante Legale dell'agenzia educativa

\_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_  
Luogo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_



# LINGUE STRANIERE

## SPAGNOLO

### Livello base: Hola qué tal?

10 incontri a cadenza settimanale. Primi passi della lingua spagnola. Strutture grammaticali e cultura spagnola: festività e abitudini culinarie.

### Livello intermedio: Quieres venir con nosotros?

10 incontri a cadenza settimanale.

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

### Livello avanzato: Ayer fui comprar

10 incontri a cadenza settimanale.

Il programma grammaticale prevede l'uso di tutto il tempo indicativo e perifrasi verbali. Il programma culturale prevede cenni storici e letterari della lingua spagnola.

**Docente:** Prof.ssa Lucia Fronges

### Dove e quando:

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

### Giorno della settimana:

- corso base: martedì ore 21.00 -23.00

- corso intermedio e avanzato: giovedì ore 21.00 -23.00

**Costo:** € 40

## FRANCESE

### Livello base

10 incontri a cadenza settimanale

I giorni della settimana, i mesi dell'anno, le materie scolastiche, gli oggetti della classe. I paesi e le nazionalità, i numeri, le professioni, la descrizione fisica, i colori, il carattere, la famiglia, le attività quotidiane, i passatempi, la casa, le stanze, i mobili. Salutare, presentarsi, presentare qualcuno, descrivere fisicamente, descrivere il carattere di una persona, chiedere e dire l'ora, parlare del tempo libero, esprimere gusti e preferenze, parlare della propria casa, chiedere /dare un'indicazione stradale, fare la spesa, parlare delle quantità.

### Livello intermedio

10 incontri a cadenza settimanale.

I mezzi di trasporto, il meteo, la lettera amichevole, i vestiti, il curriculum vitae, i mestieri, rispondere a un invito. Comunicare in



un negozio di abbigliamento, parlare dei progetti, parlare della vita di quartiere, proporre, parlare di vantaggi e inconvenienti, esprimere il divieto, l'obbligo, il permesso. Fare e regolare un acquisto, prenotare e ordinare al ristorante, dare consigli, suggerire. Preparare un viaggio: prenotare un biglietto, modificare una prenotazione, scegliere un tipo di viaggio, prenotare un alloggio. Parlare di una relazione di amicizia, di una relazione sentimentale. Scrivere una lettera di motivazione. Esprimere sentimenti, esprimere il desiderio, la speranza, la volontà.

**Docente:** Prof.ssa Simona Martini

**Dove e quando:**

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

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00 - 23.00

**Costo:** € 40

## INGLESE

### **Livello Base (livello A1 – A2 "European Framework"):**

15 incontri a cadenza settimanale. Corso per principianti. Dalle forme di saluto all'uso del presente. Ordinare, chiedere, acquistare...

### **Livello pre intermedio (livello A2 - B1. "European Framework"):**

10 incontri per chi ha già conoscenza della lingua, e intende muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre viaggia, sul lavoro, nella vita personale. L'obiettivo è di produrre un testo semplice relativo ad argomenti vari e essere in grado di raccontare esperienze e avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e di spiegare brevemente le proprie ragioni, opinioni e progetti.

### **Livello Intermedio (livello B1 – B2 "European Framework"):**

10 incontri a cadenza settimanale.

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

### **Livello Conversazione:**

5 incontri a cadenza settimanale per chi intende migliorare la padronanza e fluidità della lingua. Arricchimento di lessico e strutture con serate a tema su attualità, cibo, arte, musica, lettura e cinema, modi di dire e phrasal verbs.

**Docente:** Prof.ssa Catia Valentini

**Dove e quando:**

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

**Giorno della settimana:**

corso base: lunedì ore 21 -23;

corso pre intermedio martedì ore 21 -23;

corso intermedio: giovedì ore 21 -23;

8

corso conversazione: venerdì ore 21 -23

**Costo:** corso base: € 60,  
pre intermedio e intermedio: € 40,  
conversazione: € 20

## TEDESCO

### Livello Base A1.1

10 incontri a cadenza settimanale: formule di saluto/congedo, i mestieri, parlare della propria famiglia, i numeri, chiedere il prezzo, i mobili, i colori, formule di uso nelle telefonate, il computer e l'ufficio, parlare dei propri interessi e del tempo libero, fare complimenti, fissare un appuntamento, fare una proposta, esprimere preferenze sul cibo, pianificare impegni, i mezzi di trasporto.

### Livello intermedio A1.2

10 incontri a cadenza settimanale: parlare del passato, delle attività di routine e della propria giornata, parlare di viaggi e festività, le parti della città, dare e chiedere indicazioni, chiedere e offrire aiuto a qualcuno, descrivere la casa, esprimere un giudizio su un luogo, un hotel, fissare un appuntamento, parlare di progetti e desideri, le parti del corpo, descrivere un dolore, dare consigli, parlare di malattie, descrivere le persone, le reazioni di sorpresa, l'aspetto esteriore e il carattere, le attività domestiche.

**Docente:** Prof.ssa Elisa Bartolomei

#### **Dove e quando:**

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

**Giorno della settimana:** corso base: lunedì ore 21 -23

corso intermedio: mercoledì ore 21 -23

**Costo:** € 40

## CINESE BASE

10 incontri a cadenza settimanale.

1. Acquisizione di un'adeguata capacità di pronuncia e 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 chiedere informazioni generiche
4. Capacità di padroneggiare i seguenti argomenti di grammatica: forma interrogativa, struttura base delle frasi (frase aggettivale, verbale e nominale)

**Docente:** Prof. Alessandro Ferro



**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

10 incontri a cadenza settimanale.

Introduzione alla scrittura Giapponese: alfabeto fonetico "Hiragana", alfabeto fonetico "Katakana", pittogrammi "kanji" e numeri. Primi rudimenti linguistici: presentazioni e forme di saluto, forme di richieste e necessità, usi e costumi.

**Docente:** Akiko Kayano

**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



## INFORMATICA, WEB E GRAFICA

### INFORMATICA

**Livello base:**

10 incontri a cadenza settimanale.

Concetti generali e componenti del computer, uso di windows XP, internet, posta elettronica, elaborazioni testi

**Livello intermedio:**

10 incontri a cadenza settimanale per approfondire le proprie conoscenze.

Windows XP.

Funzionalità avanzate di microsoft word, microsoft excel, i principali strumenti per la navigazione internet, conoscere e difendersi dai virus e siti malevoli. Introduzione a Power Point: creazione di presentazioni.

**Docenti:** Gionata Martano - Claudio Cipriani

**Dove e quando:** Laboratorio di informatica Scuola Secondaria di I grado "B. Sestini" via della Libertà 15 Agliana



10

**Giorno della settimana:** corso base: martedì ore 21 -23 - corso intermedio: ore 21 -23 mercoledì

**Costo:** € 80

## REALIZZARE SITI INTERNET

5 incontri a cadenza settimanale per imparare a creare il tuo primo sito internet. Introduzione HTML e CSS, Introduzione Javascript e jQuery, Utilizzo di un Framework CSS, HTML e JS (Bootstrap), Introduzione PHP, Introduzione a MySQL, Creazione di pagine WEB dinamiche, Utilizzo di un framework PHP (Laravel), Creazione di un progetto Web-based dinamico

**Docente:** Claudio Cipriani

**Dove e quando:**

Laboratorio di informatica Scuola Secondaria di I grado "B. Sestini" via della Libertà 15 Agliana

**Giorno della settimana:** corso base: martedì ore 21 -23

corso intermedio: ore 21 -23 mercoledì

**Costo:** € 60

## CORSO BASE DI GRAFICA

5 incontri a cadenza settimanale rivolto a tutte le persone che vogliono avvicinarsi al mondo della grafica e del fotoritocco e conoscere gli strumenti di base utili a trasformare le proprie idee in piccoli elaborati concreti. Unico requisito richiesto: una sana dose di curiosità!

**Docente:** Teresa Di Stefano

**Dove e quando:** La sede del corso sarà comunicata al momento dell'iscrizione

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00-23.00

**Costo:** € 40

## WEB MARKETING - Corso base

5 incontri a cadenza settimanale.

Ottimizzazione per i motori di ricerca: Come rendersi visibili su Google  
Come individuare le migliori keyword - Tecniche di posizionamento -  
Come utilizzare Web Master Tools.

Campagne pubblicitarie: Come progettare una campagna Pay Per Click - Come creare una landing page efficace - Come promuoverci in Google - Come cambiano i consumatori online.

Social Media Marketing: Caratteristiche del web 2.0 - Scelta dei so-

11

cial media più strategici con gli obiettivi aziendali - I siti di recensione (Tripadvisor, Ciao, ecc..) - I Social: Facebook- Twitter, ecc.. - I profili aziendali e Come gestire i profili aperti.

Direct Email Marketing (DEM): Come promuoversi via email - Come progettare e gestire una campagna DEM efficace - Gli errori da evitare - Newsletter - Come creare il messaggio DEM.

**Dove e quando:** La sede del corso sarà comunicata al momento dell'iscrizione

**Giorno della settimana:** giovedì ore 21.00-23.00

**Costo:** € 40

## PHOTOSHOP – Corso base

5 incontri a cadenza settimanale.

Corso base per ottimizzare le immagini digitali utilizzando Photoshop: un programma professionale con cui intervenire su tutti i parametri dell'immagine digitale.

Basi fondamentali di image editing; imparare a ritoccare le fotografie: correggere imperfezioni, ottimizzare luce, colori, contrasti, dimensioni dell'immagine, eliminare oggetti, pannelli correttivi, gli strumenti di selezione e formato del file. Specifiche per creare un nuovo documento. Modificare il riquadro di un'immagine o ritagliare le immagini. Cambiare dimensioni e/o risoluzione di un'immagine esistente.

**Docente:** Claudio Cipriani

**Dove e quando:** La sede del corso sarà comunicata al momento dell'iscrizione

**Giorno della settimana:** mercoledì ore 21.00-23.00

**Costo:** € 40

## INTERNET PER ANZIANI: Corso elementare di computer

15 incontri di un'ora e mezza ciascuno.

Lo scopo del corso è quello di permettere a chi non si è occupato di computer e informatica fino ad ora di acquisire le nozioni base per essere aggiornati sui servizi delle pubbliche amministrazioni, sulla propria situazione previdenziale, prenotare una prestazione sanitaria, leggere gratuitamente le notizie del mondo ma anche quelle del proprio comune, coltivare i propri interessi e trovarne nuovi, fare amicizie, scambiare opinioni e ... condividere il mondo dei propri figli e dei propri nipoti.

Il programma verte sulle nozioni base di informatica. Come funziona un computer, un tablet e uno smartphone, cos'è internet, come si cercano e conservano le informazioni, quali sono le opportunità e i rischi, cos'è la posta elettronica e come si usa.

**Docente:** Mario Taddei

12

**Dove e Quando:** presso il PAAS nei locali del Circolo Scintilla via San Michele 12 – Agliana. Nei giorni di martedì e giovedì, in orari da concordare con i partecipanti  
**Costo:** 15 euro mensili  
**iscrizioni e informazioni** 3385081017 (Mario)



# ARTE, STORIA, LETTERATURA, CINEMA E TEATRO

## ATELIER DI PITTURA

10 incontri a cadenza settimanale.

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.

**Docente:** M° Silvia Bini

**Dove e quando:** Locali ex Babaluba, via Piano del Caricatore, Stazione di Montale

**Giorno della settimana:** giovedì ore 21.00 -23.00

**Costo:** € 45

## SCOPRIAMO INSIEME L'ARTE DELLA CERAMICA

Il corso è rivolto a chiunque sia interessato al mondo dell'arte e che abbia il desiderio di esprimere la propria creatività con il disegno e la scultura nella convinzione che chiunque può svolgere le attività nell'ambito delle arti figurative anche se privo delle più elementari regole di base.

**Programma:**

Il programma del corso è incentrato soprattutto sulla scultura applicata all'argilla (plastica), ceramica (maiolica e terraglia) pittura, decorazione e disegno. Durante l'anno vengono inoltre forniti elementi di storia dell'arte e vengono programmate visite guidate a città d'arte, musei, mostre.



Ogni corsista ha piena libertà di esprimersi seguendo le sue aspirazioni più congeniali e le lezioni sono spesso individualizzate.

**Docente:** Prof. Vanni Melani

**Dove e Quando:** Le attività del laboratorio Officinae si svolgono in via Vittorio Bellini n° 4 San Niccolò di Agliana tutti i lunedì e giovedì dalle 20,30 alle 23,30

**Costo:** Mensile 35 euro, trimestrale 90 euro, nove mesi 220 euro

**Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno presso la sede**

Per informazioni è sempre disponibile il tel. 347 5109206 dell'operatore Vanni Melani.

## DISEGNO DAL VERO

5 incontri a cadenza settimanale.

Con questo corso si conosceranno le principali regole del disegno dal vero: inquadatura, composizione, chiaro scuro, proporzioni, tratteggio e fondamentali di teoria delle ombre. Si mira ad dare un quadro completo delle caratteristiche fondamentali del disegno dal vero facendo produrre ai corsisti diversi elaborati con tecniche grafiche diverse, dal bianco e nero al colore.

**Docente:** Prof. Cosimo Rinaldi

**Dove e quando:** Scuola secondaria di I grado "G. C. Melani" via M. L. King Montale

**Giorno della settimana:** martedì ore 20.00-22.00

**Costo:** € 40

## I MEDICI, QUESTA STRANA FAMIGLIA...

5 incontri a cadenza settimanale.

Le grandi famiglie sono composte da personaggi, non sempre all'altezza del nome che portano.

I Medici, la famiglia che ha costruito la fisionomia della città di Firenze non hanno fatto eccezione.

I temi delle varie lezioni offriranno l'occasione di conoscere meglio i numerosi aspetti di questa grande famiglia...

- Facce da Medici... I volti dei personaggi
- Il guardaroba di Lorenzo il Magnifico... Abiti, vesti e collezioni di tutti i tipi del signore di Firenze
  - "Palle Palle!" stemmi e non solo...
  - Medici in fuga... Storie di cacciate e ritorni a Firenze
  - Le donne di casa Medici... Le storie di coloro che, talvolta nell'ombra, hanno fatto la storia

**A cura:** Associazione ArteMia - Prato

**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

## LABORATORIO TEATRALE

### “Imparare ad esprimersi in pubblico”

16 incontri a cadenza settimanale.

La recitazione come espressione artistica ha un valore che va al di là delle competenze dell'attore, infatti interessano quelle che sono le capacità di esprimersi attraverso la parola e il corpo. La narrazione è un modo ideale per accostarsi alla recitazione, per trovare dentro di noi quelle capacità espressive che attingono alla nostra memoria e alla nostra cultura personale e pubblica.

Partendo da come si affronta la lettura a voce alta, per arrivare ad una vera e propria interpretazione narrativa di una storia o di un personaggio. Il lavoro sarà diretto ad un gruppo di persone, il quale insieme al coordinatore, lavorerà su fiabe, storie, racconti, testi teatrali. Un secondo momento sarà dedicato anche alla manipolazione di piccoli gesti, piccole espressioni. Questo ci permetterà di creare nuovi personaggi e costringerà gli allievi ad usare l'espressività del viso ed el corso, ai fini dell'uso della parola

**Docente:** Gianni Voltan

**Dove e quando:** Sala Consiliare via Boccaccio, Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.15 – 23.15

**Costo:** € 60

## LABORATORIO TEATRALE PER BAMBINI (8-11 anni)

### “La Fabbrica di Cioccolata”

12 incontri a cadenza settimanale.

L'intento è quello di ricreare un luogo e uno spazio dell'immaginario dove creare una storia da raccontare, attraverso il mezzo espressivo del teatro nella sua forma originale: il raccontare, il narrare. Lavorare partendo dalla narrazione significa recuperare le radici del teatro evitando tutte le contaminazioni dei mezzi moderni di comunicazione, come per esempio la televisione. Si vuole evitare le immagini concrete, creando delle immagini della fantasia, nate dal “racconto”

**Docente:** Gianni Voltan

**Dove e quando:** Villa Castello Smilea, via Garibaldi, 2/A – Montale

**Giorno della settimana:** martedì ore 17.00 -18.30

**Costo:** € 40



15

# CINEMA

5 incontri a cadenza settimanale.

Leggere il cinema vuol dire leggere il mondo in cui viviamo. A partire da questa considerazione, forse banale ma necessaria, prenderà le mosse il ciclo di incontri sul linguaggio del cinema che abbraccerà la Storia della settima arte nella sua interezza, con uno sguardo più attento nei confronti della produzione contemporanea. Il cinema è fatto di amori improvvisi e di fascinazioni incontrollabili che non possono essere raccontate o strette dentro i confini della semiotica ma, al tempo stesso, è costruito attraverso un complesso intreccio di elementi (contenuto, linguaggio, tecniche) che possono essere oggetto di analisi, al fine di migliorare la comprensione della singola opera, di un movimento o della poetica di un autore. In questo senso, ad esempio, si può parlare dei film dei fratelli Coen affrontando il tema del "cretino" nella società contemporanea, retaggio di una lunga tradizione letteraria, o i film di David Cronenberg per descrivere l'evoluzione della rappresentazione del corpo (in particolare dell'interiorità) nel cinema a partire dalla fine degli anni '70.

Ogni film, di per sé, si presenta difatti come un racconto aperto, interpretabile e non univoco, sviluppato attorno a delle costanti strutturali e tecnologiche che si sono evolute nel corso delle decadi. Gli appuntamenti si svolgeranno come un dialogo continuo fra il relatore e il pubblico, sostenuto da approfondimenti teorici ed esempi visivi: molte sequenze di film, interviste ai registi, backstage e quant'altro possa risultare utile alla comprensione e rielaborazione, da parte del pubblico, delle immagini e dei loro significati.

**Docente:** Michele Galardini

**Dove e quando:** Sala Consiliare via Boccaccio Montale

**Giorno della settimana:** giovedì ore 21.00 – 23.00

**Costo:** € 40

## UTOPIA DISTOPIA

Quando il cinema e i libri sono capaci di immaginare nuovi mondi futuri

3 incontri a cadenza settimanale a base di grande cinema, proiezioni, romanzi e letture dal vivo, per scoprire un futuro utopico (ideale ma irraggiungibile) e distopico (indesiderabile e spaventoso) secondo i grandi nomi del cinema e della letteratura.

- Conferenza introduttiva con letture tratte da "Utopia" di Tommaso Moro e "La Città del sole" di Campanella, con riferimenti a "La Repubblica" di Platone
- Proiezione del film "The Giver". Breve introduzione dei film di

16

stopici.

- Cosa sarebbe successo se... La storia al contrario.

**Docente:** Luca Bonistalli

**Dove e quando:** Villa Castello Smilea, via Garibaldi 2/a Montale

**Giorno della settimana:** sarà comunicato al momento dell'iscrizione

**Costo:** € 20

## "INDOVINA CHI VIENE A SCRIVERE": Corso di scrittura creativa

Cinque incontri a cadenza settimanale.

I personaggi del cinema incontrano i personaggi letterari. Con le loro storie, le loro battute, i loro sguardi. E può succedere che il dottor Frankenstein ("Frankenstein junior") incontri alla stazione Anna Karenina, turbata perchè il conte Vronsky ritarda colpevolmente; o che James Dean con la sua scintillante auto sportiva offra incautamente appena fuori Milano un passaggio alla Monaca di Monza, fuggita dal convento per ricongiungersi con Egidio.

Cinema, letteratura e scrittura, con l'unico obiettivo di creare storie fuori dal comune, in bilico tra follia e divertimento. E a ogni incontro saranno i partecipanti a decidere chi far incontrare chi, dove e quando. E scrivere le loro storie, dove la fantasia non avrà limiti. E di ciascun film scelto vedremo filmati e di ciascun libro leggeremo i brani più significativi.

**Docenti:** Francesca Vattiata e Luca Bonistalli

**Dove e quando:** Scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** mercoledì ore 21.00 -23.00

**Costo** € 40

## FOTOGRAFIA

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.

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

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

**A cura:** Fotoclub Misericordia Pistoia

**Dove e quando:** Sala Consiliare via Boccaccio, Montale

**Giorno della settimana:** martedì ore 21.00 -23.00

**Costo:** € 40

17

# CAPIRE (DAVVERO) LA FINANZA

3 incontri a cadenza settimanale.

Tutti gli argomenti che affronteremo verranno trattati attraverso la visione di immagini e spezzoni di film, per spiegare concetti complessi in maniera estremamente semplice, comprensibile e divertente.

Primo incontro: Partiremo dalla "foto" economica del nostro paese oggi e ieri, per capire cosa è cambiato. Affronteremo il concetto del RISCHIO finanziario, anche in virtù della NUOVA legge sui fallimenti delle banche. Parleremo dell'importanza della diversificazione degli investimenti.

Secondo incontro: Storia delle borse, con particolare attenzione sulla borsa italiana. Analizzeremo i più grandi crack finanziari.

Terzo incontro: Come è cambiata la popolazione italiana. Quando andremo in pensione.

**Docente:** Claudia Nieri

**Dove e quando:** Sala Consiliare via Boccaccio, Montale

**Giorno della settimana:** mercoledì ore 19.00 – 20.00

**Costo:** € 20



## ATTIVITA' MOTORIE E BENESSERE

### YOGA DINAMICO

10 incontri a cadenza settimanale.

Con il susseguirsi di movimenti dinamici, cercheremo di imparare ad osservare come si producono e dove agiscono le forze innescate dalla pratica. Partendo dal corpo osserveremo sempre più in profondità, ponendoci in uno stato di non giudizio, ricevendo ciò che la pratica ci regala. Ognuno regolerà il proprio grado d'intensità in base alle sensazioni percepite attimo per attimo. Tutto ciò permetterà di compiere un primo passo verso il cammino dello yoga.

**A cura:** ASD Centro Olimpia Montale

**Dove e quando:** Palestra scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani", via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** giovedì 21.00 – 22.00

**Costo:** € 40



18

## TRAINING AUTOGENO

10 incontri a cadenza settimanale.

Tecnica di rilassamento psico-fisico che permette di ridurre la tensione, ripristinare uno stato di calma, ottenere un recupero di energia e promuovere un giusto equilibrio tra psiche e soma. Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderano migliorare la qualità della propria vita e ottenere uno stato di completo benessere.

**Docente:** Francesca Vacca

**Dove e quando:** La sede del corso sarà comunicata al momento dell'iscrizione

**Giorno della settimana:** giovedì ore 20.30-21.30

**Costo:** € 40

## PILATES

10 incontri a cadenza settimanale.

Gli esercizi che si concentrano sui muscoli posturali, cioè quei muscoli che aiutano a tenere il corpo bilanciato e sono essenziali a fornire supporto alla colonna vertebrale. In particolare, gli esercizi di Pilates fanno acquisire consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale rinforzando i muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per aiutare ad alleviare e prevenire mal di schiena. Il punto cardine del metodo è la bonificazione e il rinforzo del Power House, cioè tutti i muscoli connessi al tronco: l'addome, i glutei, gli adduttori e la zona lombare.

**A cura:** ASD Centro Olimpia Montale

**Dove e quando:** Palestra scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** martedì 21.00 – 22.00

**Costo:** € 40

## PIZZICA SALENTINA

10 incontri a cadenza settimanale.

Durante il corso sarà trattata la Pizzica antica fino ad arrivare a quella dei giorni nostri, con studio della postura, della dinamica, dei passi antichi, l'uso e la gestione dello spazio, i ruoli, l'uso del fazzoletto e delle coreografie. Particolare attenzione verrà prestata al gioco delle espressioni.

Un'occasione imperdibile, soprattutto per chi non ha mai danzato, per avvicinarsi al mondo magico e mistico dei ritmi ossessivi del Sud e la loro intensità, riscoprendo il fascino di gesti antichi che profumano di grano dorato e che hanno la luce delle terre assolate. Uno studio accurato grazie anche alla riproduzione di brevi filmati registrati in contesti lavorativi e festivi con l'accompagnamen-

to dal vivo di percussioni per sviluppare il senso del ritmo. La pizzica è una danza estemporanea, è un gioco e un mimo, interpreta un sentimento e i movimenti non esprimono soltanto i movimenti del corpo, come nella ginnastica, ma anche i pensieri e la sensazione dell'anima.

Il ritmo, i passi, la coppia, la relazione, il gioco della coppia, la danza nello spazio, l'uso del fazzoletto, coreografie, la pizzica moderna, l'estemporaneità.

**Docente:** Giusy Andrisano

**Dove e quando:** Scuola Primaria Nerucci, via Spontini Montale

**Giorno della settimana:** sabato ore 15.00 - 17.00

**Costo:** € 40

## COUNTRY LINE DANCER

10 incontri a cadenza settimanale .

La "country line dance" è sostanzialmente un ballo di gruppo o social dance che si balla su musica country western, ma non solo, perchè comprende coreografie create anche su musica celtica, pop e rock. Una line dance è un ballo in formazione nel quale un gruppo di persone balla su una o più linee, tutti rivolti da uno stesso lato ed eseguono le stesse coreografie nello stesso tempo. I ballerini di line dance non sono in contatto fisico gli uni con gli altri. Un piccolo gruppo può essere costituito da una sola linea ma normalmente ci sono diverse file parallele una dietro l'altra. In questa formazione, i ballerini si muovono in sincrono, ma indipendentemente gli uni dagli altri. Di solito non ci sono passi che richiedono interazione fra i ballerini oltre ai passi sincronizzati.

**Docente:** Antonella Fedi

**Dove e quando:** Scuola Primaria Nerucci, via Spontini Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00 -22.30

**Costo:** € 40

## YOGA DELLA RISATA

10 incontri a cadenza settimanale.

Lo Yoga della risata è l'azione del ridere senza motivo accompagnata dal battito ritmico delle mani e dal movimento spontaneo, combinata con esercizi di respirazione e da brevi pause di meditazione. Secondo gli studi condotti in psicoterapia, la risata indotta artificialmente viene interpretata dal corpo come reale, stimolando la produzione delle molecole della felicità. Ha un effetto calmante sulla mente, anti-stress e anti-depressivo, regola il sistema digerente, le funzioni respiratorie, migliora l'autostima e le relazioni interpersonali

**Docente:** Stefania Nesi

**Dove e quando:** Palestra scuola secondaria di 1° grado "G. C. Mela-

20

ni", via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00 -22.30

**Costo:** € 40

## AGRICOLTURA, GIARDINAGGIO E LORO APPLICAZIONI

### OLIVO: COLTIVAZIONE E POTATURA

5 incontri teorici a cadenza settimanale + 3 incontri pratici.

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

**Docente:** Prof. Lorenzo Pecori

**Dove e quando:** Scuola Secondaria di I Grado "G. C. Melani" via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** venerdì ore 21.00 – 23.00

**Costo:** € 40

### GIARDINAGGIO

8 incontri a cadenza settimanale.

Corso sulle basi di botanica e giardinaggio.

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

**Docente:** Stefano Chiavacci

21

**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

## L'ORTO E IL FRUTTETO

Un unico incontro sulle nozioni di base per ideare e gestire il proprio orto e frutteto.

**Docente:** Stefano Chiavacci

**Dove:** La sede del corso sarà comunicata al momento dell'iscrizione

**Costo:** € 10

## POTATURA E CURA DELLE ROSE

Un unico incontro nel mese di febbraio, mese migliore per potare le regine dei fiori: le rose. Questa operazione da effettuare quando le piante sono ancora a riposo, serve ad ottenere più fiori nel proprio giardino e dare a questi arbusti una forma più armonica e ordinata.

**Docente:** Stefano Chiavacci

**Dove:** La sede del corso sarà comunicata al momento dell'iscrizione

**Costo:** € 10

## COSMESI NATURALE

6 incontri a cadenza settimanale per diventare maghe di bellezza senza utilizzare prodotti nocivi. Produci cosmetici naturali partendo dalle piante medicinali. Semplici rimedi che potrai preparare nella tua cucina creandoli in base alle tue esigenze e ai tuoi desideri con ingredienti naturali al 100% e perfettamente compatibile con la tua salute e la salute di chi ti sta a cuore.

lezione teorica sui cosmetici naturali e gli ingredienti per produrli, oli essenziali e oli vegetali, preparazione di scrub viso/corpo; preparazioni di tonici e maschere viso, preparazione di una cold cream crema nutriente viso/corpo, preparazione di crema idratante viso/corpo, preparazione deodorante e stick antirughe

**Docente:** Dott.ssa Agnese Nardi

**Dove e quando:** Scuola secondaria di I° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00 - 23.00

**Costo:** € 40

22



# RADIO NATURA

## Notizie di educazione ambientale

3 incontri a cadenza settimanale.

Comprendere le problematiche e le buone pratiche che interessano il nostro pianeta su scala globale e locale.

I° Incontro – Tutt'altro che un mondo a misura d'uomo. Ad inaugurazione del corso, sarà offerta una panoramica generale sulle principali questioni di carattere ambientale che interessano il XXI° secolo. Tra queste verranno affrontati i temi del riscaldamento globale, dell'inquinamento, del consumo di suolo, della deforestazione, della distruzione della biodiversità, delle energie rinnovabili e della dipendenza dal petrolio, delle conferenze mondiali sul clima.

II° Incontro - La Toscana, terra di meraviglie e di scempi.

Al centro dell'incontro sarà posta la nostra Regione, non soltanto dal punto di vista turistico, ma, soprattutto, per ciò che riguarda l'approccio dell'uomo al suo territorio. Tra i temi trattati, la legge regionale sull'abbattimento degli ungulati, i centri di recupero della fauna selvatica, lo sfruttamento delle cave di Carrara, il rischio idrogeologico.

III° Incontro - Ripartire dal piccolo. L'ultimo incontro sarà interamente dedicato all'impegno delle associazioni di Montale in favore del territorio e alla partecipazione della cittadinanza a progetti di salvaguardia ambientale.

**Docente:** Massimo Vitulano

**Dove e quando:** Scuola secondaria di I° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00 - 23.00

**Costo:** gratuito

## ATTIVITA' MANUALI

### SARTORIA

6 incontri cadenza settimanale.

Ogni singolo corso affronterà un soggetto diverso: la gonna, l'abito, i pantaloni...

Il corso prevede la realizzazione di un cartamodello base e tutte le sue successive trasformazioni, taglio su stoffa, delle prove dei capi sulla persona e sulla relativa cucitura fino alla creazione del capo finito. I modelli saranno realizzati sulle misure dei corsisti così da essere subito indossabili.

**Dove e quando:** Scuola secondaria di I° grado "G. C. Melani" via M.

23

L. King, Montale

**Giorno della settimana:** martedì ore 20.30 - 22.30

**Costo:** € 40

## TOMBOLO

10 incontri a cadenza settimanale per apprendere la tecnica di base del "tombolo a fuselli".

**Docente:** Stefania Cinti

**Dove e quando:** Scuola secondaria di 1° grado "G.C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** sabato ore 15.00 - 17.00

**Costo:** € 40



## ALIMENTI E BEVANDE

### "VERSO BACCO": Conoscere e Degustare il Vino

5 incontri a cadenza settimanale per iniziare a conoscere e degustare il vino.

1° incontro Spumanti e Champagne

2° incontro Vini bianchi

3° incontro Vini rossi

4° incontro Vini stranieri

5° incontro Vini dolci

**Docente:** Marco Tanteri

**Dove e quando:** Sala Consiliare Via Boccaccio, Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00-23.00

**Costo:** € 100 comprensivo di 3 bicchieri da degustazione

### "A TUTTA BIRRA!" CONOSCERE E GUSTARE LA BIRRA

6 incontri a cadenza settimanale per iniziare a conoscere e degustare la birra.

Gli stili della birra per nazione: Germania, Rep. Ceca, Belgio, Regno



24

Unito, USA, Italia, Resto del mondo. Come produrre la birra in casa. Produzione della birra: ingredienti e impianti.

Abbinamenti cibo- birra. Ogni sera degustazione di 4 birre.

**Docente:** Lavinia Barni

**Dove e quando:** Sala Consiliare via Boccaccio - Montale

**Giorno della settimana:** giovedì ore 21.00 -23.00

**Costo:** € 60

## BIRRA FAI DA TE

Un unico incontro per chi vuole iniziare facendo birre con i kit o con estratti più grani. In 2 ore potrete realizzare in casa la vostra birra

**Docente:** Lavinia Barni

**Dove:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Costo:** € 20

## CONOSCENZA E DEGUSTAZIONE DELL'OLIO DI OLIVA

Un unico incontro per scoprire profumi e sapori degli oli e non solo.

Potrete scoprire questo mondo oleario ricco di sensazioni olfattive e gustative, nonché approfondire le vostre conoscenze agroalimentari. Apprenderete come assaggiare l'olio d'oliva e sarete in grado di effettuare un primo esame sensoriale.

**Docente:** Pietro Barachini

**Dove:** Sala Consiliare via Boccaccio - Montale

**Giorno della settimana:** venerdì ore 21.00 -23.00

**Costo:** € 15

## IL PANE E I PRODOTTI DA FORNO

4 incontri a cadenza settimanale, teorici e pratici.

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.

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 spie-

25

gazione 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 1° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 20.00 – 23.00

**Costo:** € 60

## CUCINA DI BASE

5 incontri a cadenza settimanale per appassionati di cucina e futuri chef.

Gli argomenti trattati saranno: la pasta fresca, le crespelle, il taglio dei vegetali, la salsa di pomodoro, preparazioni di base dei dolci, antipasti, torte salate, primi e secondi.

Ogni sera cena con antipasto, primo, secondo e dolce preparato dai partecipanti.

Lezione facoltativa: Galateo a tavola: l'arte del ricevere e il bon ton a tavola

**Docenti:** Elena Romanelli e Sergio Ciampi

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** giovedì o venerdì ore 20.00 -23.00

**Costo:** € 70

## CUCINA VEGETARIANA

5 incontri a cadenza settimanale.

Il corso sarà 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.

Gli argomenti trattati saranno:

- I cereali: orzo, grano saraceno, riso, miglio, farro
- I legumi: fave, ceci, fagioli, lenticchie, piselli
- Le verdure: insalate, sfornati, timballini, tortini, involtini, torte

Ogni sera cena con antipasto, primo, secondo e dolce preparato dai partecipanti.

Lezione facoltativa: Galateo a tavola: l'arte del ricevere e il bon ton a tavola

**Docenti:** Elena Romanelli e Sergio Ciampi

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** giovedì o venerdì ore 20.00 -23.00

**Costo:** € 70

## CUCINA VELOCE

4 incontri a cadenza settimanale.

La quotidianità del cibo in rapporto alla disponibilità del tempo. Il ready food o cibo pronto da cuocere con istruzioni all'uso ed abbinamento. I "piatti unici" preparazioni complete dal punto di vista nutrizionale ma che soddisfano anche il lato gastronomico impegnando poco tempo nella preparazione. Il "fast food mediterraneo" piatti della nostra tradizione rivisti per fronteggiare le esigenze del tempo. Ogni sera cena con antipasto, primo, secondo e dolce preparato dai partecipanti.

**Lezione facoltativa:** Galateo a tavola: l'arte del ricevere e il bon ton a tavola

**Docenti:** Elena Romanelli e Sergio Ciampi

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** giovedì o venerdì ore 20.00 -23.00

**Costo:** € 70

## "SAPORE DI MARE" – Cucinare il pesce

3 incontri a cadenza settimanale.

Il corso affronterà ricette con varie tipologie di pesce: allevamento, azzurro, molluschi, crostacei e frutti di mare. Particolare attenzione verrà riservata alle tecniche di pulitura, filettatura e stoccaggio, nonché alle diverse metodologie di cottura. Ogni sera cena con antipasto, primo, secondo e dolce preparato dai partecipanti.

Lezione facoltativa: Galateo a tavola: l'arte del ricevere e il bon ton a tavola

**Docenti:** Elena Romanelli e Sergio Ciampi

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani" via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** giovedì o venerdì ore 20.00 -23.00

**Costo:** € 70

## PASTICCERIA BASE

4 incontri a cadenza settimanale.

Ogni incontro 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.

1) Pasta frolla. Ingredienti, tipologie, tecniche di impasto ed usi.

Una serata mani in pasta in cui ognuno preparerà la sua frolla.

2) Pasta choux e crema pasticcera. Ingredienti, tecnica di impasto ed usi. Prepareremo insieme bignè, éclairs e piccole ciambelle da farcire con le diverse versioni di crema pasticcera.

27

3) Le montate di uova: pan di Spagna, pasta margherita e biscuit. Ingredienti, tecnica di impasto ed usi. Impasti base da preparare insieme e farcire, in versioni classiche ed al cacao.

4) Pasta sfoglia. Ingredienti, tecnica di impasto ed usi.

Una serata mani in pasta in cui ognuno preparerà la sua sfoglia.

**Docente:** Emanuela Regi

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani", via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** martedì ore 20.00 – 22.30

**Costo:** € 60

## IL CIOCCOLATO

5 incontri a cadenza settimanale dedicate al cioccolato, dalle origini della pianta del cacao e fino all'impiego di questo meraviglioso ingrediente in alcune elaborazioni dolciarie.

- 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: Decorazioni con il cioccolato: scritte, foglie, fiori, animaletti.

**Docente:** Elisabetta Scorcelletti

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di 1° grado "G. C. Melani", Montale

**Giorno della settimana:** mercoledì ore 20.30 - 22.30

**Costo:** € 60

## TECNICHE DI INTAGLIO DI VERDURA

Un unico incontro sull'arte thailandese dell'intaglio della verdura. Tecniche di base attraverso la quale poter realizzare veri e propri capolavori floreali e sculture da utilizzare come guarnizione per valorizzare piatti, cibi, dolci e gelati, o come decorazione di centri tavola.

**Docente:** Claudio Menconi

**Dove e quando:** Villa Castello Smilea via Garibaldi, 2/a Montale

**Giorno della settimana:** martedì ore 20 - 23

**Costo:** € 25

# MANGIARE SANO, VIVERE MEGLIO

6 incontri a cadenza settimanale

Cosa mettiamo nel carrello della spesa? Cosa mettiamo nel piatto a casa o in mensa? Dove facciamo la spesa? Com'è prodotto il nostro cibo?

Sono tutte domande importanti per la nostra salute. La forma fisica e anche l'umore dipendono dalle risposte che ci diamo quotidianamente. Vedremo insieme le indicazioni delle linee guida italiane e internazionali per imparare a scegliere un'alimentazione più sana, equilibrata e nutritiva, ma che sia allo stesso tempo buona e appetitosa, di facile preparazione ed economica. In più tanti suggerimenti e semplici ricette per proporre una nuova alimentazione a tutta la famiglia e stupire gli amici.

**Docente:** Daniela Di Pasqua

**Dove e quando:** Sala Consiliare via Boccaccio - Montale

**Giorno della settimana:** giovedì ore 21.00 - 23.00

**Costo:** € 40



## PSICOLOGIA

### "CONTAGIO EMOTIVO: MEGLIO SOLI O IN COMPAGNIA?"

4 incontri a cadenza settimanale.

Laboratorio di gruppo.

Lo sviluppo della tecnologia ha diminuito le distanze ma ci ha allontanato emotivamente, facendoci dimenticare dell'importanza di vivere le relazioni.

Questo laboratorio si prefigge di lavorare sullo sviluppo ed il miglioramento della comunicazione e dei rapporti interpersonali tramite attività di gruppo. È finalizzato a promuovere la crescita personale tramite il divertimento!

**Docente:** Dott.ssa Francesca Vacca

**Dove e quando:** Scuola Secondaria di I Grado "G.C. Melani" via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** mercoledì ore 21.00 - 22.30

**Costo:** € 40



29

## “AMORI SENZA CATENE”

6 incontri a cadenza settimanale (3 teorici e 3 pratici).

Corso teorico- pratico sulle dinamiche della dipendenza affettiva.

La cronaca ci propone una preoccupante escalation di condotte criminose legate al genere e alle relazioni affettive. La famiglia e la coppia spesso si rivelano contesti ad alto rischio per il consumarsi di fenomeni violenti fino alle estreme conseguenze.

Gli incontri teorici saranno volti ad approfondire le caratteristiche dei comportamenti violenti, tramite l'analisi delle dinamiche relazionali affettive e delle cause che portano alla violenza.

Gli incontri pratici si pongono come obbiettivo quello di acquisire tecniche per un maggiore controllo e coscienza del proprio corpo nelle situazioni pericolose.

**Docente:** Dott.ssa Francesca Vacca

**Dove e quando:** Palestra via Coppi, Montale

**Giorno della settimana:** mercoledì ore 21.00 – 23.00

**Costo:** € 40

## SOGNO O SON DESTO:

### Un viaggio all'interno dei sogni e del sonno

5 incontri a cadenza settimanale.

Il corso è finalizzato al raggiungimento di una migliore comprensione e conoscenza dei meccanismi del sonno, del mondo onirico, dei sogni e dei meccanismi psicologici che li sottendono.

Cosa sono i sogni? Perché sogniamo? I sogni vanno presi sul serio o possono essere tranquillamente ignorati, perché non hanno nessuna influenza sulla nostra vita? Soddisfano qualche desiderio inconscio oppure compensano istanze psichiche trascurate?

Il presente corso intende offrire una panoramica di ampio respiro in materia di sogni. Affronteremo un viaggio alla scoperta dei misteri più reconditi della nostra attività onirica.

**Dove e quando:** Scuola Secondaria di I Grado “G.C. Melani” via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** mercoledì ore 21.00 - 22.30

**Costo:** € 40

30

## IL DISEGNO INFANTILE

5 incontri a cadenza settimanale.

I disegni dei bambini sono non soltanto le loro rappresentazioni



dell'ambiente esterno, bensì anche del loro mondo interiore.

Conoscere alcuni aspetti dei loro lavori con carta e matita, in rapporto agli stadi di sviluppo ed alle diverse età, può aiutare il genitore o l'insegnante ad avere uno strumento in più - mai un'etichetta - per comprendere meglio i loro bambini.

Disegno infantile e stadi di sviluppo, espressione delle emozioni e produzione del pensiero: analisi ed interpretazione del disegno infantile, I disegni proiettivi: una lettura preziosa e possibile per genitori, insegnanti, educatori, disegno di una persona, disegno di un albero, disegno della famiglia.

**Dove e quando:** Scuola Secondaria di I Grado "G.C. Melani" via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** giovedì ore 21.00 – 22.30

**Costo:** € 40

## COMUNICAZIONE EFFICACE:

### La comunicazione come strumento per una migliore relazione con se stessi e con gli altri.

3 incontri a cadenza settimanale.

Il nostro comportamento e il nostro modo di parlare e agire influenza le persone che abbiamo intorno e le loro reazioni nei nostri confronti. Ne deriva che per ottenere un certo comportamento, una certa reazione da parte degli altri ed una comunicazione migliore e più efficiente, serve capire quali azioni mettere in atto e quindi le tecniche di comunicazione opportune.

Questo corso è per coloro che vogliono diventare comunicatori e imparare ciò che rende una comunicazione diretta ed efficace. Capire quello che accade effettivamente mentre si comunica con gli altri, per evitare ciò che è dannoso, adottando invece il comportamento che è più utile e vantaggioso, fondamentale nel lavoro e nella vita di tutti i giorni. Per diventare chiari, empatici, persuasivi, per raggiungere i propri scopi serve attenzione e pratica sotto la guida di un esperto.

Elementi di un processo comunicativo efficace; Aspetti della Comunicazione; Livelli di Comunicazione; La Mappa non è il Territorio; I Canali Percettivi; La Zona di Comfort; L'obiettivo ben formato; Principi, Valori, Regole; Sfera di Influenza e di Coinvolgimento; Il Potere delle parole; L'Ascolto Empatico; Le Interazioni Umane

**Dove e quando:** Scuola Secondaria di I Grado "G.C. Melani" via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** lunedì ore 21.00 – 23.00

**Costo:** € 40

# Scuola Comunale di Musica

## “Domenico Scarlatti”

- **Corsi pre-accademici**
- **Corsi propedeutici**
- **Corsi per adulti**
- **Concerti - Seminari**
- **Concorsi Masterclass**
- **Incontri con l'autore**

**SONO APERTE LE ISCRIZIONI**

*Ufficio Cultura di Villa Castello Smilea, via Garibaldi 2/a - Montale*

Tel. 0573 952234 -65

*Segreteria della Scuola Tel. 335 6470876*

E-mail: [scuolamusica@comune.montale.pt.it](mailto:scuolamusica@comune.montale.pt.it)



