



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

29^a edizione

PROGRAMMA 2024-25

SALUTO

La Scuola di Avviamento e Perfezionamento Culturale (S.C.A.P.) è giunta alla sua 29ª edizione e possiamo tranquillamente dire che, per storia, per varietà di corsi e per numero di partecipanti che da sempre la frequentano, è una delle più belle realtà di offerta culturale a 360° in circolazione e, cosa non da poco, quasi un unicum per le realtà territoriali simili alla nostra. La conferma di quanto appena detto è il fatto che i corsi sono frequentati certamente da cittadini limenesi ma sono attesi sempre più anche da persone dei comuni limitrofi e ciò testimonia che fu felicissima la formula ideata quasi tre decenni orsono e altrettanto buone sono le offerte che di anno in anno si vanno a proporre.

I corsi come sempre, da tradizione, abbracciano un'ampia gamma di interessi. Tenendo fermi i capisaldi quali le lingue, la fotografia, la ceramica e la degustazione dei vini, riproponendo alcune belle e importanti realtà, anche quest'anno si è provveduto a offrire alcuni corsi nuovi così da proporre un ventaglio sempre più ampio di possibilità.

Quest'anno, tra le altre, allora, vi è la possibilità di frequentare i nuovi corsi di meteorologia, di degustazione e conoscenza della birra, di archeologia "Passeggiando con gli antichi" il tutto per gusti, passioni e interessi diversi. Certi che l'entusiasmo e l'interesse di tantissimi non è venuto meno, siamo pronti a partire con la 29ª edizione dei Corsi S.C.A.P. per nuove conoscenze, curiosità e approfondimenti. Un'occasione da non perdere!

Buona cultura a tutti!

Il Sindaco
Stefano Tonazzo

Il Consigliere incaricato alla Cultura
Giovanni Faccin

INDICE

	corso	pag
01	ACQUERELLO	4
02	ARCHEOLOGIA	5
03	ASTRONOMIA	6
04	CERAMICA E DECORAZIONE	7
05	COLTIVAZIONE ORCHIDEE BASE	8
06	COMUNICAZIONE BASE	9
07	COMUNICAZIONE AVANZATO	10
08	FOTOGRAFIA	11
09	FUMETTO	12
10	GESTIONE DELLE EMERGENZE SANITARIE	13
11	INCONTRI CON IL VINO BASE	14
12	INCONTRI CON LA BIRRA BASE	15
13	INGLESE ELEMENTARE	16
14	INGLESE PRE-INTERMEDIO	17
15	INGLESE CONVERSAZIONE	18
16	INVESTIRE BENE: DALLA TEORIA ALLA PRATICA	19
17	LETTURA ESPRESSIVA E TEATRO DELLA PAROLA	20
18	METEOROLOGIA	21
19	MUSICAL	22
20	SHIATSU: DO-IN E AUTO-SHIATSU	23
21	SHIATSU: LE 5 FERITE E I 5 ELEMENTI	24
22	SPAGNOLO BASE	25
23	VIET TAI CHI	26

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).

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 a mezzo bonifico bancario alle seguenti coordinate indicando nella causale cognome e numero corso :

Coordinate per bonifici:

Beneficiario: AISPAL Bper Banca – Padova

Iban : IT63N0538712101000035132950

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 emanuele.briani@comune.limena.pd.it.

ACQUERELLO



1

Il Corso di acquerello si propone di insegnare il disegno e la tecnica pittorica ad acquerello bagnato su asciutto e bagnato su bagnato per la realizzazione di due soggetti:

- un passero sul ramo
- un fiore con farfalla,
con relativo sfondo naturalistico.

Corso anche per principianti

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 20-01-2025

Docente

Rossato Cristina
Cel. 3206958785

Periodo

gennaio 20 – 27
Febbraio 3 – 10 – 17 – 24
Marzo 10 – 17

Quota di partecipazione

€ 50,00



ARCHEOLOGIA: PASSEGGIANDO CON GLI ANTICHI

Questo corso di archeologia è realizzato in collaborazione con l'Associazione Gruppi Archeologici del Veneto, associazione per la valorizzazione del patrimonio storico e archeologico fondata nel 1984.

Mercoledì 12 marzo 2025. Alla scoperta del territorio: il veneto prima dei romani

Mercoledì 19 marzo 2025. Alla scoperta del territorio: mercanti, merci e commerci

Mercoledì 26 marzo 2025. Alla scoperta del territorio: antiche strade

A completamento, domenica 6 aprile alle ore 15 sarà organizzata una visita guidata al museo della Centuriazione romana di Borgoriccio.

Mercoledì 2 aprile 2025. Alla scoperta del territorio: acque, paesaggi, fiumi e navigazione

Mercoledì 9 aprile 2025. Alla scoperta del territorio: focus sul Brenta e il Bacchiglione

Mercoledì 16 aprile 2025. Alla scoperta del territorio: vita quotidiana degli antichi

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
MERCOLEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
MERCOLEDÌ 12-03-2025

Quota di partecipazione

€ 30,00

Docente

Martini Adriana

cel. 3355623912 mail: gadvpd@gmail.com

Periodo

Marzo 12 – 19 – 26

Aprile 2 – 9 – 16

2

ASTRONOMIA

*In collaborazione con
Gruppo Astrofili
Padova*



3

Corso di quattro lezioni serali aventi come tema la conoscenza dell'astronomia:

- 1 le costellazioni boreali (realtà e mitologia)
- 2 Il sistema Solare
- 3 Comete
- 4 luce, acqua, vita la storia della terra e dell'uomo

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 10-03-2025

Docente

Gruppo Astrofili Padova
mail: info@astrofilipadova.it

Periodo

Marzo 10 – 17 – 24 – 31

Quota di partecipazione

Gratuito



LABORATORIO DI CERAMICA E DECORAZIONE

Il corso è rivolto a tutti quelli che intendono avvicinarsi per la prima volta alla ceramica o chi semplicemente vorrebbe riprendere la manualità.

Verranno trasmesse le fondamentali conoscenze teoriche e pratiche sulla lavorazione dell'argilla, dalla progettazione di un manufatto alla sua realizzazione utilizzando le tecniche basi di costruzione a mano libera: il pizzicato, il colombino e lastra.

Verranno sperimentate le varie possibilità di decorazione a crudo con gli ingobbi, incisioni, spugnatura e smalto.

Durante le lezioni, ogni partecipante potrà esprimersi liberamente sotto la guida dell'insegnante, creando degli oggetti che poi potranno essere portati a casa a fine corso.

4

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

giorno
GIOVEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
GIOVEDÌ 23-01-2025

Quota di partecipazione

€ 110,00

Docente

Maestra d'Arte e Artista Monica Perin

mail: artedimonica@gmail.com

cel. 3201109868

Periodo

gennaio 23 – 30

febbraio 6 – 13 – 20

COLTIVAZIONE ORCHIDEE

BASE



5

Prima lezione: come e dove nascono le orchidee / habitat naturale

Seconda lezione: coltivare e mantenere le orchidee in casa

Terza lezione: terriccio e concimi

Quarta lezione: tecniche e dimostrazione di rinvaso

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
MERCOLEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
MERCOLEDÌ 12-03-2025

Docente

**Associazione Triveneta
Amatori Orchidee**
mail: segreteria.atao@gmail.com

Periodo

**marzo 12 – 19 – 26
aprile 2**

Quota di partecipazione

€ 30,00



COMUNICAZIONE

BASE

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

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

1^a Lezione: Le basi della comunicazione interpersonale.

2^a Lezione: Le nuove sfide della comunicazione: comunicare online.

3^a Lezione: Imparare a gestire le emozioni per una comunicazione più efficace.

4^a Lezione: Prove pratiche di comunicazione.

6

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

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 03-02-2025

Quota di partecipazione

€ 40,00

Docente

Dalla Rosa Federico

Periodo

febbraio 3 – 10 – 17 – 24

COMUNICAZIONE

AVANZATO



7

L'arte di comunicare

(come migliorare le proprie competenze comunicative per raggiungere i propri obiettivi).

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

1^a Lezione: Comunicare bene per migliorare la qualità della vita.

2^a Lezione: Parlare in pubblico, anche online (principi di public speaking).

3^a Lezione: Raccontare una storia, anche online (principi di storytelling).

4^a Lezione: Prove pratiche di public speaking e storytelling.

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

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 10-03-2025

Docente

Dalla Rosa Federico

Periodo

marzo 10 – 17 – 24 – 31

Quota di partecipazione

€ 40,00



FOTOGRAFIA

- 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**

8

giorno
GIOVEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
GIOVEDÌ 23-01-2025

Quota di partecipazione

€ 55,00

Docente

Gruppo Fotografico La Barchessa

Periodo

**gennaio 23 – 30
febbraio 6 – 13 – 20 – 27
marzo 6 – 13**

FUMETTO



9

Anatomia base: Come realizzare e rendere dinamico un personaggio, esplorando le caratteristiche del corpo umano.

Character Design: Costruire il protagonista delle nostre storie e caratterizzarlo. Dal manichino semplice all'espressività recitativa (volto e postura).

Regia: Cenni di Prospettiva dove svilupperemo la scelta dell'inquadratura e realizzeremo un'ambiente/sfondo/scenografia.

Sviluppo della storia: Come da un'idea, raccontare una storia tramite l'uso della striscia e della pagina.

Materiale previsto: fogli da disegno formato A4, matite HB/B e gomma.

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

giorno
GIOVEDÌ

orario
20.30/22.30

prima serata
GIOVEDÌ 13-03-2025

Docente

Menin Antonio Docente presso Scuola Internazionale di Comics Padova e disegnatore presso Des Bulles Dans l'Océan editions - mail: ninmme@gmail.com

Periodo

marzo 13 – 20 – 27
aprile 3 – 10 – 17

Quota di partecipazione

€ 50,00



GESTIONE DELLE EMERGENZE SANITARIE

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 ResuscAnne.
- 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.

10

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
MARTEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
MARTEDÌ 11-03-2025

Quota di partecipazione

€ 30,00

Docente

Fritegotto Piero

mail: pierofritegotto@gmail.com

Periodo

marzo 11 – 18 – 25

aprile 1 – 8

INCONTRI CON IL VINO

CORSO BASE



11

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

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

III lezione **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 **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: **Enoteca La Cantinetta - Via Beato Arnaldo, 3**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 3-02-2025

Docenti

Tonazzo Roberta, Bortoletto Sara 049/768701
e-mail: info@lacantinettalimena.com

Periodo

febbraio 3 - 10 - 17 - 24

Quota per acquisto materiali *

€ 140,00



INCONTRI CON LA BIRRA

CORSO BASE

Quattro serate dedicate alla “bevanda del popolo”: un viaggio sensoriale attraverso la storia della birrificazione, alla scoperta delle tradizioni dei mastri birrai di tutto il mondo.

- I lezione **La Birra e le sue materie prime:** evoluzione della birra nella storia, approfondimento delle materie prime che la compongono, consigli per una degustazione efficace.
- II lezione **Birrificazione e processi produttivi:** tecniche, procedure e segreti della tradizione birraria nel mondo.
- III lezione **Geografia e storia degli stili più famosi pt1:** storia della birra nell'Europa continentale (le produzioni di Germania, Repubblica Ceca e Belgio)
- IV lezione **Geografia e storia degli stili più famosi pt2:** storia della birra nel mondo (le produzioni di Irlanda, Regno Unito, America ed Oceania)

Ogni serata si concluderà con la degustazione guidata di alcune birre.

Sede del corso: **Enoteca La Cantinetta - Via Beato Arnaldo, 3**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 10-03-2025

Quota per acquisto materiali *

€ **120,00**

Docente

Scantamburlo Matteo

Cel. 3464031082 - e-mail: mttscanta@gmail.com

Periodo

marzo 10 - 17 - 24 - 31

***QUOTA PER ACQUISTO BIRRE, DISPENSE
E BICCHIERI (6 CALICI). DA VERSARE DIRETTAMENTE AI DOCENTI**

12

INGLESE ELEMENTARE



Dal 1955 lingua e cultura Spagnola e Portoghese



13

Il corso è rivolto a coloro che hanno frequentato il corso base o che hanno nozioni scolastiche di inglese. Si propone di raggiungere il livello A2 di competenza linguistica secondo il Quadro Comune Europeo di riferimento per le lingue ovvero di rendere l'utente in grado di padroneggiare tutte le situazioni di quotidiana rilevanza. L'alunno sarà in grado di sostenere brevi dialoghi e conversazioni di ambito personale e quotidiano, esprimendosi con tempi presenti e passati e con lessico di ambienti familiari.

Test ingresso obbligatorio da richiedere via mail a corsi@aispal.it e restituire via mail per correzione e convalida accesso al corso. Per ulteriori informazioni rivolgersi direttamente all'AISPAL (049/8364599)

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 20-01-2025

Docenti
AISPAL

Periodo

**Gennaio 20 – 27 | Febbraio 3 – 10 – 17 – 24
Marzo 10 – 17 – 24 – 31 | Aprile 7 – 14 – 28
Maggio 5 – 12**

Quota di partecipazione

€ 90,00

Quota per acquisto materiali

€ 25,00



Dal 1955 lingua e cultura Spagnola e Portoghese



INGLESE PRE-INTERMEDIO

Il corso è rivolto a coloro che hanno frequentato il corso elementare o che hanno nozioni a livello scolastico di inglese. Si propone di raggiungere il livello B1.1 di competenza linguistica secondo il Quadro Comune Europeo di riferimento per le lingue ovvero di rendere l'utente in grado di padroneggiare tutte le situazioni di quotidiana rilevanza e anche altre eventuali situazioni impreviste. L'alunno sarà in grado di sostenere brevi dialoghi e conversazioni anche al di fuori dell'ambito personale e quotidiano.

Test ingresso obbligatorio da richiedere via mail a corsi@aispal.it e restituire via mail per correzione e convalida accesso al corso. Per ulteriori informazioni rivolgersi direttamente all'AISPAL (049/8364599)

14

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
MARTEDÌ

prima lezione
MARTEDÌ 21-01-2025

Quota di partecipazione

€ 90,00

Quota per acquisto materiali

€ 25,00

Docenti

AISPAL

Periodo

gennaio 21 - 28 | Febbraio 4 - 11 - 18 - 25

Marzo 11 - 18 - 25 | Aprile 1 - 8 - 15 - 22 - 29

Maggio 6

INGLESE CONVERSAZIONE



ISPAL

Dal 1955 lingua e cultura Spagnola e Portoghese



15

Livello A2/B1

Il corso di conversazione di livello A2/B1 prevede conversazione in lingua per coloro che hanno studiato i tempi presenti e passati e i principali campi funzionali e lessicali relativi a tutti gli ambiti di quotidiano utilizzo della lingua. La conversazione sarà guidata da supporti visivi e brevi testi.

Test ingresso obbligatorio da richiedere via mail a corsi@aispal.it e restituire via mail per correzione e convalida accesso al corso. Per ulteriori informazioni rivolgersi direttamente all'ISPAL (049/8364599)

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
MERCOLEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
MERCOLEDÌ 22-01-2025

Docenti
AISPAL

Periodo
Gennaio 22 - 29 | Febbraio 5 - 12 - 19 - 26
Marzo 12 - 19 - 26 | Aprile 2 - 9 - 16 - 23 - 30
Maggio 7

Quota di partecipazione
€ 90,00
Quota per acquisto materiali
€ 10,00



INVESTIRE BENE: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Far fruttare il denaro, e proteggere patrimonio e famiglia in modo semplice.

Prima serata. Come scegliere la propria **BANCA** e il proprio **CONSULENTE**. Concetti di base del mondo degli investimenti in parole semplici: conti correnti, conti deposito, buoni postali, polizze assicurative a capitale garantito.

Seconda serata. TITOLI DI STATO, OBBLIGAZIONI, AZIONI: cosa sono e perché tutto parte da qui e finisce qui.

Terza serata. FONDI e E.T.F. MATERIE PRIME, CRIPTOVALUTE: caratteristiche e differenze. Come trovare quelli più efficienti senza accontentarsi delle indicazioni della banca. Come investire in materie prime e criptovalute. Puntare ad alti rendimenti minimizzando i rischi e i costi.

Quarta serata. CERTIFICATI D'INVESTIMENTO: tante soluzioni per proteggere, guadagnare e creare una rendita periodica anche in condizioni di mercato avverse, ottimizzando l'impatto fiscale.

Quinta serata. L'OPERATIVITÀ nel concreto: riconoscere i prodotti da evitare. Come procedere all'acquisto e vendita di prodotti finanziari in autonomia, da casa propria, usando la propria banca o scegliendone una nuova, riducendo drasticamente tempi e costi. Il punto sui mercati e le borse.

Sesta serata. EREDITÀ E PASSAGGIO GENERAZIONALE DEL PATRIMONIO: falsi miti, credenze e azioni preventive per ogni età e famiglia. Perché tutti dovremmo fare un testamento (anche scritto a mano). Come evitare liti tra eredi, comproprietà, eccessiva fiscalità, problemi con le donazioni. Come **PROTEGGERE DENARO, IMMOBILI, e FAMIGLIA:** riconoscere i rischi, pesarli, e coprirli.

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

16

giorno
MARTEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
MARTEDÌ 21-01-2025

Quota di partecipazione

€ 40,00

Docente

Federico Bertorelle (Consulente Finanziario Indipendente)
con l'intervento di altri **Esperti Indipendenti**
mail: info@cittadellafinanza.it cel. 3498707633

Periodo

gennaio 21 – 28
febbraio 4 – 11 – 18 – 25

LETTURA ESPRESSIVA



17

Il nuovo corso di lettura espressiva avrà quest'anno un taglio un po' diverso, sarà cioè propedeutico a qualcosa di più concreto e meno teorico. Si rivolge sempre a tutti coloro che desiderano migliorare e rendere più efficace il proprio stile espressivo mediante l'uso della lingua italiana e "l'esposizione" in pubblico, sia a riguardo di semplici letture, che di presentazione di eventi o spettacoli, interventi in riunioni di lavoro, declamazione di poesie, recitazione, letture bibliche e così via. Nei primi due/tre incontri ci confronteremo con un po' di teoria linguistica ed espressiva con esercizi guidati dal tutor, in seguito ci applicheremo sullo studio e l'interpretazione di un testo teatrale vero e proprio, ma senza contornare il tutto dalle materie scenotecniche, costumistiche, del trucco, dei movimenti sul palcoscenico eccetera. Affronteremo cioè quello che possiamo meglio definire "Teatro della parola", che si colloca uno scalino più in alto della semplice lettura espressiva; tutto questo senza "esondare" nel teatro alla Gasmann o alla Duse ma unicamente per finalizzare il percorso che faremo insieme.

L'attività si svilupperà con alcuni essenziali approfondimenti teorici sulla dizione della lingua italiana, il raddoppiamento sintattico e le tecniche espressive e posturali per una maggiore efficacia dell'azione del singolo e del gruppo in merito a lettura, declamazione, discorsi in pubblico, accompagnamento e presentazione di eventi ed altre occasioni della tipologia. In particolare verrà proposto un testo specifico proveniente dalla produzione teatrale per la preparazione, in accordo coi partecipanti, di un saggio di fine corso aperto al pubblico, allo scopo di finalizzare il percorso di lettura espressiva e teatro della parola.

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

giorno
LUNEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
LUNEDÌ 20-01-2025

Tutor

Zaramella Michele

mail: michezara@icloud.com

cel. 3272137479

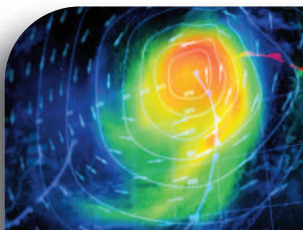
Periodo

gennaio 20 - 27 | febbraio 3 - 10 - 17 - 24

marzo 10 - 17 - 24 - 31 | aprile 7 - 14

Quota di partecipazione

€ 45,00



METEOROLOGIA

Un corso base in sei lezioni interattive per imparare a conoscere quali sono le dinamiche dell'atmosfera che causano i principali eventi meteorologici e per avvicinarsi ad usare gli strumenti che ci consentono di prevedere l'evoluzione futura del tempo

Prima serata Le grandezze meteorologiche: temperatura, umidità, pressione fino al concetto di geopotenziale. Caratteri e peculiarità delle varie masse d'aria che influenzano il nostro territorio;

Seconda serata Come si formano le nubi? Come si generano le precipitazioni? Studio dei principali fenomeni atmosferici: pioggia, neve, nebbia, vento e delle condizioni che li determinano;

Terza serata La nefologia: impariamo a riconoscere le nubi nelle loro varie e diverse tipologie ed in che modo possono indicarci l'evolvere del tempo;

Quarta serata Alla scoperta dei temporali: come e perchè si formano, come si sviluppano e classificano, e quali fenomeni estremi possono essere a loro associati;

Quinta serata I modelli fisico-matematici, le mappe ed i prodotti digitali: come interpretare correttamente questi strumenti per elaborare una previsione del tempo affidabile;

Sesta serata Fenomeni meteorologici estremi: dagli uragani, alle trombe d'aria, dalle alluvioni, alle tempeste di vento con illustrazione di alcuni eventi meteo significativi verificatisi nella nostra regione. Analisi scientifica ed oggettiva dell'impatto del cambiamento climatico anche sul nostro territorio.

Si consiglia la partecipazione con uno smartphone, tablet o pc con collegamento internet.

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

18

giorno
MERCOLEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
MERCOLEDÌ 22-01-2025

Quota di partecipazione

€ 40,00

Docente

Scarabello Alberto

mail: scarabello.alberto@libero.it cel. 348 4942795

Periodo

gennaio 22 – 29
febbraio 5 – 12 – 19 – 26

MUSICAL



19

Il corso è rivolto a chi desidera avvicinarsi al mondo dei musical attraverso lo studio della voce, del canto e dei movimenti coreografici.

Verranno studiate e messe in scena alcune canzoni tratte da Grease e Sister act partendo dalla respirazione alla tecnica vocale dallo studio della voce al canto, dal movimento alle coreografie; una fusione di linguaggi per dare valore all'interpretazione e all'espressione completa nell'ambito delle performing arts.

Un programma sviluppato in 6 incontri-workshop della durata di 1h e mezza ciascuno a cura di Daigo Music School.

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

giorno
MERCOLEDÌ

orario
21.00/22.30

prima lezione
MERCOLEDÌ 22-01-2025

Docenti

Paolin Annalisa

mail: info@daigomusicschool.it

Periodo

gennaio 22 – 29

febbraio 5 – 12 – 19 – 26

Quota di partecipazione

€ 80,00



SHIATSU: DO-IN E AUTO-SHIATSU

Il Do-In è una disciplina giapponese che proviene dalla medicina cinese e si rifà al principio filosofico del Taoismo da cui discendono anche lo yoga, l'agopuntura, lo Shiatsu e le arti marziali, ovvero discipline che hanno come principio di base l'armonia tra mente, corpo e spirito.

Il Do -In, dunque, stando alla medicina cinese che considera il corpo come una mappa percorsa da vari canali detti 'meridiani' nei quali circola l'energia (Qi) destinata a fluire verso gli organi, si prefigge l'obiettivo di riequilibrare, controllare e incrementare l'energia vitale tramite i seguenti veicoli di trasmissione:

- la stimolazione dei meridiani con la digitopressione.
- l'auto-massaggio,
- la respirazione,
- la meditazione e
- la pratica di una serie di esercizi (Stretching) che riattivano l' energia (Qi).

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

giorno
VENERDÌ

orario
20.30/21.45

prima lezione
VENERDÌ 24-01-2025

Quota di partecipazione

€ 30,00

DocentE

Armenio Elisabetta

mail elisaarmenio73@gmail.com cel. 3333651367

Periodo

gennaio 24 – 31

febbraio 7 – 14 – 21 - 28

20

SHIATSU: LE 5 FERITE E I 5 ELEMENTI



21

La Medicina Tradizionale Cinese si fonda sulla Teoria dei 5 Elementi che osserva l'essere umano come parte integrante della Natura. Ed essendo parte integrante, l'essere umano vive, quotidianamente tutte queste energie e soprattutto le sue trasformazioni.

In una visione, completamente, olistica andremo a sperimentare il nostro elemento di appartenenza e tutti i suoi aspetti psico-emozionali.

Il corso è volto a creare una maggiore conoscenza e consapevolezza nella persona a livello mentale, fisico, spirituale ed emozionale.

Ad una spiegazione teorica delle cinque ferite emozionali nella visione della teoria dei cinque elementi, seguirà l'esperienza di alcuni esercizi corporei come mezzo di armonizzazione e auto-guarigione.

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

giorno
VENERDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
VENERDÌ 14-03-2025

Docente

Armenio Elisabetta

mail elisaarmenio73@gmail.com

cel. 3333651367

Periodo

marzo 14 – 21 – 28

aprile 4 - 11

Quota di partecipazione

€ 35,00

¿HABLAS
ESPAÑOL?



Dal 1955 lingua e cultura Spagnola e Portoghese

I corsi di lingua spagnola saranno tenuti in collaborazione con AISPAL Centro Dele Cervantes, Ente Autorizzato, al termine del quale si rilascerà attestato di frequenza riconosciuto.



SPAGNOLO BASE

Il corso è rivolto ai principianti della lingua. Si propone di raggiungere il livello A1 di competenza linguistica secondo il Quadro Comune Europeo di riferimento per le lingue ovvero di rendere l'utente in grado di padroneggiare tutte le situazioni legate ai bisogni primari. In particolare, grazie al metodo di lezione interattivo e comunicativo, l'alunno sarà in grado di sostenere brevi dialoghi e conversazioni negli ambiti di prima necessità, esprimendosi con lessico di base, tempi e perifrasi presenti.

22

Sede del corso: **Ist. Comprensivo Statale di Limena (ingresso da via Dante Alighieri, 31)**

giorno
MARTEDÌ

orario
20.30/22.30

prima lezione
MARTEDÌ 21-01-2025

Quota di partecipazione

€ **90,00**

Quota per acquisto materiali

€ **25,00**

Docenti

AISPAL

Periodo

Gennaio 21 - 28 | Febbraio 4 - 11 - 18 - 25

Marzo 11 - 18 - 25 | Aprile 1 - 8 - 15 - 22 - 29

Maggio 6

VIET TAI CHI



23

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 armonici, 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 della spada.

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
20.45/22.00

prima lezione
MERCOLEDÌ 12-03-2025

Docente


Peroni Barbara
mail asdthanhlan@libero.it
cel. 3475049479

Periodo

marzo 12 – 19 – 26
aprile 2 – 9 – 16

Quota di partecipazione

€ 30,00



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.