

**Città di Villafranca  
di Verona**

**Assessorato alla Cultura**



# **UNIVERSITÀ del TEMPO LIBERO**



**Anno Accademico  
2020/2021**



Comune di Villafranca  
di Verona  
Assessorato alla  
Cultura



Scuola Media  
"Don Allegri"



Cooperativa  
Sociale  
"Cultura e Valori"



Centro Servizi  
alla Persona  
"Morelli Bugna"

**Carissimi concittadini di Villafranca,**

*dopo il periodo di lockdown che ha messo a dura prova la tenuta sociale del nostro territorio, si rinnova l'appuntamento con l'Università del Tempo Libero.*

*Siamo profondamente convinti che il ruolo svolto da attività come l'Università del Tempo libero, che peraltro a Villafranca eccelle per la qualità delle proposte formative offerte grazie al contributo di "Cultura e Valori", costituisca un aspetto fondamentale del vivere civile e della crescita sociale della comunità. A dimostrazione di ciò l'UTL di Villafranca ha saputo diversificare negli anni la propria proposta con corsi sempre più mirati in grado d'incontrare le esigenze di persone diverse dal punto di vista anagrafico e culturale, adattandosi quest'anno alle normative del momento per salvaguardare la salute di tutti anche in materia anti-covid.*

*I numerosi corsi proposti rappresenteranno, dunque, un'occasione per arricchire il proprio tempo libero con attività culturali in grado di accrescere il proprio bagaglio di conoscenze e competenze e, al tempo stesso, un'opportunità di socializzazione in un contesto piacevole e ricco di contenuti. Il tutto, nel pieno rispetto delle misure anti-covid e con la possibilità di adattare determinati corsi all'insegnamento on-line in caso di estrema necessità.*

*Per questo l'Amministrazione comunale sostiene con convinzione l'importante attività dell'UTL che consente a sempre più persone di coltivare nuovi interessi e crescere culturalmente, ma anche di instaurare nuove relazioni attraverso l'apprendimento.*

*Auguriamo dunque a docenti e cittadini un proficuo anno accademico.*

L'assessore alla Cultura  
**Claudia Barbera**

Il sindaco  
**Roberto Dall'Oca**

Iscrizioni ai corsi in Biblioteca comunale:

- **Giovedì 24 e venerdì 25 settembre** dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18.

- **Sabato 26 settembre** 9.00-12.00

- **A partire dal 28 settembre** alla Scuola Media Don Allegri (Via Rizzini, di fianco all'Auditorium) negli orari:

- Lunedì dalle 9 alle 12 e dalle 14.30 alle 16 (fino a fine ottobre)

- Mercoledì dalle 8.30 alle 12.30.

**Possono iscriversi anche i minori** con età non inferiore ai 14 anni (con l'autorizzazione compilata e firmata dai genitori)

**I corsi partiranno dal 19 ottobre. Gli utenti saranno contattati solo in caso di mancata attivazione del corso scelto.**

Per l'iscrizione è necessario compilare e sottoscrivere l'apposita scheda e versare la relativa quota; al termine di queste procedure verrà rilasciata la tessera personale UTL 2020-2021.

**Per le discipline motorie è necessario produrre un certificato medico di idoneità fisica rilasciato dal proprio medico curante, da consegnare all'atto dell'iscrizione.**

I corsi potrebbero subire variazioni di programma che verranno prontamente comunicate agli iscritti

## • **SPECIALE GIOVANI**

I giovani tra i 18 e 27 anni in possesso della VERONA GIOVANI CARD usufruiranno dello stesso sconto (10%).

**IN CASO DI BLOCCO DEI CONTATTI SOCIALI LE LEZIONI SI SVOLGERANNO A DISTANZA IN MODALITA' TELEMATICA**

Tutti coloro che si saranno iscritti ad almeno un'attività dell'Università del Tempo Libero, avranno la possibilità di **partecipare gratuitamente** ai seguenti corsi:

- 1) **Storia 1 (8 incontri)**
- 2) **Storia 2 (8 incontri)**
- 3) **Filosofia 1 (8 incontri)**
- 4) **Filosofia 2 (8 incontri)**
- 5) **Educazione finanziaria: l'Abc della finanza per tutelare i propri risparmi**
- 6) **Incontro informativo sul gioco d'azzardo**

- I corsi verranno attivati se si raggiungerà il numero minimo di 12 partecipanti.

- **La quota non è rimborsabile se si sospende la frequenza al corso.**

- **ATTENZIONE.** Sedi, giorni e orari dei corsi potrebbero subire variazioni non dipendenti dall'organizzatore che saranno tempestivamente comunicati agli iscritti

## • **STORIA 1**

**Docente:** Sandro Melotto

**Orario:** lunedì 10-11.30 (8 incontri da ottobre)

**Sede del Corso:** Auditorium

Ripresa e prosecuzione degli argomenti interrotti a causa del lockdown.

• La “L’influenza spagnola”: il più grande e dimenticato disastro del XX secolo (uccise tra i 50 e i 100 milioni di persone) • La stagione della solidarietà nazionale • La lotta alla mafia e i grandi delitti di mafia degli anni ‘90; il “terrorismo stragista” • Il tramonto del PCI, in seguito alla caduta del Muro di Berlino e al crollo dell’URSS • L’Italia di “mani pulite”. Il problema della grande corruzione • La “discesa in campo” di Berlusconi e fine della “1ª Repubblica”.

## • **STORIA 2**

**Docente:** Sandro Melotto

**Orario:** lunedì 10-11.30 (8 incontri da 11/1/21)

**Sede del Corso:** Auditorium

Approfondimento di alcuni eventi importanti che hanno caratterizzato la storia internazionale del Novecento.

• La “guerra fredda”: in particolare la guerra di Corea • La guerra del Vietnam • La questione mediorientale e la nascita dello Stato di Israele • Il 1956: un anno cruciale (XX Congresso del Pcus; il processo di destalinizzazione; i fatti d’Ungheria e la prima fase della crisi dei partiti comunisti occidentali; la “Crisi di Suez”)

• La rivoluzione cubana e la crisi dei missili tra Usa e Urss

• Il processo di decolonizzazione (dall’India all’Indocina, dall’America Latina alla guerra di indipendenza algerina)

• La lunga lotta per la conquista e il riconoscimento dei diritti umani (l’apartheid negli Usa e in Sudafrica)

**• EDUCAZIONE FINANZIARIA:  
L'ABC DELLA FINANZA PER TUTELARE I  
PROPRI RISPARMI**

**Docente:** Alessandro Bertagna

**Orario:** mercoledì 19.30-20.30 (8 incontri)

**Sede del Corso:** Biblioteca

Si spiegherà in modo semplice e senza termini tecnici, elementi basici e nozioni necessarie per prendere decisioni più consapevoli e interfacciarsi meglio col proprio intermediario. Chiarendo in modo interattivo i dubbi che spesso si hanno sulle scelte di risparmio.

Le tematiche affrontate.

**1) Conoscere i giusti passi per approcciarsi al risparmio**

Educazione finanziaria, Risparmio, Inflazione, Volatilità, Mifid, Mifid 2, KID, Trading o Investire?

**2) Mente e denaro, gli errori da evitare e come gestire al meglio il proprio budget**

Bias, Finanza Comportamentale, Pianificazione Finanziaria, Ciclo di Vita, Progetti di spesa.

**3) Come proteggersi dai pericoli per il proprio patrimonio?**

Assicurazioni, Trasferimento del rischio, Previdenza ieri, oggi e domani. Possibile coinvolgimento di assicuratore.

**4) Come tutelarsi dai rischi e realizzare i propri progetti?**

Mutui, rischi degli strumenti finanziari, diversificazione. Possibile coinvolgimento di avvocato di diritto bancario.

**5) Quale sono gli strumenti finanziari e le loro caratteristiche?**

Gli strumenti finanziari, obbligazioni, azioni, real assets, fondi, certificate, polizze, PIR.

**6) Come strutturare un progetto finanziario e cosa ci riserva il futuro?**

Portafoglio d'investimento, orizzonti temporali, fasce d'oscillazione, ribilanciamenti, Megatrend

## • FILOSOFIA 1

**Docente:** Sandro Melotto

**Orario:** martedì 10-11.30 (8 incontri da ottobre)

**Sede del Corso:** Auditorium

Verrà ripreso il programma interrotto a causa del lockdown (si era cominciato a parlare della corrente dell'empirismo inglese).

Si proseguirà con: l'Illuminismo e J. J. Rousseau • Kant, Fichte e Hegel • Schopenhauer • Karl Marx • Nietzsche e Freud • Selezione di alcuni tra i maggiori pensatori e temi del '900.

## • FILOSOFIA 2

**Docente:** Sandro Melotto

**Orario:** martedì 10-11.30 (8 incontri da 12/1/21)

**Sede del Corso:** Auditorium

Continuerò riprendendo il programma del primo corso. Quanto indicato nel programma, sia di storia che di filosofia, è solo un'indicazione di massima. Tutto è suscettibile di modifiche, aggiunte o sostituzioni, secondo le necessità o le difficoltà oggettive, ora non prevedibili, e le indicazioni degli iscritti, che costituiscono la risorsa più preziosa di questa serie di incontri.

## • INCONTRO INFORMATIVO SUL GIOCO D'AZZARDO

**Docente:** Azienda U.L.S.S. 9 Scaligera

**Orario:** giovedì 29 Ottobre (18.00-19.30)

**Sede del Corso:** Biblioteca

Il Gioco d'Azzardo si manifesta come un comportamento a rischio che può portare a conseguenze negative sul piano personale, familiare e sociale. E' quindi importante sensibilizzare e informare la popolazione sul tema, al fine di promuovere la consapevolezza sulle problematiche e i rischi connessi a tale patologia.

## • **CORSI DI LINGUA (33 ORE):**

### **- INGLESE LIVELLO 1**

**Docente:** Mattia Corradini

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** lunedì 16.30-18.00

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

Si rivolge ai principianti assoluti con lo scopo di fornire le basi per affrontare situazioni reali nella vita quotidiana (come presentarsi, ordinare al bar, chiedere e capire indicazioni).

### **- INGLESE LIVELLO 2**

**Docente:** Mattia Corradini

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** lunedì 18-19.30

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

Per chi ha già una conoscenza base e sa esprimersi in situazioni elementari. Si approfondiranno strutture più complesse per riuscire ad esprimersi in modo più corretto e strutturato.

### **- INGLESE LIVELLO 3**

**Docente:** Mattia Corradini

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** martedì 16.30-18

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

Per chi possiede buone conoscenze di base. Verranno fornite nozioni grammaticali e un vocabolario adeguato a costruire frasi strutturate e complesse. Il docente parlerà per lo più in inglese.

---

## - INGLESE LIVELLO 4

**Docente:** Mattia Corradini

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** martedì 18 - 19.30

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

Gli obiettivi. Capire con facilità i punti principali di informazioni comuni riguardo ad avvenimenti quotidiani normalmente incontrati sul posto di lavoro, a scuola e nel tempo libero • Gestire la maggior parte delle situazioni, per esempio, quando si viaggia in un paese dove si parla l'inglese • Saper produrre semplici saggi su argomenti noti o di interesse personale • Descrivere esperienze ed avvenimenti, sogni, speranze, ambizioni e fornire una ragione e delle spiegazioni per le proprie opinioni e programmi. Si richiede quindi come livello di accesso un buon livello di inglese.

## - CONVERSATION COURSE

**Docente:** Mattia Corradini

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** giovedì 17.30 - 19

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

The Conversation Course is designed to improve your pronunciation, idiom usage and conversational skills necessary for real-world situations in English. In addition, sharing opinions, and debating effectively are practiced. In order to attend this course you need to be at level B1/B2.

## **- SPAGNOLO BASE**

**Docente:** Prof. Damiano Tavella

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** martedì 16.30-18

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- SPAGNOLO INTERMEDIO**

**Docente:** Prof. Damiano Tavella

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** giovedì 16.30-18.00

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- FRANCESE BASE**

**Docente:** Prof.ssa Marta Cosaro

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** lunedì 18.30-20.00

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- FRANCESE INTERMEDIO**

**Docente:** Prof.ssa Marta Cosaro

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** giovedì 18.30-20.00

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- TEDESCO BASE 1**

**Docente madrelingua:** Niemele Annette

**Durata del corso:** 5 lezioni + 22

**Orario:** venerdì 17.30-19.00

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 20 + 110,00

## **- TEDESCO BASE 2 A1**

**Docente madrelingua:** Niemele Annette

**Durata del corso:** 22 lezioni da dicembre

**Orario:** venerdì 17.30 - 19

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- TEDESCO INTERMEDIO A2/B1**

**Docente madrelingua:** Niemele Annette

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** venerdì 19 - 20.30

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- TEDESCO AVANZATO B1 IN SU**

**Docente madrelingua:** Niemele Annette

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** venerdì 20.30-22.00

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **GIAPPONESE BASE**

**Docente:** Simona Ass. Cult. Kokeshi

**Durata del corso:** 17 lezioni

**Orario:** martedì 20.00-22.00

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- GIAPPONESE INTERMEDIO**

**Docente:** Simona Ass. Cult. Kokeshi

**Durata del corso:** 17 lezioni

**Orario:** giovedì 20.00-22.00

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

## **- LETTERATURA GIAPPONESE**

**Docente:** Simona Ass. Cult. Kokeshi

**Durata del corso:** 12 lezioni

**Orario:** mercoledì 20.00-21.30

**Sede del Corso:** Auditorium

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

“Questo corso vuole fornire una panoramica della Letteratura giapponese dal secolo VIII al secolo XIX attraverso la lettura parziale di alcuni testi rappresentativi delle varie epoche storiche giapponesi. Analizzeremo il rapporto tra lo shintoismo e la famiglia imperiale leggendo alcune parti del Kojiki, il testo in cui si narra la storia delle origini del Giappone.

Conosceremo le figure del folklore giapponese attraverso alcuni racconti tra cui il Taketori monogatari.

Scopriremo la vita e la cultura di corte del

periodo Heian con i suoi non-detti, i suoi paraventi, l'alternarsi di luce ed ombra ed il particolare concetto estetico giapponese del mono no aware aiutandoci con la lettura di alcuni estratti del Genji Monogatari, il capolavoro della letteratura giapponese. Faremo un salto in avanti fino al Periodo di Edo ed Osaka coi loro quartieri di piacere, luoghi in cui si respirava aria di libertà e dove la nuova classe emergente dei mercanti poteva realizzare i suoi due ideali di sesso e denaro. Esploreremo il Ukiyo ed i suoi personaggi, per comprendere quel mondo fluttuante che forniva l'ambientazione di quasi tutte le storie ed i drammi teatrali dell'epoca. Conosceremo l'evoluzione delle forme poetiche e teatrali nei secoli e la loro influenza sulla produzione letteraria in prosa. Concluderemo il nostro viaggio attraverso la cultura giapponese riflettendo sul rapporto, letterario e non, tra il Giappone e l'estero, una relazione che fin dai suoi primi contatti definirà quelle caratteristiche che porteranno allo sviluppo della letteratura moderna e contemporanea giapponese.”.

**I corsi livello “base 1”:** per i principianti o chi vuole rinforzare le basi grammaticali e sintattiche della lingua.

**I corsi livello “base 2”:** per chi è già in possesso delle prime basi grammaticali e sintattiche della lingua.

**I corsi livello “avanzato” e conversazione** sono per chi è già in possesso delle basi grammaticali e linguistiche e che vuole approfondire ulteriormente lo studio della lingua.

## • TAGLIO CUCITO E FANTASIA

**Docente:** Monica Bedendo

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

**Orario:** sabato 10 - 12.30 (7 lezioni)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

Corso di cucito e cartamodello dove ogni allieva seguendo il proprio percorso, chi più e chi meno esperta, può creare dei capi su misura.

## • TRUCCO

**Docente:** Roberto Grandotto

**Orario:** venerdì 20 -22 (6 lezioni)

**Sede del Corso:** Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

- Conoscere la propria pelle e come prendersene cura (teoria e pratica).
- Le formulazioni dei vari cosmetici, la tecnica del chiaroscuro e la preparazione della base del trucco (teoria e pratica).
- La bordura dell' occhio e ombre scure (teoria e pratica).
- Il trucco completo dell' occhio e corretta forma delle sopracciglia (teoria e pratica).
- Applicazione del fard e il trucco della bocca (teoria e pratica).
- Trucchi per occasioni speciali e ripasso generale.

## • PATCHWORK

**Docente:** Monica Bedendo

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

**Orario:** giovedì 18 - 20.30 (4 lezioni)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

Creeremo varie mattonelle ogni settimana una diversa dove vi verrà consegnato il modello, le dime dei vari pezzi...la vostra sarà la scelta dei tessuti e colori per creare una trapunta per i vostri bimbi o per il divano oppure da appoggiare come scendiletto o cuscini....Perché in base a quante ne facciamo possiamo decidere come utilizzarle....

## - LATINO BASE

**Docente:** Prof. Giovanni Pavoni

**Durata del corso:** 22 lezioni

**Orario:** venerdì 16.30 - 18

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 110,00

Durante il corso si apprenderanno i primi rudimenti della lingua latina, iniziando dalla storia della lingua e dalle sue caratteristiche per arrivare allo studio essenziale degli elementi grammaticali basilari. Al termine del corso si potranno tradurre frasi e semplici testi.



# UTL VILLI

## Anno Accademico

### CORSI GRATUITI E CONFERENZE

- **Storia 1 e 2** (*lunedì - Auditorium*)
- **Filosofia 1 e 2:** (*martedì - Auditorium*)
- **Educazione finanziaria:** (*mercoledì - Biblioteca*)
- **Incontro sul gioco d'azzardo:** (*giovedì 29 ottobre - Biblioteca*)

### CORSI a PAGAMENTO

- **Inglese livello 1** (*lunedì - D. Allegri*)
- **Inglese livello 2** (*lunedì - D. Allegri*)
- **Inglese livello 3** (*martedì - D. Allegri*)
- **Inglese livello 4** (*martedì - D. Allegri*)
- **Conversation Course** (*giovedì - Scuola Don Allegri*)
- **Tedesco base 1, base 2 A1, intermedio A2/B1, Avanzato B1 in su** (*venerdì - Biblioteca*)
- **Spagnolo base** (*martedì - Don Allegri*)
- **Spagnolo intermedio** (*giovedì - Scuola Don Allegri*)
- **Giapponese base** (*martedì - Biblioteca*)
- **Giapponese intermedio** (*giovedì - Biblioteca*)
- **Letteratura giapponese** (*mercoledì - Auditorium*)
- **Francese base** (*lunedì - Don Allegri*)
- **Francese intermedio** (*lunedì - Scuola Don Allegri*)
- **Latino base** (*venerdì - Don Allegri*)
- **Psicologia della percezione**

# LA FRANCA

## anno 2020/2021



*(lunedì - Biblioteca)*

- **Psicologia dell'attenzione e della memoria** *(lunedì - Biblioteca)*
- **Comunicare per farsi capire:** *(martedì - Auditorium)*
- **Ansia e paura:** *(martedì - Auditorium)*
- **Movimento corporeo in gruppo (con il metodo della core energetica)** *(martedì - Cavalchini Moro)*
- **Informatica 4 corsi** *(mercoledì - Scuola Don Allegri)*
- **Smartphone e tablet 4 corsi** *(giovedì e mercoledì Scuola D. Allegri)*
- **Revolution sambafit** *(lun. pal. C.Moro)*
- **Pilates** *(mercoledì palestra C.Moro)*
- **Gym dance** *(mercoledì - Cavalc. M.)*
- **Ginnastica A-B** *(lun. gio. pal. C.Moro)*
- **Ginnastica C-D** *(mar. ven. palestra Cavalchini Moro)*
- **Ginnastica posturale** *(mercoledì - Cavalchini Moro)*
- **Tai chi base** *(giovedì palestra C Moro)*
- **Taglio, cucito, fantasia** *(sabato - Scuola Don Allegri)*
- **Patchwork** *(giovedì - Don Allegri)*
- **Fotografia** *(mercoledì - Biblioteca)*
- **Pittura e disegno** *(martedì - D. Allegri)*
- **Storia dell'arte 1/2** *(merc. - D. Allegri)*
- **Trucco** *(venerdì - Don Allegri)*
- **Verona città fortificata, architettura e itinerari** *(venerdì - Auditorium)*

**• COMUNICARE PER FARSI CAPIRE**

**Docente:** psicologa Silvia Granuzzo -  
psicologa Barbara Vischio

**Orario:** martedì 20-22 (6 incontri)

**Sede del Corso:** Auditorium

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

Paul Watzlawick ha definito la comunicazione un processo di scambio di informazioni e di influenzamento reciproco che avviene in un determinato contesto fra emittente e ricevente. La comunicazione è una condizione indispensabile della vita umana. Ognuno di noi è coinvolto dall'inizio della propria esistenza nel processo comunicativo che nel tempo richiede competenze sempre più complesse, che si acquisiscono attraverso le esperienze relazionali.

L'intera qualità della nostra vita dipende dalla nostra abilità di comunicare: il benessere in ambito familiare, relazionale, professionale e amicale è fortemente influenzato dall'abilità che abbiamo nel trasmettere informazioni. Bastano parole, intonazioni o gesti inadeguati che il messaggio inviato dall'emittente arriva alterato al ricevente, generando incomprensioni e diversi stati emotivi.

Si definisce comunicazione efficace il processo di scambio che ha come unico obiettivo il successo del trasferimento dei contenuti del nostro messaggio: la comunicazione deve contenere tutte le informazioni necessarie al ricevente; le informazioni devono essere pertinenti al contenuto del messaggio e non essere ridondanti; l'emittente deve considerare il punto di vista e lo stato d'animo del ricevente e rispettarne i valori.

Molteplici sono le circostanze che non riusciamo ad affrontare serenamente ed in cui non arriviamo a comunicare ciò che vorremmo. Poche le occasioni in cui è possibile riflettere sulla nostra capacità comunicativa e sugli errori che vengono commessi. La conoscenza degli elementi costitutivi della comunicazione, un processo di riflessione guidata e un training di strategie comunicative permettono di imparare a gestire le situazioni di scambio che spesso generano sentimenti di inadeguatezza, timore, frustrazione o rabbia.

## • PSICOLOGIA DELL'ATTENZIONE DELLA MEMORIA

**Docente:** dott. Alessio Soave

**Orario:** lunedì 20.15-21.45

**Durata del corso:** 7 incontri (dal 2/21)

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 40,00

Perché talvolta non riesco a trovare quello che cerco anche se è lì davanti agli occhi? Perché quando leggo la mente si mette a pensare ad altro e devo rileggere il testo? Il corso si concentrerà sugli aspetti principali relativi al funzionamento dell'attenzione e sulle cause degli errori da disattenzione. Concentrandoci sugli aspetti curiosi e talvolta misteriosi della mente scopriremo come l'attenzione sia fortemente legata alla memoria. In uno stile partecipativo verranno presentati alcuni insoliti casi particolari e svolte esercitazioni pratiche finalizzate a far comprendere concretamente come in generale funziona l'attenzione e come la nostra memoria ci induca spesso in inganno.

## • ANSIA E PAURA

**Docente:** psicologa Silvia Granuzzo -  
psicologa Barbara Vischio

**Orario:** martedì 20-22 (8 inc. da 2/21)

**Sede del Corso:** Auditorium

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

La pandemia ci ha portati a modificare drasticamente le nostre abitudini di vita: lavorative, familiari, relazionali. L'impatto psicologico ed emotivo che tale riorganizzazione ha comportato può aver generato ansia, stress, paura e incertezza.

Se in una fase iniziale la gestione dell'emergenza sanitaria ha limitato la nostra libertà personale e sociale, ora ci è concesso ritrovare progressivamente i contesti relazionali abituali. I sentimenti conseguenti al lockdown, quali senso di solitudine, impotenza, paura di imbattersi in una patologia, di perdere un familiare, dolore per aver perso una persona cara, angoscia per un lavoro interrotto, rabbia di non poter stare accanto ai familiari e difficoltà relazionali all'interno del nucleo familiare convivente, possono aver preso il sopravvento sulle capacità di coping e di progettazione del futuro.

Possono anche influenzare le attuali e future modalità di interazione con le persone e l'ambiente. Infatti, se da un lato è consentito ritornare alla normalità seguendo le misure di prevenzione, dall'altro la paura del contagio veicola i nostri pensieri e i nostri agiti in una direzione di contenimento delle relazioni.

Conoscere i meccanismi che regolano i processi generativi di ansia e di paura permette di gestirli e di adottare soluzioni e strategie fino ad ora non considerate.

Pertanto, l'analisi psicologica e sociologica dei recenti eventi consentirà di acquisire consapevolezza rispetto all'impatto emotivo emergente e ideare e intraprendere nuove modalità di fronteggiamento delle incertezze attuali e future.

## • LA MENTE CHE MENTE: PSICOLOGIA DELLA PERCEZIONE

**Docente:** dott. Alessio Soave

**Orario:** lunedì 20.15-21.45

**Durata del corso:** 6 incontri (dal 10/20)

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 40,00

Se nostri sensi non sempre ce la raccontano giusta la colpa è solo del cervello! Tutto quello che vediamo o ascoltiamo infatti è frutto di una rielaborazione della nostra mente. Tema centrale di questo corso sarà la percezione: un itinerario alla scoperta dei meccanismi del nostro cervello e delle illusioni dei sensi. Attraverso un curioso percorso giocheremo con i nostri sensi alla scoperta della visione, dei suoni, dei miraggi e delle illusioni del mondo reale. In una modalità partecipativa e con la presentazione di alcune interessanti esercitazioni pratiche si avrà modo di capire come e perché la nostra mente spesso ci inganna. Forse non è vero che il mondo è tutto un'illusione, ma spesso ci andiamo molto vicino.

## • PILATES

**Docente:** Roberto Grandotto

**Orario:** mercoledì 19-20 (10 lezioni, massimo 12 partecipanti)

**Sede Corso:** palestra Cavalchini M.

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

Il metodo oggi chiamato Pilates coinvolge principalmente la POWERHOUSE che comprende i muscoli addominali, del bacino e lombari e la parte superiore delle gambe, nonché la nostra modalità di utilizzo di tutta quest'area. Immaginate la POWERHOUSE come un vero e proprio organo che ha bisogno per funzionare di energia (i nervi spinali), di circolazione per ossigenare i tessuti (i vasi sanguigni), di stabilità (legamenti e tendini), di forza (muscatura) e della capacità di massimizzare il funzionamento tutti questi elementi. Il corso è aperto a persone con qualsiasi livello di preparazione fisica ed età che non abbiano problemi di salute. Per parteciparvi è necessario solo un tappetino ad uso personale ed un asciugamano. L'abbigliamento deve essere comodo e non largo.

## • GYM-DANCE

**Docente:** Ana Maria Ureta

**Orario:** mercoledì 17-18 (28 lezioni)

**Sede corso:** Palestra Cavalchini Moro

**Tariffa di iscrizione:** € 100,00

“Se ti piace la musica e fare ginnastica allo stesso tempo, questo corso di Gym-dance è giusto per te. Ti divertirai con musica allegra mentre rassodi e tonifichi i muscoli”.

---

- **MOVIMENTO CORPOREO  
IN GRUPPO (CON IL METODO  
DELLA CORE ENERGETICA)**

**Docente:** Counseling in Core Energetica Marta Serpelloni

**Orario:** martedì 20.00-21.30

**Sede del Corso:** Cavalchini Moro

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

La Core Energetica è un processo evolutivo, un metodo di lavoro sull' animo umano per attivare la nostra coscienza superiore per mettere in luce tutte le nostre "ombre", al fine di prenderne responsabilità e comprendere come hanno contribuito a creare la nostra vita. Coinvolge tutti i livelli: il corpo (fisico ed energetico), le emozioni, la mente, la volontà ed il nostro se spirituale. Lavorando contemporaneamente su questi livelli è possibile sciogliere gli ostacoli intorno al nucleo e aprirsi all'energia dell'amore.

- **REVOLUTION SAMBAFIT**

**Docente:** Stefania Vasciarelli

**Orario:** lunedì 19-20

**Sede corso:** Palestra Cavalchini Moro

**Tariffa di iscrizione:** € 75,00

"Revolution Sambafit" è un'attività di fitness che unisce la musica brasiliana e il cardiofitness/ginnastica aerobica. Potenzia la capacità cardio vascolare, migliora il tono muscolare, dona coordinazione e flessibilità al corpo a ritmo di musica carioca. Perfetta sia per il benessere del corpo che della mente. Per un'ora si viaggia nella magica atmosfera del Carnevale di Rio. Ci si tiene in forma con il sorriso divertendosi!!!

## • INFORMATICA “A”: INTRODUZIONE ALL’USO DEL COMPUTER

**Docente:** Alessandra Allegrini

**Orario:** mercoledì 16.30-18.30 (5 lez. (date indicative 14, 21 e 28/10; 4,11/ 11)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

Prevede l’introduzione all’uso del computer e alle sue funzioni/caratteristiche di base: uso di mouse e tastiera; operazioni su icone e finestre; organizzazione del PC e, in particolare, di documenti, cartelle e collegamenti; impostazioni del PC. **Livello:** principianti (chi non ha mai utilizzato il computer / chi ha un minimo di esperienza e vuole acquisire maggior sicurezza) **Dispositivo:** computer

## • INFORMATICA “B”: INTERNET E APPLICAZIONI GOOGLE

**Docente:** Alessandra Allegrini

**Orario:** mercoledì 16.30-18.30 (5 lez. (date indicative 25/11; 2, 9, 16 e 23/12)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

Prevede l’approfondimento del concetto di connessione internet (wi-fi, hotspot..): uso di browser e motori di ricerca per la navigazione; account Google e applicazioni Google (Gmail, Maps, YouTube, Google Drive..); utilizzo della posta elettronica; sicurezza dei siti internet e memorizzazione delle chiavi di accesso. **Livello:** intermedio (chi ha già una minima conoscenza dell’uso del computer/ chi ha seguito il modulo A e vuole proseguire nell’approfondimento). **Dispositivo:** computer, smartphone, tablet

## • INFORMATICA “C”: UTILIZZO DEL PACCHETTO OFFICE

**Docente:** Alessandra Allegrini

**Orario:** mercoledì 16.30-18.30 (8 lez. (date indicative 13, 20 e 27/1; 3,10,17 e 24/2; 3/3)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 80,00

Prevede questi approfondimenti: utilizzo del pacchetto Office (con particolare riferimento a Word, Power-Point, Excel); installazione di programmi e aggiornamenti; utilizzo di chiavette USB e, in generale, dei dispositivi di memoria. **Livello:** intermedio (chi ha già una minima conoscenza dell'utilizzo del computer / chi ha seguito i moduli A e B e vuole proseguire nell'approfondimento). **Dispositivo:** computer

## • INFORMATICA “D”: CONNESSIONE TRA DISPOSITIVI E UTILIZZO SOCIAL NETWORKS

**Docente:** Alessandra Allegrini

**Orario:** mercoledì 16.30-18.30 (5 lez. (date indicative 17,24 e 31/3; 7 e 14/4)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

Approfondimenti: uso tecnologie bluetooth e NFC; pagamenti online (PayPal...); condivisione di contenuti tramite i principali social networks (Facebook, Twitter, Instagram,..) e altri strumenti (GoogleDrive, Dropbox,...). **Livello:** intermedio (chi ha già una minima conoscenza dell'uso del computer / chi ha seguito i moduli A, B e C e vuole proseguire nell'approfondimento) **Dispositivo:** computer, smartphone, tablet

## • SMARTPHONE E TABLET: INTRODUZIONE ALL'UTILIZZO

**Docente:** prof. Alessandra Allegrini

**Orario:** giovedì 16.30-18.30 (5 lezioni date indicative 15, 22, 29/10; 5, 12/11)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

Prevede l'introduzione all'utilizzo di smartphone e tablet e alle loro funzioni/caratteristiche di base: gestione dei contatti e della messaggistica; impostazioni principali e utilizzo delle applicazioni. **Livello:** principiante (chi non ha mai utilizzato uno smartphone o un tablet / chi ha un minimo di esperienza e vuole acquisire maggior sicurezza). **Dispositivo:** smartphone, tablet.

## • SMARTPHONE E TABLET: INTERNET E APPLICAZIONI GOOGLE

**Docente:** prof. Alessandra Allegrini

**Orario:** mercoledì 16.30-18.30 (5 lezioni date indicative 25/11; 2, 9, 16 e 23/12)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

Prevede l'approfondimento del concetto di connessione internet (wi-fi, hotspot,...): utilizzo di browser e motori di ricerca per la navigazione; account Google e applicazioni Google (Gmail, Maps, YouTube, Google Drive,...); utilizzo della posta elettronica; sicurezza dei siti internet e memorizzazione delle chiavi di accesso. **Livello:** intermedio (chi ha già una minima conoscenza dell'utilizzo di smartphone e tablet / chi ha seguito il modulo A e vuole proseguire nell'approfondimento). **Dispositivo:** computer, smartphone, tablet

## • SMARTPHONE E TABLET: FOTO, DOCUMENTI E APPLICAZIONI

**Docente:** prof. Alessandra Allegrini

**Orario:** giovedì 16.30-18.30 (8 lez. date indicative 14, 21, 28/1; 4, 11, 18 e 25/2; 4/3)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 80,00

Approfondimento su: uso della fotocamera per la realizzazione di foto/video e salvataggio/modifica; gestione di documenti scaricati sul proprio dispositivo; collegamento tra smartphone/tablet e PC; impostazioni del dispositivo e installazione di nuove applicazioni; gestione delle password.

**Livello:** intermedio (chi ha già una minima conoscenza dell'uso di smartphone e tablet / chi ha seguito i moduli A e B e vuole proseguire nell'approfondimento). **Dispositivo:** smartphone e tablet.

## • SMARTPHONE E TABLET: CONNESSIONE TRA DISPOSITIVI E UTILIZZO SOCIAL NETWORKS

**Docente:** prof. Alessandra Allegrini

**Orario:** mercoledì 16.30-18.30 (5 lez. date indicative 17, 24 e 31/3; 7 e 14/4)

**Sede del Corso:** Scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 50,00

Approfondimenti su: uso tecnologie bluetooth e NFC; pagamenti online (PayPal.); condivisione di contenuti tramite i principali social networks (Facebook, Twitter, Instagram,..) e altri strumenti (GoogleDrive, Dropbox,..).

**Livello:** intermedio (chi ha una minima conoscenza dell'uso del computer / chi ha seguito i moduli A, B e C e vuole proseguire nell'approfondimento) **Dispositivo:** computer, smartphone, tablet.

## • GINNASTICA POSTURALE

**Docente:** Vanessa Venturini

**Durata del corso:** 12 incontri

**Orario:** mercoledì 18-19

**Sede corso:** Palestra Cavalchini Moro

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

Il corso base di ginnastica posturale si prefigge l'obiettivo di contribuire a prevenire e/o correggere determinati squilibri posturali del ns. corpo, causati dall'assunzione più o meno consapevole di posizioni non corrette o dall'esecuzione di movimenti in modo errato durante le varie attività quotidiane (lavoro, studio, etc..)

## • TAI CHI (corso base)

**Docente:** Paolo Gaiga

**Orario:** Giovedì 20.30-22

**Sede del Corso:** Palestra Cavalchini M.

**Tariffa di iscrizione:** € 75,00

Studio dei "18 esercizi della lunga vita": gli esercizi hanno lo scopo di rendere più elastici i tendini e rafforzare l'apparato muscolare; lavorando sulla postura corretta del corpo, il praticante acquisisce maggior equilibrio e controllo del corpo stesso.

Studio della forma a mani nude dei "10 movimenti e dei 13 movimenti": mediante lo studio e l'esecuzione di sequenze di movimenti, abbinate alla corretta respirazione, si agisce sulla totalità dell'individuo.

## • GINNASTICA

**Docente:** Ana Maria Ureta

Sono previsti 4 corsi di 48 ore ciascuno, con frequenza bisettimanale:

- GINNASTICA A: lunedì e giovedì  
17.00-18.00 Palestra Cavalchini Moro
- GINNASTICA B: lunedì e giovedì  
18.00-19.00 Palestra Cavalchini Moro
- GINNASTICA C: martedì e venerdì  
15.00-16.00 - Palestra Cavalchini Moro
- GINNASTICA D: martedì e venerdì  
16.00-17.00 - Palestra Cavalchini Moro

**Tariffa iscrizione:** € 130,00

**Questa iniziativa è rivolta a tutte le fasce di età e si propone di:**

- realizzare esercizi specifici per tonificare e rassodare i principali gruppi muscolari: addominali, gambe, glutei e braccia;

- combattere la rigidità per dare flessibilità alle articolazioni: spalle, ginocchia, caviglie e colonna vertebrale;

- lavorare con esercizi di stretching-allungamento.

Tutti gli esercizi sono accompagnati da una corretta respirazione per avere una buona ossigenazione muscolare e soprattutto migliorare la circolazione sanguinea per raggiungere un rilassamento generale. Le lezioni si svolgono con un grado di difficoltà crescente dall'inizio dell'anno fino al termine, in modo tale che ogni partecipante si possa accorgere della sua personale evoluzione.

## • FOTOGRAFIA

**Docente:** Giovanni Sguazzardo

**Durata del corso:** 9 lezioni

**Orario:** mercoledì 18-20 (dal 5 feb 21)

**Sede del Corso:** Biblioteca

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

**Tecnica:** comprensione della macchina fotografica e funzioni principali; l'analogico e il digitale; fotocamere compatte e reflex: bilanciamento del bianco e sensibilità ISO; messa a fuoco: manuale e autofocus; programmi automatici e programmi manuali; memorizzazione delle immagini digitali; gli obiettivi.

**Composizione:** regole base per una corretta composizione fotografica; ritratti; panorami. Sono inoltre previste uscite la domenica mattina per esercizi e prove pratiche.

## • PITTURA E DISEGNO

**Docente:** Prof.ssa Elisabetta Nicolai

**Orario:** martedì 16.30-18.30 (9 lezioni)

**Sede del Corso:** Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

### Il programma.

**Fase 1:** Disegno e assimilazione delle principali tecniche pittoriche

**Fase 2:** Sviluppo e capacità interpretative di opere d'arte

**Fase 3:** Sviluppo e capacità espressive

**Fase 4:** Analisi dell'evoluzione dell'arte moderna

---

## • STORIA DELL'ARTE 1

**Docente:** prof.ssa Stefania Cavattoni

**Orario:** mercoledì 17.30-19 (10 lezioni)

**Sede del Corso:** scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

**Da ottobre a dicembre.** Arte Romanica, Gotica, Rinascimento dal Quattrocento al Cinquecento, arte Barocca, arte Rococò, Neoclassicismo, Romanticismo, Realismo.

## • STORIA DELL'ARTE 2

**Docente:** Prof.ssa Stefania Cavattoni

**Orario:** mercoledì 17.30-19 (10 lezioni)

**Sede del Corso:** scuola Don Allegri

**Tariffa di iscrizione:** € 60,00

**Da febbraio ad aprile.** Impressionismo e post-impressionismo, Art Nouveau, Espressionismo, Cubismo, Futurismo, Astrattismo, Dadaismo, Metafisica, Surrealismo. Cenni su l'arte informale: neoavanguardie, pop art, land art, arte concettuale.

## • VERONA CITTA' FORTIFICATA, ARCHITETTURE ED ITINERARI

**Docente:** Arch. Laura Scarsini

**Orario:** venerdì 17-18.30 (4 lez dal 2/21)

**Sede del Corso:** Auditorium

**Tariffa di iscrizione:** € 40,00

Il corso intende presentare Verona e le sue architetture fortificate, scoprendone le tecniche costruttive dei vari periodi storici e illustrando itinerari paesaggistico culturali suggestivi e talora inediti.

## PRESENTAZIONE DEI CORSI

**Lunedì 21 settembre ore 18  
all'Auditorium di Villafranca**



**INIZIO CORSI  
DA LUNEDI' 19 OTTOBRE 2020**

### NUMERI UTILI:

- **Segreteria UTL**

Alla Scuola Media Don Allegri  
Via Rizzini (di fianco all'Auditorium)  
Tel. 045 6302774

[utl.cev@grupprocercate.it](mailto:utl.cev@grupprocercate.it)

- **Comune di Villafranca di Verona  
- Biblioteca Comunale**

P.zza Villafranchetta, 30  
Tel 045 7902901

- **Ufficio Cultura**

Tel. 045 6339191

Fax 045 6339200

