



documentazione
formazione e ricerca
sulla condizione anziani
centro moderna

Per iscrizioni:

Gli interessati ai corsi sono pregati di rivolgersi agli Uffici del Comune di Gravellona Toce per ritirare e compilare l'apposito modulo d'iscrizione.

Una volta ricevuta conferma dell'avvenuta iscrizione, si potrà procedere con il pagamento della quota attraverso i seguenti canali:

- bollettino di conto corrente postale, o in alternativa è possibile, senza alcuna commissione, versare la quota direttamente allo sportello della
- Banca Popolare di Sondrio, presso il Servizio di Tesoreria Comunale - senza alcuna commissione.

In ogni caso nella causale andranno indicati i corsi prescelti.

Per tutti i corsi è necessario compilare e consegnare il modulo di iscrizione presso gli Uffici del Comune di Gravellona Toce prima di effettuare il pagamento. Solo dopo aver ricevuto conferma dell'iscrizione si potrà pagare la quota.

Per informazioni:

Comune di Gravellona Toce
Piazza Resistenza n. 10
28883 Gravellona Toce (VB)
Tel. 0323 848386

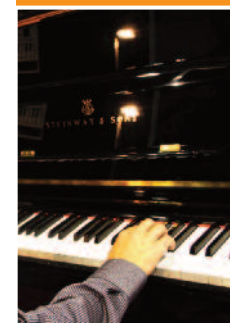
Centro Maderna
Tel. 0323 934663

UNIVERSITA' della Terza Età

Gravellona Toce

PROPOSTE CORSI

2012/2013



GINNASTICA DOLCE

GASTRONOMIA

CANTO CORALE

CINENARRANDO

PASSEGGIATE NATURALISTICHE



GINNASTICA DOLCE

docente Michela Auletta - *istruttrice sportiva*

La ginnastica allunga la vita: lo testimoniano innumerevoli studi scientifici che hanno appurato quanti siano i benefici psicofisici di una sana attività sportiva. La ginnastica dolce che si propone comprende esercizi che migliorano l'agilità e la forza che servono per svolgere le attività quotidiane con meno fatica. A questa abbiniamo lo stretching adatto per alleviare i dolori alla schiena, al collo e agli arti, dovuti a un eccessivo affaticamento o a contratture. L'attività motoria è pensata appositamente per le persone della terza età da realizzarsi in gruppo favorendo la socializzazione tra le partecipanti.

Corso a numero chiuso.

Precedenza ai cittadini di Gravellona Toce.

Costo di iscrizione €40.00.

Sede Biblioteca Civica "F. Camona"

GASTRONOMIA

Le cucine italiane

docente Riccardo Milan - *esperto di gastronomia*

Il corso si propone di presentare le cucine italiane, tra cui:

- cucina alpina: Territorio, Natura, Tratti Comuni e Ricette (esame di alcune ricette tradizionali);
- cucina di pianura: Territorio, Natura, Tratti Comuni e Ricette (esame di alcune ricette tradizionali);
- cucina ebraica in Italia. Storia e Ricette (esame di alcune ricette);
- cucina vegana in Italia. Storia e Ricette (esame di alcune ricette).

Per la prima e la terza lezione, si prevede la realizzazione di alcune ricette presentate durante gli incontri, in cucine messe a disposizione per il corso.

Costo di iscrizione: € 20,00

Sede: Biblioteca Civica "F. Camona"

CANTO CORALE

Vecchia radio amore mio

docente Katia Lippolis - *insegnante di canto*

A casa, in automobile, ai giorni d'oggi anche tramite telefono cellulare, la radio viene accesa da milioni di persone che la rendono il media tra i più importanti e maggiormente diffuso.

L'idea per questo corso è quella di scegliere, insieme a tutti i partecipanti, alcuni brani della canzone italiana che hanno lasciato un segno non solo nella memoria di ciascuno, ma anche nella musica di qualità, che ancora oggi si ascolta assaporandone l'assoluta bellezza accendendo la radio.

Costo di iscrizione: € 20,00

Sede: Biblioteca Civica "F. Camona"

CINENARRANDO

Il cinema anima l'anima

docente Manuela Lombardi - *psicologa e formatrice*

Raccontare storie ed emozioni con il cinema si fa da sempre. Le storie hanno lo straordinario potere di consentire a chi le ascolta di immedesimarsi, di sentirsi immerso in un'esperienza coinvolgente sia sul piano emotivo che su quello cognitivo, facilitando la consapevolezza sulle tematiche trattate e innescando processi di apprendimento.

Il corso offre alla cittadinanza un ciclo di sei incontri su tematiche legate all'anzianità, animati dal cinema,

con l'obiettivo di sollecitare emozioni e pensieri, creare momenti di coesione sociale e promuovere un'immagine culturale positiva della terza età. A puro titolo esemplificativo citiamo alcuni possibili tematiche:

"Andare in pensione", "Rapporti intergenerazionali", "Amore e affetti".

Costo di iscrizione: € 20,00

Sede: Biblioteca Civica "F. Camona"

PASSEGGIATE NATURALISTICHE

docente Luciana Fattalini - *accomp. naturalistico*

Il corso si propone di valorizzare e conoscere i luoghi e i territori più significativi della Provincia. Nella prima giornata di incontro, che si svolgerà presso la Biblioteca Civica "F. Camona" di Gravellona Toce, sarà presentato il programma degli incontri, verranno dati consigli utili riguardanti l'abbigliamento e l'equipaggiamento da utilizzare ed un inquadramento geografico, geologico, naturalistico e storico. Verranno inoltre illustrate le foto e le testimonianze dei partecipanti del corso precedente. I cinque incontri successivi si svolgeranno all'aperto durante il periodo primaverile (compatibilmente con le condizioni meteorologiche). Il corso non prevede l'organizzazione di pullman per gli spostamenti, ma si richiede la condivisione di mezzi propri come l'anno precedente. Si richiede inoltre una buona predisposizione all'attività motoria.

Corso a numero chiuso.

Precedenza ai cittadini di Gravellona Toce.

Costo di iscrizione €20.00.

Sede Biblioteca Civica "F. Camona"