



# CORSI DI EDUCAZIONE PER ADULTI

## Programma attività 2017/2018

LINGUE STRANIERE  
INFORMATICA  
ARTE  
PITTURA  
CERAMICA  
PSICOLOGIA

CUCINA  
SPORT  
DANZA  
SCRITTURA  
FOTOGRAFIA  
TEATRO

FINANZA  
GIARDINAGGIO  
ERBORISTERIA  
COSMESI  
AMBIENTE  
SARTORIA



# CORSI DI EDUCAZIONE AGLI ADULTI

## Programma attività 2017/2018

Queste pagine contengono il programma dei corsi organizzati per l'anno 2017-2018 come proposta di educazione degli adulti.

Le Amministrazioni comunali offrono questo servizio nella consapevolezza che ogni azione educativa e formativa rappresenta 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 sui territori, 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.

Stiamo vivendo un difficile momento sociale ed economico, aggravato, a livello internazionale, da tensioni fra popoli che disorientano i cittadini nel percepire le differenze come opportunità per crescere nella collaborazione e nella solidarietà. Ma è proprio nei momenti di difficoltà che devono essere più pressanti gli interventi 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: queste sono le azioni per chi intenda mettersi in gioco con i corsi per adulti offerti dalle Amministrazioni comunali di Montale e Agliana.

**Il Sindaco di Agliana**  
**Giacomo Mangoni**

**Il Sindaco di Montale**  
**Ferdinando Betti**

# INDICE DEI CORSI

## LINGUE STRANIERE

INGLESE .....	7
FRANCESE .....	8
TEDESCO .....	8
SPAGNOLO .....	8
CINESE .....	9
GIAPPONESE .....	9
ARABO .....	10
ITALIANO .....	10

## INFORMATICA, WEB E GRAFICA

INFORMATICA .....	10
SICUREZZA INFORMATICA OGGI .....	10
WEB MARKETING .....	11
GRAFICA .....	11
GESTIRE I SITI WEB O BLOG CON WORDPRESS .....	11
INTERNET PER ANZIANI - Corso elementare di computer .....	12

## ARTE, STORIA, LETTERATURA, TEATRO

ATELIER DI PITTURA .....	12
ARTETERAPIA .....	13
RINASCIMENTO MON AMOUR .....	13
ARTE CONTEMPORANEA IN TOSCANA .....	13
IL SEICENTO: Arte e magnificenza tra Pistoia e Roma .....	14
SCRITTURA CREATIVA: Il cuore tra le dita .....	14
LABORATORIO TEATRALE .....	15
FOTOGRAFIA .....	15
SCOPRIAMO INSIEME L'ARTE DELLA CERAMICA .....	16
LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DELLA FINANZA .....	16

## MOVIMENTO E BENESSERE

YOGA DINAMICO .....	17
PILATES .....	17



THAI CHI .....	17
PIZZICA SALENTINA E TARANTELLE DEL SUD ITALIA .....	18
COUNTRY LINE DANCER.....	18
IMPARA IL TANGO ARGENTINO .....	18
YOGA DELLA RISATA .....	19
BONES FOR LIFE: Ginnastica posturale contro l'osteoporosi .....	19

## IN GIARDINO NON SI E' MAI SOLI

GIARDINAGGIO.....	20
POTATURA E CURA DELLE ROSE.....	20
AVVIO ALL'APICOLTURA.....	21

## AGO, FILO E NODO

TOMBOLO.....	21
SARTORIA.....	21

## PerCORSI GUSTOSI

CONOSCENZA E DEGUSTAZIONE DELL'OLIO DI OLIVA "	22
PANE, SCHIACCIATA E PIZZE CON LIEVITO MADRE.....	22
CUCINA: Principianti... Principiamo... .....	23
CUCINA DI BASE .....	23
CUCINA VEGETARIANA .....	23
CUCINA VELOCE .....	24
SAPORE DI MARE .....	24
LE VIE DELLE SPEZIE .....	25
CUCINA GIAPPONESE .....	25
PASTICCERIA BASE.....	25
COLAZIONI E MERENDE SANE, FATTE IN CASA .....	26
NONNA PAPERÀ 2.0: Le nuove conserve casalinghe .....	26
IL CIOCCOLATO (senza temperaggio).....	27
CAKE DESIGN .....	27
ARTE E CUCINA .....	28
CIBO: QUANTO NE SAPPIAMO? .....	28
VERSO BACCO: Conoscere e degustare il vino .....	29
A TUTTA BIRRA! Conoscere e degustare la birra.....	29

ESSERE BARTENDER ..... 30

## RAGIONE E SENTIMENTO

RINFORZA LA TUA MEMORIA ..... 30

AMORI SENZA CATENE: Stop alla dipendenza affettiva ..... 30

INTELLIGENZA EMOTIVA ..... 31

GENITORI E FIGLI - ISTRUZIONI PER L'USO ..... 31

COMUNICAZIONE EFFICACE ..... 31

SOCIAL MEDIA COMMUNICATION ..... 32

STORYTELLING E COMUNICAZIONE DIGITALE ..... 32



# ISCRIZIONI DAL 1 SETTEMBRE 2017

## 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

**ONLINE** [www.comune.montale.pt.it](http://www.comune.montale.pt.it)

clickare **"SERVIZI ONLINE PER I CITTADINI"**

- 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 .
- € 15,00 quota di iscrizione annua al complesso delle attività di educazione degli adulti, da versare al momento dell'iscrizione

### MODALITA' DI PAGAMENTO

- Bancomat o carta di credito presso l'Ufficio Cultura di Villa Castello Smilea
- Bonifico bancario IBAN IT93H0626070450000000113C01 intestato a Comune di Montale
- Versamento su conto corrente postale n. 112516 intestato a Comune di Montale

## DOMANDA DI ISCRIZIONE

Cognome		Nome		Codice fiscale						
<input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> F	Nato il		Nato a:		Comune di nascita		Provincia		Cittadinanza	
Residente in		Via e civico		Cap		Località/Cantone		Provincia		
Recupili		Telefono		Cellulare		Email				
Titolo di studio		<input type="checkbox"/> Scuola Elementare o media		<input type="checkbox"/> Diploma scuola superiore (da 3 a 5 anni)		<input type="checkbox"/> Laurea (prova o specialistica)				
Qualifica occupazionale		<input type="checkbox"/> Studente		<input type="checkbox"/> Occupato		<input type="checkbox"/> Disoccupato / Inoccupato		<input type="checkbox"/> Pensionato		
		<input type="checkbox"/> Altro (specificare) _____								

## ALL'ATTIVITÀ EDUCATIVA:

\_\_\_\_\_ della durata di \_\_\_\_\_ ore  
Denominazione / Titolo orario in ore

\_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ 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 ad 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, finalizzate a 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 al trattamento dei dati personali, compreso il diritto a conoscere i propri dati, a richiederne la modifica, l'aggiornamento o cancellazione facendone richiesta scritta al Rappresentante Legale dell'agenzia educativa.

\_\_\_\_\_ Firma  
\_\_\_\_\_ Data

af



# LINGUE STRANIERE

## INGLESE

### Livello base

10 incontri a cadenza settimanale.

Il corso sarà rivolto ai principianti della lingua, che, a fine corso, saranno in grado di presentarsi, salutare, comprendere frasi semplici.

La conoscenza della lingua inglese partirà quindi dalle strutture base della frase inglese, affermativa, negativa e interrogativa, per arrivare a singolari, plurali, verbi to be (essere) e to have (avere). I partecipanti saranno ovviamente avviati sia alla comprensione che alla produzione orale e scritta

### Livello preintermedio

10 incontri a cadenza settimanale.

Il corso sarà rivolto a chi non è più un beginner, ma avrà acquisito i meccanismi e le strutture basilari almeno di verbi to be e to have, nonché dei singolari e plurali. Alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di affrontare situazioni più complesse, riuscendo a capire e farsi capire ad un livello almeno A1. Sarà possibile acquisire la conoscenza del verbo can, dei presenti simple e continuous, nonché del passato -past simple- e di forme della lingua più complesse. Le lezioni saranno il più possibile interattive, cercando di coinvolgere i partecipanti sia nell'ascolto che nella produzione orale.

### Livello intermedio

10 incontri a cadenza settimanale.

Il corso è indirizzato a chi ha una buona conoscenza delle strutture della lingua. Saranno approfonditi argomenti grammaticali e lessicali, come ad esempio phrasal verbs, idiomatic expressions, tempi verbali più complessi. Saranno proposti sia momenti di listening che momenti di speaking, allo scopo di rafforzare le capacità di interazione dei partecipanti.

### Livello conversazione:

10 incontri a cadenza settimanale per chi intende migliorare la padronanza e fluidità della lingua. Keep fit! Potrebbe essere il titolo di questa serie di incontri, che manterranno in forma non tanto il fisico quanto il nostro inglese. Tali serate sono rivolte a chi intende solamente esercitare la produzione orale e l'ascolto della lingua. Le serate saranno interattive e sempre diverse, incentrate su argomenti che andranno dai viaggi, ai film, alla lettura al cibo, all'arte. L'obiettivo finale sarà dunque una maggiore prontezza nell'uso della lingua parlata, cercando di portare una consapevolezza nelle proprie capacità espressive.

**Docente:** Prof.ssa Catia Valentini

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

**Giorno della settimana:**

Base: lunedì ore 21.00 – 23.00

Preintermedio: martedì ore 21.00 – 23.00

Intermedio: mercoledì ore 21.00 – 23.00

Conversazione: 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 e dare un'indicazione stradale, fare la spesa, parlare delle quantità.

**Docente:** Prof.ssa Elena Ginanni

**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

## 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.

**Docente:** Elisa Bartolomei

**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

## SPAGNOLO

### Livello base: Hola qué tal?

10 incontri a cadenza settimanale.

La lingua spagnola oggi: diffusione e curiosità. Strutture grammaticali e cultura spagnola: tempo libero 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.

**Docenti:** Prof.ssa Laura Spagnesi

**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

## CINESE

### **Livello base**

10 incontri a cadenza settimanale.

Il corso si propone di portare lo studente ad acquisire le nozioni di base della grammatica, della pronuncia e della trascrizione alfabetica dei fenomeni sillabici della lingua cinese moderna.

All'interno del percorso verranno presentati i 150 vocaboli compresi nel primo livello dell'esame internazionale HSK (esame di livello Cinese Mandarino); verranno inoltre affrontati argomenti legati alla geografia, alla storia, all'arte ed alla cultura cinese in generale.

**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

### **Livello 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

# ARABO – Al-Salam 'alaykum!

## Livello base

15 incontri a cadenza settimanale.

Primo approccio alla lingua araba standard per principianti assoluti. Fonetica, alfabeto e cenni culturali. Saluti e presentazione di se stessi

**Docente:** Giulia Toccafondi

**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:** € 60

# ITALIANO L2 – Benvenuti in Italia

15 incontri a cadenza settimanale.

Corso di livello iniziale e per falsi principianti di italiano L2, rivolto essenzialmente a migranti di varie origini.

L'alfabeto, i saluti, i colori, la famiglia, la casa e i negozi. Presente indicativo dei principali verbi regolari e irregolari. Cenni culturali

**Docente:** Giulia Toccafondi

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

**Giorno della settimana:** martedì ore 19.00 – 21.00

**Costo:** € 60

# INFORMATICA, WEB E GRAFICA

## INFORMATICA

## Livello intermedio

10 incontri a cadenza settimanale

Per approfondire le proprie conoscenze di Windows. 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:** Claudio Cipriani

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

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

**Costo:** € 40



# SICUREZZA INFORMATICA OGGI

5 incontri a cadenza settimanale

Sai che rischi ci sono oggi a navigare nella rete? Ti sei mai chiesto come capire se il sito che stai visitando o su cui stai effettuando un pagamento, è sicuro? In questo corso ti mostrerò con esempi semplicissimi e pratici quali sono i pericoli informatici più diffusi e come puoi proteggerti da essi.

**Docenti:** Elia Gentili

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

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

**Costo:** € 40

# WEB MARKETING

## livello 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 promuoversi in Google. Come cambiano i consumatori online. Social Media Marketing: caratteristiche del web 2.0; scelta dei social 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.

**Docente:** Paolo Verdiani

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

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

**Costo:** € 40

# GRAFICA

7 incontri a cadenza settimanale rivolto a coloro 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. Photoshop e Illustrator. Teoria e esercitazioni pratiche.

Unico requisito richiesto: una sana dose di curiosità!

**Docente:** Teresa Di Stefano

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

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

**Costo:** € 40

# GESTIRE IL PROPRIO SITO WEB O BLOG CON WORDPRESS: da zero a esperto!

5 incontri a cadenza settimanale

Imparare come realizzare, gestire e personalizzare il tuo sito web con Wordpress. Wordpress è una piattaforma che ti permette di creare un sito web, o un blog (sito dove si pubblicano articoli, news o contenuti con cadenze costanti), in modo semplice ed elegante. E' attualmente lo strumento più diffuso ed utilizzato sul web, grazie alla sua incredibile flessibilità e al suo enorme potenziale. Imparare ad usarlo ti permetterà di gestire al meglio la tua immagine online ed acquisire nuovi clienti o lettori. Se sei un imprenditore o un'aspirante blogger questo corso ti aiuterà a creare la tua presenza online.

**Docente:** Elia Gentili

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

**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 di 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

**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, TEATRO

### ATELIER DI PITTURA

10 incontri a cadenza settimanale.

Il programma è incentrato sull'apprendimento della tecnica ad olio, con lezioni pratico-teoriche

che porteranno alla conoscenza necessaria per realizzare un quadro ad olio. Le tecniche: elementi e proprietà dei leganti, i diluenti, le vernici e i medium. Ricette per la corretta preparazione dei supporti. Applicazione dei colori secondo vari procedimenti.

**Docente:** M° Silvia Bini

**Dove e quando:** la sede del corso sarà comunicata prima dell'inizio del corso

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

**Costo:** € 40

## ARTETERAPIA

10 incontri a cadenza settimanale

Il lavoro creativo con i materiali artistici viene considerato un fondamentale interprete del colloquio tra noi e il mondo. 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.

**Docente:** M° Silvia Bini

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

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

**Costo:** € 40

## RINASCIMENTO MON AMOUR

3 incontri a cadenza settimanale.

Il corso è un appassionante viaggio tra i grandi nomi e i grandi capolavori del Rinascimento, dalla magia misteriosa di Leonardo alla trionfante bellezza di Michelangelo passando per il divino Raffaello. Ogni serata tratterà un artista con la sua vita, le opere e molte curiosità.

**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 - 22.30

**Costo:** € 40

## ARTE CONTEMPORANEA IN TOSCANA.

Da Celle al Pecci: il futuro dell'arte a un passo dalla culla del Rinascimento

3 incontri a cadenza settimanale + visita guidata (facoltativa)

Chi avrebbe detto che proprio in Toscana, simbolo incontrastato dell'arte classica occidentale dal Medioevo al Cinquecento, sarebbe germogliato un nuovo e dirompente fermento artistico che avrebbe portato a una rigenerazione culturale? Nel secondo dopoguerra, nella piana oltre la rinascimentale Firenze, Pistoia e la sua provincia diventano sede di prolifici atelier di artista, mentre a Prato si sviluppa un vorace collezionismo che dall'arte moderna si avvicina sempre più al contem-

poraneo.

- La nuova Toscana artistica del dopoguerra: da Ottone Rosai a Giuliano Gori.
- La fattoria di Celle e il progetto di Enrico Pecci
- 30 anni di Centro Pecci: ascesa, caduta e il grande rilancio.
- Visita alla collezione e itinerario guidato alle nuove mostre del Centro per l'arte contemporanea Luigi Pecci (€ 10 biglietto d'ingresso e prenotazione al museo - da pagare in loco)

**Docente:** Alessio Zipoli

**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

## IL SEICENTO. Arte e magnificenza tra Pistoia e Roma

8 incontri a cadenza settimanale

Il corso intende affrontare un percorso storico nell'ambito della committenza artistica del Seicento tra Pistoia e Roma, con particolare riferimento alla famiglia Rospigliosi e alla figura di papa Clemente IX

- I Rospigliosi. Il sogno barocco di una famiglia tra Pistoia e Roma.
- Musica e teatro. I melodrammi sacri di Giulio Rospigliosi.
- Il mecenatismo Rospigliosi a Roma.
- La quadreria di Palazzo Pallavicini-Rospigliosi.
- Il mecenatismo Rospigliosi a Pistoia.
- I Rospigliosi di Ripa del Sale. L'omaggio artistico di Bati Rospigliosi. Le storie pittoriche di Giacinto Gimignani.
- La Scultura della morte nei monumenti sepolcrali Rospigliosi a Pistoia e a Roma.
- La Chiesa di Santa Maria Assunta in Popiglio. L'inattesa sorpresa del barocco romano.

**Docente:** Francesca Rafanelli

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

**Giorno della settimana:** venerdì ore 21.15 - 22.15

**Costo:** € 40

## SCRITTURA CREATIVA – Il cuore tra le dita

8 incontri a cadenza settimanale

Scrivere è bellissimo e fa bene all'anima. Chi ama quest'arte lo sa e tale certezza è ciò che lo stimola. In questo corso non si parla solo delle tecniche di scrittura creativa, ma si vuole andare ben oltre: aiutare le persone a stare meglio con se stessi e a considerare la propria vita speciale.

Le 4 difficoltà principali del neo-scrittore: la sindrome della pagina bianca; l'autore di un solo libro;



lo scrittore occasionale; lo scrittore discontinuo. Conoscere i propri pregiudizi per non "tipizzare i personaggi". Recuperare le vere emozioni per saperle trasmettere al lettore. Come ritrovare la spontaneità nel bambino. Eliminare il giudice attivo e severo dentro di noi. La dissociazione. Metodi per liberare la mente. Tecniche e materiali indispensabili.

**Docente:** Lucia Padovani

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

**Giorno della settimana:** Sabato, con orario da concordare con i partecipanti

**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 che, insieme al coordinatore, lavorerà su fiabe, storie, racconti e testi teatrali. Un secondo momento sarà dedicato anche alla manipolazione di piccoli gesti e di piccole espressioni. Questo ci permetterà di creare nuovi personaggi e costringerà gli allievi ad usare l'espressività del viso e del corpo, ai fini dell'uso della parola

**Docente:** Gionni Voltan

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

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

**Costo:** € 60

## FOTOGRAFIA

6 incontri a cadenza settimanale

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

## 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 possa svolgere le attività nell'ambito delle arti figurative anche se privo delle più elementari regole di base.

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

## LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DELLA FINANZA

3 incontri a cadenza settimanale.

Nel film Karate Kid del 1984, il maestro Miyagi insegna a Daniel LaRusso il karate senza avergli impartito una sola lezione di karate. L'obiettivo di questi incontri è anche questo: capire concetti fondamentali della finanza senza necessariamente parlare di finanza. Il mondo finanziario è cambiato radicalmente e non possiamo più permetterci di ignorare le regole che stanno alla base di questa materia sempre più presente e importante della nostra vita. Gli incontri avverranno con una modalità innovativa: parleremo insieme di film e attori (da Totò a Benigni a Jim Carrey), proietteremo slide su personaggi famosi (da Pippo Baudo a Alberto Sordi, da Eraclito a Einstein) e vedremo immagini tratte dalla vita di tutti i giorni (dai pedali alle foto dei matrimoni!).

Cancellate l'associazione della parole "finanza" ad altre come "noiosa" o "ostile": la finanza può essere sostenibile e leggera. Per tutti!

**Docente:** Claudia Nieri e Rodolfo Concas

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

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

**Costo:** € 40

## MOVIMENTO 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 I grado "G. C. Melani", via M.L. King, Montale

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

**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 che 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 I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

**Giorno della settimana:** venerdì ore 21.00 – 22.00

**Costo:** € 40

## THAI CHI corso Base

10 incontri a cadenza settimanale

Il corso prevede l'acquisizione dei movimenti fondamentali (8 posizioni) di Tai Chi, al fine di sviluppare confidenza con il proprio corpo e costruire una relazione tra la pratica di questa antica arte marziale e la propria componente spirituale attraverso la concentrazione e il rilassamento.

Il corso è di livello base, aperto a tutti. Si basa sullo sviluppo della consapevolezza della relazione esistente fra il proprio corpo ed il proprio spirito, al fine di creare un'armonia dinamica tra l'esterno (il corpo-yang) e l'interno (lo spirito-yin)

Esercizi di respirazione, di riscaldamento e rilassamento, esercizi base dedicati per lo sviluppo/attivazione della muscolatura per la pratica Tai Chi, esercizi statici e dinamici per lo sviluppo dell'armonia ed equilibrio fra corpo ed interiorità, acquisizione dei primi movimenti di Tai Chi

**Docente:** Francesca Malentacchi

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

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

**Costo:** € 40

# PIZZICA SALENTINA e TARANTELE DEL SUD ITALIA

10 incontri a cadenza settimanale.

Il ritmo, i passi, la postura, dinamica della danza, 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, perché 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.

Il metodo usato per tutti e tre i livelli si basa sul criterio della difficoltà progressiva, saranno inizialmente proposte delle coreografie molto semplici per passare gradualmente all'esecuzione di coreografie sempre più complesse

**Docente:** Antonella Fedi

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

**Giorno della settimana:** Principianti lunedì ore 20.00 - 21.00

Intermedio lunedì ore 21.00 - 22.00

Avanzato lunedì ore 22.00 - 23.00

**Costo:** € 40

## IMPARA IL TANGO ARGENTINO

15 incontri a cadenza settimanale

Primi passi per imparare un ballo appassionante, conoscere la cultura Tanguera e il Tango come fenomeno musicale e trovare tanti nuovi amici!

E' il corso giusto per chi inizia da zero e vuole avvicinarsi a questo ballo. Ma anche per chi vuole approfondire e migliorare la tecnica di base: il corso principianti è un'ottima opportunità per chi, anche dopo qualche anno di studio, vuole ripercorrere, migliorandosi nello stile e nella consapevolezza del proprio ballo, le tappe fondanti del tango.



Postura, camminata, abbraccio, musicalità attraverso esercizi di tecnica, passi e dinamiche di ballo, tutto finalizzato a una profonda comprensione della tecnica e all'acquisizione del maggior controllo del movimento individuale e della coppia

**Docente:** Stefania Fogli e Alessio Rocchi

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

**Giorno della settimana:** venerdì ore 20.30 – 21.45

**Costo:** € 60

## 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, antistress 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 I grado "G. C. Melani", via M. L. King, Montale

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

**Costo:** € 40

## BONES FOR LIFE Ginnastica posturale contro l'osteoporosi

10 incontri a cadenza settimanale.

Attraverso i processi di movimento semplici ed efficaci contemplati nel programma di "Ossa per la vita", imparerete in modo graduale e sicuro a stimolare la forza delle vostre ossa e sperimentare l'ottimismo biologico di uno scheletro sicuro; coordinare una camminata elastica e dinamica, allineare la vostra postura in un'organizzazione eretta, sicura e capace di sostenere il peso corporeo, sviluppare la destrezza nel riacquistare l'equilibrio, accrescere il piacere del movimento.

Una postura ben allineata ed una coordinazione armoniosa del movimento sono elementi essenziali per sostenere la pressione elastica di questo camminare dinamico, che è capace di stimolare il rafforzamento delle ossa.

Le configurazioni di movimento proposte dal programma di "Ossa per la vita" sono modellate a partire dagli schemi originari di locomozione presenti in natura. L'efficienza di questi schemi è stata provata da milioni di anni di evoluzione. Questi schemi di base del 'camminare' vengono re-imparati nel programma, esplorandoli nelle condizioni "da serra" di una pratica sicura e graduale, rispettosa del ritmo individuale di ciascuno.

Semplici strumenti facilitano lo sviluppo di una capacità di resistenza controllata alla pressione: spingere contro una parete, sollevare piccoli pesi, oppure usare una striscia di stoffa come imbracatura. Misurazioni digitali oggettive della densità ossea di coloro che praticano con regolarità il programma, mostrano un miglioramento significativo in molti casi.

A livello soggettivo, dal momento che i partecipanti sperimentano la soddisfazione che deriva dall'accrescersi della loro competenza di movimento, la pratica del programma diventa via via più piacevole. L'aumentare della fiducia in uno scheletro più sicuro, ispira nelle persone una sensazione di ottimismo biologico.

**Docente:** Stefania Nesi

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

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

**Costo:** € 40

## IN GIARDINO NON SI E' MAI SOLI

### GIARDINAGGIO

8 incontri a cadenza settimanale.

Corso sulle basi di botanica e giardinaggio.

- Botanica di base. Le piante e le necessità colturali: terreno, concime, luce, acqua. Conoscere e curare i problemi delle piante e la loro propagazione: seme, talea, innesto, margotta
- Tipi di piante: alberi, cespugli ornamentali, rampicanti, erbacee perenni, bulbi, piante acquatiche, le rose, le annuali
- Creare un giardino: progetto di un giardino, stili di giardino
- Il giardino delle erbe: l'orto, il frutteto, il prato
- Piante in casa e in terrazza: bonsai, fioriere, vasi, agrumi.
- Curare il giardino: potatura, concimazione, trattamenti, attrezzi
- Laghetti, recinzioni, strutture, irrigazione, illuminazione
- Conclusione: prove pratiche

**Docente:** Stefano Chiavacci

**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

## POTATURA E CURA DELLE ROSE

Un unico incontro nel mese di febbraio, il 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 a 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

## AVVIO ALL'APICOLTURA

3 incontri a cadenza settimanale.

Corso teorico-pratico di storia, morfologia, fisiologia, comportamento e allevamento, attrezzature, lavori in apiario, malattie delle api, calendario dell'apicoltore, legislatura apistica, prodotti dell'alveare.

**Docente :** Renato Masini

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

**Giorno della settimana:** sabato ore 15 - 18

**Costo:** € 40

## AGO, FILO & NODO TOMBOLO

10 incontri a cadenza settimanale per apprendere la tecnica di base del "tombolo a fuselli" Impara un'arte antica, bella e creativa!

**Docente:** Stefania Cinti

**Dove e quando:** Villa Castello Smilea

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

**Costo:** € 40

## SARTORIA

LIV. 1 - 6 incontri cadenza settimanale

Inizieremo dal cartamodello per

- Gonna base
- Gonna pantalone
- Gonna a ruota.

Ognuno sceglierà il capo da realizzare con le proprie misure, procedendo a taglio e confezione dello stesso, evidenziando problematiche e soluzioni della sartoria. Verranno spiegati i meccanismi del taglio del tessuto e rifiniture più basilari, inserimento zip e correzioni da eseguire sulla persona per realizzare un capo su misura.

LIV 2 - 6 incontri cadenza settimanale

Inizieremo dal cartamodello per:

- Pantalone
- Geometria camicia sportiva (da cui si può ricavare l'abito).

Ognuno sceglierà il capo da realizzare e si procederà a taglio e confezione dello stesso, evidenzian-

do problematiche e soluzioni di sartoria.

LIV 3 - 6 incontri cadenza settimanale

Inizieremo dal cartamodello per:

- Geometria per la camicia attillata
- Colletti
- Lavorazione cartamodello (inserimento pieghe, svasature, lavorazione varie).

Ognuno sceglierà il capo da realizzare e procedendo con taglio e confezione dello stesso, evidenziando problematiche e soluzioni della sartoria. Verranno inoltre spiegate varie tecniche di rifinitura del capo, accortezze da avere durante la confezione e trucchi per velocizzare la cucitura del tutto.

**Docente:** Amanda Nesi

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

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

**Costo:** € 40

## PerCORSI GUSTOSI

### CONOSCENZA E DEGUSTAZIONE DELL'OLIO DI OLIVA

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

Potrete immergervi in un mondo ricco di sensazioni olfattive e gustative e 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:** € 10

### PANE, SCHIACCiate E PIZZE CON LIEVITO MADRE

4 incontri a cadenza settimanale, teorici e pratici.

Il corso è adatto a tutti gli appassionati dei sapori antichi, che amano le ricette della nonna e vogliono scoprire i trucchi dei professionisti 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. I diversi tipi di lievitazione, le varie farine con approfondimento delle loro caratteristiche ed utilizzi in panificazione; piccoli panini con impasti diretti, pane toscano, pizza e schiacciata.

**Docente:** Stefania Storai

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I grado "G. C. Melani"



via M. L. King, Montale

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

Costo: € 70

## CUCINA: Principianti... principiamo...

3 incontri a cadenza settimanale per appassionati di cucina

Per coloro che non hanno mai tenuto in mano un coltello da cucina e per i quali il soffritto è uno sconosciuto. Preparazioni base che vi permetteranno di iniziare a muovervi in cucina.

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 I grado "G. C. Melani"

via M. L. King, Montale

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

**Costo:** € 70

## CUCINA DI BASE

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

Ricette semplici e preparazioni di base che permetteranno a chiunque di acquisire i fondamenti della cucina italiana, arricchiti da un po' di innovazione. Durante gli incontri verranno affrontati argomenti semplici ma fondamentali: 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 I grado "G. C. Melani"

via M. L. King, Montale

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

**Costo:** € 70

## CUCINA VEGETARIANA

5 incontri a cadenza settimanale.

Per chi, pur non essendo vegetariani, ha voglia di scoprire questo ricco mondo.

Durante il corso scopriremo come trasformare un legume in una cotoletta e come preparare un pranzetto con i focchi.

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.

**Docenti:** Elena Romanelli e Sergio Ciampi

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

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

**Costo:** € 70

## CUCINA VELOCE

4 incontri a cadenza settimanale.

Per tutti quelli che, pur avendo poco tempo, non vogliono rinunciare a gustare piatti sfiziosi e innovativi. Tutte le ricette si preparano in meno di mezz'ora!!!

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.

**Docenti:** Elena Romanelli e Sergio Ciampi

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I 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

3 incontri a cadenza settimanale.

Creatività è la parola d'ordine di questo corso in cui al pesce sono abbinati tanti altri ingredienti.

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 I grado "G. C. Melani"

via M. L. King, Montale

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

**Costo:** € 70

## LA VIA DELLE SPEZIE

4 incontri a cadenza settimanale

Un viaggio per scoprire le spezie e le loro provenienze, le loro proprietà, il loro uso.

La prima parte del corso sarà dedicata alla teoria, a seguire, la parte pratica con preparazioni culinarie e non solo ...

**Docenti:** Elena Romanelli e Sergio Ciampi

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I grado "G. C. Melani"

via M. L. King, Montale

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

**Costo:** € 70

## CUCINA GIAPPONESE

3 incontri a cadenza settimanale

Questa cucina si caratterizza sotto diversi aspetti, come il frequente utilizzo del riso, assieme alla pasta, al pesce, alle verdure e ai legumi, conditi solitamente con le varie spezie locali. La cucina giapponese è un tripudio di gusto e colori, non esiste il concetto di primo, secondo, contorno; di solito in tavola vengono portati contemporaneamente tutti i cibi, e consumati senza un ordine prestabilito. Durante il corso, imparerete a realizzare i piatti più importanti e rappresentativi della cucina nipponica e come ognuno di essi tenda a soddisfare la vista e il palato attraverso una squisita e armoniosa presentazione, dal sushi al Gyoza (ravioli) o dal Haurumaki (involtilini primavera) alle torte di Rotlo di Maccha (tè verde pregiato).

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

via M.L. King, Montale

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

**Costo:** € 70

## PASTICCERIA BASE

5 incontri a cadenza settimanale.

- Pasta frolla, crostata, tartellette
- Pasticcera, bigné, bongo
- Pan di Spagna classico, pasta biscuit, zuppa inglese
- Meringhe, marengo, mantovana
- Savoiaardi, lingue di gatto, cantucci

**Docente:** Francesco Bertini

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

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

**Costo:** € 60

## COLAZIONI E MERENDE SANE, FATTE IN CASA

3 incontri a cadenza settimanale

- Crostate e biscotti:  
Frolla per crostatine (con metodo sablé) e crema al cioccolato,  
Biscotti integrali,  
Biscotti multi cereali ai frutti rossi.
- Torte da forno tradizionali e relative tecniche di base:  
Ciambella bicolore tradizionale con burro e uovo,  
Plum cake ricotta e limone,  
Tortine semintegrali alla carota.
- Colazioni "Senza ..."  
Crostatine monoporzione con crema all'arancio, senza uova e senza latticini;  
Tortine di mele senza zucchero e senza latticini  
Muffins di riso al cioccolato senza glutine

Nozioni fondamentali per lavorare senza glutine.

**Docente:** Mirna Coppini

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

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

**Costo:** € 60

## NONNA PAPERÀ 2.0: le nuove conserve casalinghe

3 incontri a cadenza settimanale

- MARMELLATE E CONFETTURE FATTE IN CASA:

Composta carote e limoni,

Confettura banane e limoni,

Confettura di frutta di stagione con abbinamenti insoliti e curiosi

Nozioni relative alle tecniche di preparazione, all'igiene ed alle buone pratiche di manipolazione delle preparazioni, alla sterilizzazione e conservazione dei barattoli.

- CONFETTURE E GELATINE DI VINO PER ABBINAMENTO AI FORMAGGI

Confettura di cipolle



Gelatina di Lambrusco

Gelatina di vinsanto

Uso di alcuni tipi di gelatine anche come finitura di dolci casalinghi.

• LIQUORINI DOLCI

Tecnica di preparazione di liquori ad alta gradazione per infusione alcolica

Il Grand Marnier (o altro, secondo disponibilità ingredienti di stagione),

Il vino liquoroso: il classico abbinamento per biscotteria secca

L'uso dei liquori nelle bagne alcoliche per dolci

**Docente:** Mirna Coppini

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

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

**Costo:** € 60

## IL CIOCCOLATO (senza temperaggio)

2 incontri a cadenza settimanale

• CIOCCOLATINI STAMPATI E RIPIENI

Informazioni di base sulla lavorazione del cioccolato senza temperaggio

Cioccolatini stampati. (senza ripieno)

Ganache semplice di riempimento per cioccolatini ripieni e altri utilizzi

Scrivere con il cornetto

Prove pratiche per realizzare piccole decorazioni di cioccolato.

• PRALINE E TARTUFI

Le ganaches morbide per cioccolatini ripieni

Le ganaches semidure per realizzare tartufi in vari gusti

Il glassaggio

**Docente:** Mirna Coppini

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

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

**Costo:** € 60

## CAKE DESIGN

5 incontri a cadenza settimanale

- Dimostrazione, realizzazione e montaggio dell'interno delle torte in pasta di zucchero: pan di spagna, crema, bagna, copertura.
- Varie tipologie di pasta di zucchero, coloranti usati, attrezzature etc: realizzazione della pasta di zucchero fatta in casa; realizzazione ghiaccia reale; cornetto e scrittura.

- Realizzazione di pasta frolla: biscotti e decorazione in glassa reale o pasta di zucchero.
- Decorazioni base: fiori con stampo, rose, fiocchi, ciucci, scarpine bambini, orsettoi
- Copertura di Dummy cake e realizzazione decorazione a termine della torta.

**Docente:** a cura Carta Zucchero – Prato

**Dove e quando:** Laboratorio di cucina della scuola secondaria di I grado “G. C.Melani”,  
via M.L. King, Montale

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

**Costo:** € 60

## ARTE E CUCINA

2 incontri a cadenza settimanale

- Introduzione al mondo del cibo, con le sue usanze e con le sue gustose ricette legate a famose opere d’arte.
- Entriamo nello specifico con le mani in pasta: un cuoco professionista ci aiuterà a cucinare quello che abbiamo solo visto e immaginato.

Curiosare tra le opere d’arte non è mai stato così appassionante; alla ricerca di oggetti e golosità delle quali scopriremo gli usi e gli abbinamenti da rielaborare e riassaggiare oggi.

**Docente:** a cura Ass. Artemia

**Dove e quando:** scuola secondaria di I grado “G. C.Melani”, via M.L. King, Montale

**Giorno della settimana:** giovedì ore 20.00 – 22.00

**Costo:** € 40

## CIBO: QUANTO NE SAPPIAMO?

Conoscere, scegliere, conservare e non sprecare ciò che mangiamo

5 incontri a cadenza settimanale.

L’educazione al consumo spiega le competenze, le attitudini e le conoscenze necessarie per vivere in una società dei consumi. Non essere consapevoli del proprio comportamento di consumatori conduce a non comprendere come e in quale misura si può influenzare l’economia, l’ambiente e la società. Un consumatore consapevole delle proprie scelte, è un consumatore con uno stile di vita sostenibile, attento alla salute propria e degli altri, nonché alla salvaguardia dell’ambiente.

• Parolieri alimentare: russello, khorasan, zarf, FOODSPO, kale, nori, olio di canola, km0, ortoresia... Nuove parole in un mondo più complesso di quanto si creda. Prendendo spunto dalle nuove tendenze alimentari, ci addentreremo in un mondo di termini che sono spesso nella bocca di molti senza conoscerne il significato ma noi sì!

- Foodprinting: cosa svelano e cosa celano le etichette alimentari?  
Un incontro per capire quelle che sono le informazioni utili per riempire consapevolmente il carrello della spesa.
- Tipi da frigo: dopo l’acquisto conservare. Come?

Siamo sicuri che quello che acquistiamo siamo poi capaci di conservarlo in maniera corretta? L'incontro si concentrerà su come gestire il cibo in casa, sia in dispensa che in frigorifero oltre che nel congelatore.

- lo mangio italiano: origine e tutela del made in Italy; concetti diffusi sì, ma compresi o no? Che fine farebbe la nostra tavola senza il caffè, il cioccolato, il tè e le spezie? E se ai tennisti togliessimo le banane? Un giro delle nostre tavole per capire quello che più ci preme sull'origine delle materie prime.
- Fantascienza e futurefood. Cosa troveremo nel cibo del futuro? Cosa bollirà nelle nostre pentole, ammesso che le useremo ancora? Una panoramica sul mondo che sarà a breve.

**Docente:** Daniela Di Pasqua

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

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

**Costo:** € 40

## VERSO BACCO: conoscere e degustare il vino

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

- Spumanti e Champagne
- Vini bianchi
- Vini rossi
- Vini stranieri
- 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

Lo scopo è fornire ai partecipanti le nozioni base per un approccio corretto alla conoscenza dell'articolato mondo della produzione di birra, della tecnica di degustazione ad esso correlata e delle nazioni europee (e non solo) storicamente protagoniste della produzione di birra.

Breve storia della produzione di birra, tecniche di servizio e di degustazione. Le materie prime della produzione di birra, le modalità produttive, le tre fermentazioni. Le classificazioni di birra, la legislazione, abbinamenti birra e cibo. Le principali "nazioni birrarie".

Ogni incontro prevede la degustazione di 3 birre.

**Docente:** Alberto Laschi

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

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

**Costo:** € 90

## ESSERE BARTENDER

3 incontri teorici/pratici a cadenza settimanale

Adatto a chi per passione vuole imparare e conoscere l'attrezzatura del Bartender, le tecniche e le ricette di preparazione di cocktail.

**Docente:** Giulia Tamburini

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

**Giorno della settimana:** da stabilire, ore 20.00 – 22.30

**Costo:** € 40

## RAGIONE E SENTIMENTO

### RINFORZA LA TUA MEMORIA

#### Come "allenare" la memoria per ricordarsi tutto

5 incontri a cadenza settimanale

Ti capita mai di dimenticarti dove hai messo le chiavi della macchina? Oppure di leggere un libro e poche pagine dopo di non ricordare ciò che hai letto? Sappi che capita a tutti, non solo a te, e soprattutto non è legato all'età. Questi "vuoti di memoria" si possono "tappare", e possiamo allenare la nostra mente affinché ricordi di più e più a lungo, basta conoscere alcuni trucchi del mestiere. Durante questo corso vedremo come possiamo applicare delle tecniche mnemoniche per poter memorizzare

**Docenti:** Elia Gentili

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

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

**Costo:** € 40

### AMORI SENZA CATENE: stop alla dipendenza affettiva

3 incontri a cadenza settimanale

Dinamiche della dipendenza affettiva, elementi psicologici per conoscerla, sconfiggerla ed evitarla. Definizione ed elementi psicologici della dipendenza affettiva, comportamenti che alimentano la dipendenza affettiva, strategie psicologiche per spezzare gli schemi della dipendenza affettiva, riconquista dell'indipendenza e dell'autonomia, esercitazioni pratiche.



**Docente:** Dott.ssa Sara Bellucci

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

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

**Costo:** € 40

## INTELLIGENZA EMOTIVA

3 incontri a cadenza settimanale

Aumentare la conoscenza relativa al concetto di intelligenza emotiva e all'importanza che essa ricopre nella costruzione di interazioni emozionali positive; fornire elementi e strategie pratiche in grado di potenziare le capacità emotive utili nella vita quotidiana.

- Introduzione teorica al concetto di intelligenza emotiva: definizione e ruolo delle emozioni, emozioni primarie e secondarie, definizione intelligenza emotiva
- Riconoscere e gestire le emozioni: consapevolezza, ascolto attivo, il diario emotivo
- Il ruolo delle emozioni nella vita quotidiana: sviluppare l'intelligenza emotiva in famiglia, al lavoro, con gli amici

**Docente:** Dott.ssa Sara Bellucci

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

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

**Costo:** € 40

## GENITORI E FIGLI – ISTRUZIONI PER L'USO

4 incontri a cadenza quindicinale

Il ciclo di incontri proposto vuole essere un momento dedicato alla riflessione e alla crescita personale dei genitori di teenagers. L'obiettivo è quello di creare uno spazio di confronto sulla gestione dell'adolescenza e della pre-adolescenza.

- "Questa casa non è un albergo!" Quando il gruppo dei pari prende il sopravvento.
- "Mi sono innamorato/a": le nuove relazioni affettive che nascono nell'adolescenza e nell'avvio verso la sessualità.
- "Sempre con il cellulare in mano!" I social questi sconosciuti.
- "Non mi racconta più niente" il conflitto e la comunicazione efficace con l'adolescente.

**Docente:** Dott.ssa Stella Cutini e Dott.ssa Federica De Santis

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

**Giorno della settimana:** da stabilire ore 21.00 – 23.00

**Costo:** € 40

## COMUNICAZIONE EFFICACE

La comunicazione è uno strumento efficace che, se utilizzato in modo consapevole, saprà aiutarci a gestire ogni tipo di situazione, da quella più semplice alla più complessa

3 incontri a cadenza settimanale

- LA COMUNICAZIONE IN GENERALE: Introduzione alla comunicazione. Il significato del “comunicare”. Differenze tra parlare e comunicare”. Le funzioni della comunicazione. La comunicazione interpersonali. Esempi.

- LA FORMAZIONE DEL PROCESSO COMUNICATIVO: Cos'è il processo comunicativo e come funziona. I codici comunicativi, i canali comunicativi, La circolarità comunicativa, i filtri comunicativi. I disturbi della comunicazione, il silenzio, Analisi dei vari tipi di silenzio

- LA COMUNICAZIONE EFFICACE: I presupposti di una comunicazione efficace. Fattori che facilitano la comunicazione. L'importanza dell'ascolto. L'ascolto: le competenze logiche e psico-relazionali. L'ascolto empatico. Fattori facilitanti ed ostacolanti. La relazione. Le funzioni di vari tipi di comunicazione. Simulazioni. Linguaggio verbale e non verbale e paraverbale. Analisi dei comportamenti

**Docente:** Antonella Gramigna

**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

## SOCIAL MEDIA COMMUNICATION

4 incontri a cadenza settimanale.

Cosa sono i Social e cosa significano oggi per il Business. La presenza digitale: il nuovo scenario di riferimento. Come creare una Digital Strategy, Social Media Strategy. Creazione e gestione di una Community. I concetti chiave: interazione, awareness, engagement, call to action. Gli obiettivi ed il Piano editoriale. Creare contenuti coerenti brand e strategia.

**Docenti:** Chiara Gori

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

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

**Costo:** € 40

## STORYTELLING E COMUNICAZIONE DIGITALE

4 incontri a cadenza settimanale.

Content is King! Cosa si intende per Storytelling. Sapersi raccontare. Creare contenuti utili. Gli archetipi nella narrazione efficace. La narrazione d'impresa. Video Content. Storytelling. Visual Storytelling. Come sfruttare la multicanalità. Diversi canali digitali differenti linguaggi.

**Docenti:** Chiara Gori

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

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

**Costo:** € 40





