



Comune di Limena
Provincia di Padova
Assessorato alla Cultura

CORSI

**SCUOLA DI AVVIAMENTO
E PERFEZIONAMENTO
CULTURALE**

COURSE

BEGINNER SCHOOL AND
CULTURAL IMPROOVEMENT

COURS

ECOLE D'INTRODUCTION ET DE
PERFECTIONNEMENT CULTURELS

UNA SCUOLA DI TUTTI, UNA SCUOLA PER TUTTI

SCHOOL OF ANYONE SCHOOL FOR EVERYONE

UNE ECOLE DE CHACUN UNE ECOLE POUR CHACUN

#VIVILIMENA #LIMENAVIVI



un libero incontro tra persone di diverse età
una scuola che si fonda sulla partecipazione responsabile
una costruzione continua con le risorse di ognuno

un'esperienza comunitaria che va oltre ogni ideologia
scienza e conoscenza a servizio della persona,
della famiglia e della società

27^a edizione

PROGRAMMA 2022

SALUTO

Non è semplice ricominciare ma noi vogliamo provarci. Il 31 marzo sembra idealmente essere la fine dell'emergenza sanitaria e allora ad aprile tentiamo di riprendere con i corsi in presenza, titubanti ma speranzosi che la pandemia possa pian piano diventare un brutto ricordo.

Abbiamo dato spazio a quei corsi che avevamo proposto online ma che non erano riusciti a partire in quanto la nostra utenza molto spesso si iscrive ai nostri corsi per conoscere persone nuove, per poter toccare con mano il sapere e anche per avere occasioni per uscire da casa, dopo mesi di inattività forzata.

Siamo riusciti inoltre ad inserire anche alcuni corsi proposti dalle associazioni del nostro territorio, nello specifico il corso di Viet Tai Chi e il corso di Yoga che cercheranno di stimolare corpo e spirito per affrontare la realtà che sembra essere sempre più ardua.

Pensando ad un pubblico più maturo abbiamo inserito anche un corso di burraco, un gioco di carte che appassiona molte persone e che speriamo possa coinvolgere anche i nostri concittadini.

Infine abbiamo accolto una bella proposta dell'associazione AISPAL, che ci supporterà nella gestione delle iscrizioni ai corsi, che ci presenterà le bellezze e le caratteristiche di due splendidi territori quali la Galizia e l'Andalusia, per darci qualche spunto ed invogliarci a viaggiare!

Sperando di essere riusciti a stuzzicare la vostra curiosità e di aver in qualche modo soddisfatto il vostro desiderio di ampliare le vostre conoscenze non ci resta altro che augurarvi buon divertimento!

Il Sindaco
Stefano Tonazzo

Il Consigliere incaricato alla Cultura
Daniela Favaro

INDICE

	corso	pag
01	ASTRONOMIA	4
02	BURRACO	5
03	COLTIVAZIONE DI ORCHIDEE BASE	6
04	COMUNICAZIONE BASE	7
05	FOTOGRAFIA	8
06	GESTIONE DELLE EMERGENZE SANITARIE	9
07	INCONTRI CON IL VINO BASE	10
08	LETTURA ESPRESSIVA	11
09	PRESENTAZIONE GALIZIA E ANDALUSIA	12
10	REPORTAGE	13
11	VIET TAI CHI	14
12	YOGA	15

La partecipazione ai corsi avverrà nel rispetto delle disposizioni normative anticovid vigenti al momento dell'inizio dei corsi.

NOTIZIE IMPORTANTI

Ogni persona può frequentare più corsi, compatibilmente con gli orari. I corsi sono aperti anche ai non residenti. Età minima per l'iscrizione: anni 16. Per i ragazzi con età compresa tra i 16 e i 18 anni è necessaria l'autorizzazione di un genitore. In caso di mancata attivazione di un corso, sarà data tempestiva comunicazione e la quota di partecipazione verrà rimborsata. In caso di rinuncia ai corsi, verrà rimborsata la quota di partecipazione agli stessi, decurtata dell'importo di € 5,00 (per ogni corso) per copertura spese organizzative. **IL RIMBORSO VERRA' EFFETTUATO SOLAMENTE SE LA RICHIESTA PERVERRA' ALMENO TRE GIORNI PRIMA DELL'INIZIO DEL CORSO STESSO.** Studenti e disoccupati residenti a Limena hanno diritto ad una riduzione del 50% sulla sola quota di partecipazione solamente previa presentazione del relativo attestato. I cittadini extracomunitari devono allegare fotocopia del permesso o della carta di soggiorno.

Le iscrizioni verranno confermate solamente se complete di tutti i dati richiesti e più precisamente:

- Per tutti i corsi: unitamente alla mail con i dati richiesti dovrà pervenire anche copia del pagamento.

- Studenti e disoccupati dovranno allegare il relativo documento attestante il loro status. Nel caso non ci pervenisse saranno assoggettati alla tariffa intera, non iscritti al Corso fino al perfezionamento dell'iscrizione stessa.

- Tra i dati personali richiesti indicate sempre un recapito (telefono o indirizzo e-mail). Ci servirà per inviarvi qualsiasi comunicazione inerente i Corsi (variazione orari, eventuale soppressione lezioni, etc etc)

PER INFORMAZIONI

Se sono relative ad uno specifico corso contattare il docente/referente ai numeri telefonici o agli indirizzi mail indicati su ogni singolo corso. Se sono relative alle modalità d'iscrizione e/o pagamento contattare l'Associazione AISPAL allo 0498364599 oppure inviando una mail a corsi@aispal.it.

Se sono richieste generiche di informazioni potete contattare l'ufficio Cultura allo 0498844314 oppure inviando una mail a e.briani@comune.limena.pd.it.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE AI CORSI

Per iscriversi ai corsi è necessario inviare una mail all'indirizzo corsi@aispal.it con i seguenti dati:

Cognome e nome, residenza, età, e-mail, telefono, corso/i al quale/ai quali si chiede di essere iscritti.

Oltre a questi dati è necessario allegare copia del versamento della quota di partecipazione.

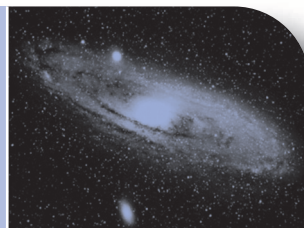
Inoltre, solamente per i cittadini residenti a Limena, se studenti o disoccupati, è necessario allegare il certificato di frequenza scolastica (se studenti), o la dichiarazione di immediata disponibilità ai sensi del D.Lgs. n. 181/2000 e s.m.i. (se disoccupati).

Il pagamento della quota deve essere effettuato collegandosi al sito del Comune di Limena (www.comune.limena.pd.it) e cliccando sul riquadro pagoPA. Si aprirà una schermata e si dovrà scegliere il riquadro PAGAMENTO SPONTANEO. Nell'elenco che compare scegliere la prima voce "Altre entrate dell'Ente" e nella prima scritta che compare (TIPO DOVUTO) selezionare dalla tendina (cliccando sulle due freccette) la voce "Corsi SCAP". Compilare quindi anche tutti gli altri campi obbligatori e poi cliccare su AVANTI e seguire le istruzioni (si potrà preparare un avviso di pagamento oppure procedere al pagamento online). Nel caso non abbiate la possibilità di effettuare il pagamento online potrete stampare l'avviso di pagamento e potrete pagarlo nei seguenti luoghi:

- presso le agenzie della propria banca;
- presso gli sportelli ATM della propria banca se abilitati;
- presso i punti vendita di SISAL, LOTTOMATICA, ecc.;
- presso gli uffici postali.

ASTRONOMIA

*In collaborazione con
Gruppo Astrofili
Padova*



1

- | | |
|-----------------------|---|
| 2 maggio 2022 | le leggi della meccanica celeste |
| 9 maggio 2022 | Il sistema Solare |
| 16 maggio 2022 | la Luna , l'eclisse del 16 e le future missioni |
| 23 maggio 2022 | Marte il pianeta dell'estate e le missioni 2022 |

Sede del corso: **Sala consiliare (via Roma, 44)**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
LUNEDÌ 02-05-2022

Referente

Gruppo Astrofili Padova

info@astrofilipadova.it

Tel. 334 3968941

Periodo

Maggio 2-9-16-23

Quota di partecipazione

€ 25,00



BURRACO

Il Burraco è un gioco di carte molto semplice e alla portata di tutti. Più si gioca e più strategie si imparano, aumentando così il divertimento e la socializzazione.

Si può giocare in coppia, in tavoli da 2,3,4 o più persone, non è eccessivamente impegnativo ma anzi può essere una pura ginnastica per la mente!!!

2

Sede del corso: **Sala Barchessina (via Roma, 44) ingresso dietro Poste**

giorno
MERCOLEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
MERCOLEDÌ 06-04-2022

Quota di partecipazione

€ 30,00

Docente

Rossetto Liliana

Periodo

**Aprile 6-13-20-27
Maggio 4-11**

COLTIVAZIONE DI ORCHIDEE

BASE



3

- 3 maggio 2022** Origine distinzione e distribuzione
- 10 maggio 2022** Tecniche di coltivazione, substrati, luminosità ed umidità
- 17 maggio 2022** I segnali delle piante : cosa ci dicono e come interpretarli
- 24 maggio 2022** Gestione delle piante : quando e come procedere con il rinvaso

Sede del corso: **Sala consiliare (via Roma, 44)**

giorno
MARTEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
MARTEDÌ 03-05-2022

Referente

Associazione Triveneta Amatori Orchidee

mail: segreteria.atao@gmail.com

tel.: 3498201402

Periodo

Maggio 3-10-17-24

Quota di partecipazione

€ 25,00



COMUNICAZIONE

BASE

Come relazionarsi con gli altri in modo efficace (con il partner, in famiglia e al lavoro)

Un ciclo di quattro lezioni interessanti (ma anche divertenti) tenute dal dottor Federico Dalla Rosa (Fred), psicologo e vignettista.

- 1° Lezione Le basi della comunicazione interpersonale.
- 2° Lezione Le nuove sfide della comunicazione: comunicare online.
- 3° Lezione Imparare a gestire le emozioni per una comunicazione più efficace.
- 4° Lezione Prove pratiche di comunicazione.

4

Sede del corso: **Sala Barchessina (via Roma, 44) ingresso dietro Poste**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
LUNEDÌ 04-04-2022

Quota di partecipazione

€ 25,00

Referente

Dalla Rosa Federico
vignettefred@alice.it

Periodo

Aprile 4-11
Maggio 2-9

FOTOGRAFIA



5

- La tecnica fotografica: Diaframma, profondità di campo e tempo di scatto
- La tecnica fotografica: Sensibilità Iso ed esposizione
- Gli Obiettivi: conoscere e scegliere gli obiettivi (lunghezza focale, massima apertura) e introduzione alla composizione fotografica
- La composizione fotografica: scelta del soggetto, inquadratura, punto di ripresa, posizione del soggetto, l'importanza dello sfondo, luce, movimento)
- La Messa a fuoco: il controllo della messa a fuoco
- Visione con valutazione di immagini, commento delle foto dei corsisti
- Il Sensore digitale e l'istogramma come strumento per ottenere un'esposizione corretta
- Tipologia di File: jpeg, tiff e raw - quale usare: risoluzione, qualità

Nell'ambito del corso sono previste due uscite teorico-pratiche a corredo del corso.

Sede del corso: **Sala Polivalente - Edificio Sociale R.I.A.B. - Via Bortoletto, 55**

giorno
GIOVEDÌ

orario
20.45/22.15

prima lezione
GIOVEDÌ 07-04-2022

Coordinatori

Pierluigi Rizzato
Luigino Bauce

Mail: gflabarchessa@gmail.com - Cell: 393 4418687

Periodo

Aprile 7-14-21-28
Maggio 5-12-19-26

Quota di partecipazione

€ 40,00



GESTIONE DELLE EMERGENZE SANITARIE

IN ATTESA DEI SOCCORSI ISTITUZIONALI

- Principi generali del soccorso, chiamata all' 1-1-8, riconoscimento di un'emergenza sanitaria, autoprotezione, obblighi e limiti dell'intervento di primo soccorso.
- Sostegno delle funzioni vitali: R.C.P. (Rianimazione Cardio-Polmonare), teoria e dimostrazione con manichino Laerdal ResusciAnne.
- Illustrazione delle principali urgenze ed emergenze mediche e relativi comportamenti da adottare nell'attesa dei soccorsi. In particolare si insisterà sulle manovre salvavita
- Disostruzione delle vie aeree da corpo estraneo inalato (adulti, bambini, neonati), tamponamento di emorragia massiva, P.L.S.
- Prova pratica dei partecipanti al corso sul manichino.
- Cenni su prevenzione incidenti di guida, incidenti domestici, danni causati dall'assunzione di alcol e droghe.

6

Sede del corso: **Sala Barchessina (via Roma, 44) ingresso dietro Poste**

giorno
GIOVEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
GIOVEDÌ 07-04-2022

Quota di partecipazione

€ 30,00

Docenti

Fritegotto Piermaria

pierofritegotto@gmail.com - Cell: 3479826824

Periodo

Aprile 7-14-21-28

Maggio 5-12

INCONTRI CON IL VINO



7

Corso base

Un'occasione per conoscere o approfondire tutti i "segreti del mondo del vino" e per leggere nel bicchiere la storia, i caratteri ed il fascino di questa bevanda che da millenni accompagna l'uomo.

I lezione **Lunedì 2 maggio 2022**

Dall'acino al bicchiere: Storia della vite e del vino nei secoli, viticoltura in generale, tecniche di vinificazione, cenni sulla degustazione.

II lezione **Lunedì 9 maggio 2022**

La degustazione e i vini speciali: Tecnica della degustazione e conoscenza dei vini speciali.

III lezione **Lunedì 16 maggio 2022**

L'abbinamento cibo-vino: l'arte di accostare al cibo il vino più adatto. Prove pratiche per evidenziare i caratteri dell'abbinamento. Vino e salute.

IV lezione **Lunedì 23 maggio 2022**

Esercizi di degustazione: Test, prove, esempi di degustazione per sperimentare e verificare le nozioni apprese.

Ogni serata si concluderà con la degustazione guidata di alcuni vini.

Sede del corso: **Associazione Garollando c/o Enoteca La Cantinetta - Via Beato Arnaldo, 3**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.45/23.00

prima lezione
LUNEDÌ 02-05-2022

Relatori

Tonazzo Roberta, Bortoletto Sara 049/768701

e-mail: info@lacantinettalimena.com

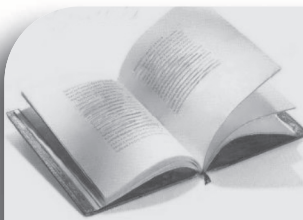
Periodo

Maggio 2-9-16-23

*Quota per acquisto materiali

€ 120,00

***QUOTA COMPRENSIVA DI ISCRIZIONE, VINI, DISPENSE
E BICCHIERI (6 CALICI). DA VERSARE DIRETTAMENTE AI RELATORI**



LETTURA ESPRESSIVA

8

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi al testo scritto mediante la lettura o l'interpretazione. Fra dizione, espressività, toni e ritmo, un laboratorio alla scoperta di come usare la voce ed i gesti per poesie, racconti, copioni, fiabe, documenti e relazioni.

Si legge fra sé, da soli, ed è già un gran piacere; ma si può andare oltre e condividere questo piacere con un pubblico, che sia una persona cara, un bimbo, un anziano, una più vasta platea di amici o sconosciuti che desiderano lasciarsi emozionare dall'ascolto di parole e suoni. Per confezionare un dono così particolare che passa attraverso le voci e la presenza fisica, uniche, di una persona, ci vogliono passione, un po' di applicazione e la leggerezza curiosa di sperimentarsi.

La proposta si configura come un laboratorio dove si acquisiranno le tecniche e si affinerà la sensibilità per pronunciare correttamente le parole, interpretare senso e atmosfere di un testo e leggerlo espressivamente, dopo aver investigato suoni e colori della parola e della voce.

Gli argomenti trattati saranno, fra gli altri:

- Comunicare con la voce e il corpo.
- Dizione: i rudimenti; quando serve e quando no.
- I difetti (o presunti tali) di pronuncia.
- La voce e il testo: timbro, ritmo, intonazione, volume, pause, le parole-chiave.
- Il corpo e il testo: postura, sguardo, movimento.
- Analisi e lettura di testi di diversa tipologia: poesie, racconti, fiabe, documenti, relazioni di lavoro.
- La lettura teatrale: introduzione all'interpretazione.
- Il target commerciale: ritmo e intensità.
- Leggere con accompagnamento musicale.
- Il microfono: cosa cambia e come utilizzarlo al meglio.

Sede del corso: **Sala polivalente edificio RIAB (via Bortoletto 55 - Limena)**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
LUNEDÌ 04-04-2022

Quota di partecipazione

€ 40,00

Docente

Pavan Tito

tito@titopavan.com 3397096283

Periodo

**Aprile - Maggio
(8 lezioni)**

PRESENTAZIONE ANDALUSIA E GALIZIA



*Dal 1955 lingua e cultura
Spagnola e Portoghese*



9

Alla scoperta di Andalusia e Galizia, dei loro colori, delle loro pianure, colline, montagne e coste...arte, tratti culturali, profumi e sapori.

Un'immersione virtuale per conoscere queste due realtà così diverse eppure così affascinanti e sapere cosa visitare di queste magnifiche regioni spagnole.

Sede del corso: **Sala Barchessina (via Roma, 44) ingresso dietro Poste**

giorno
**MARTEDÌ e
MERCOLEDÌ**

orario
21.00/22.30

prima serata ANDALUSIA
MARTEDÌ 10-05-2022
seconda serata GALIZIA
MERCOLEDÌ 11-05-2022

Referente

Ass. AISPAL

corsi@aispal.it - tel 0498364599

Periodo

**Maggio 10-11
(2 serate)**

Quota di partecipazione

€ 10,00



REPORTAGE E RACCONTO PER IMMAGINI

10

È un corso rivolto ad appassionati ed amatori di fotografia che vogliono approfondire la fotografia di reportage e raccontare attraverso le immagini.

Si approfondiranno tecniche di linguaggio della fotografia di reportage, capendo i requisiti che deve avere una fotografia per documentare un evento o una situazione e come dare forma a un racconto fotografico coerente per stile e struttura narrativa.

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Il reportage: raccontare per immagini.
- I diversi linguaggi della fotografia di reportage.
- I grandi fotografi di riferimento del passato e contemporanei.
- La sequenza: dall'immagine singola alla costruzione del ritmo nella serie fotografica.
- Individuazione dell'idea progettuale e realizzazione di un reportage: le motivazioni, il reperimento delle informazioni, le fonti, i contatti, l'approccio tecnico. Editing e analisi critica.
- I software di selezione, archiviazione delle immagini e cenni di postproduzione tramite camera raw.

A ciascun allievo verrà presentato un tema da sviluppare e raccontare per immagini che sarà analizzato e seguito durante tutta la durata del corso.

Sede del corso: **Sala consiliare (via Roma, 44)**

giorno
GIOVEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
GIOVEDÌ 07-04-2022

Quota di partecipazione

€ 40,00

Docente

Signori Andrea

andrea@andreasingnori.com 3287045774

Periodo

**APRILE - MAGGIO
(8 lezioni)**

VIET TAI CHI



11

Il corso è tenuto da Barbara Peroni, Insegnante riconosciuta dal VTC Italia e F.I.Wu.K

Parte Teorica:

Un semplice approccio alla visione energetica del corpo umano, secondo i principi della Medicina Cinese. Comprensione di come il Viet Tai Chi contribuisca a migliorare il benessere psico fisico attraverso la pratica di movimenti morbidi, con attenzione al respiro, che migliorano la coordinazione, l'equilibrio e la concentrazione.

Parte pratica:

Scioglimento articolare, tecniche di respirazione, stretching e automassaggio dei meridiani energetici. Apprendimento di una sequenza di Viet Tai Chi ed eventuale avviamento all'utilizzo del bastone e del ventaglio.

Si consiglia abbigliamento comodo, calzini anti scivolo o scarpette basse.

Sede del corso: **Sala Barchessina, primo piano (via Roma, 40) ingresso Pro Loco**

giorno
MERCOLEDÌ

orario
20.30/22.00

prima lezione
MERCOLEDÌ 06-04-2022

Docente

Peroni Barbara

asdthanhlan@libero.it

Periodo

Aprile Maggio

(6 lezioni)

Quota di partecipazione

€ 30,00



YOGA

12

Sono Lucia Zanon, insegnante certificata di Yoga e Yoga Educativo.

Insegno con passione la disciplina dello Yoga da diversi anni a persone di tutte le età, nutro il desiderio di diffondere quanto più possibile la cultura dello stare bene, del sapersi ascoltare: se stessi, il prossimo, la Natura.

Propongo un ciclo di incontri dedicati allo Yoga, ai suoi molteplici benefici: con semplici sequenze, per imparare ad ascoltare il proprio corpo e acquisire un benessere totale di fisico, mente, emozioni. Ci rafforzeremo e tonificheremo, dando sollievo ai dolori di collo e schiena, così comuni nel nostro vivere quotidiano.

Gli incontri avranno questi spunti:

- | | |
|------------|---|
| 5 aprile | Posizioni base |
| 12 aprile | sollievo alla schiena |
| 20 aprile | Posture in piedi e gambe |
| 26 aprile: | Zona lombare e energia dei reni |
| 3 maggio | bacino e ileo-psoas |
| 10 maggio | aprire il respiro |
| 17 maggio | Yin yoga: rallentare e sciogliere l'ansia |
| 25 maggio | il Fuoco Digestivo |
| 31 maggio | Collo e spalle |

Sede del corso: **Sala Barchessina, primo piano (via Roma, 40) ingresso Pro Loco**

giorno
MARTEDÌ

orario
20.00/21.30

prima lezione
MARTEDÌ 05-04-2022

Quota di partecipazione

€ 45,00

Docente

Lucia Zanon

unionedicuori@gmail.com

Periodo

**Aprile - Maggio
(9 lezioni)**



Frequentare un corso
è come intraprendere
un viaggio che
porta a scoprire cose
nuove, conoscere altre
persone, guardare il
mondo da un altro
punto di vista.

Buon viaggio e
buon corso.