

# CORSI

# Autunno-Inverno 2015



**Comune di San Giorgio di Mantova**  
**Ufficio Socioculturale - 0376 273114/273124**  
**Piazza Repubblica 8 46030 San Giorgio di Mantova**





Comune di  
San Giorgio di Mantova

**Anche quest'anno una ricca e varia proposta per il benessere e il tempo libero. Nella stagione 2015/16 troverete corsi di lingue, danza e musica, attività manuali e molto altro ancora per condividere insieme hobby e nuove conoscenze.**

***Il Vicesindaco e Assessore alla Cultura  
Sara Yahia***



**MOTORIA ANZIANI  
(GINNASTICA DOLCE)**

**Over 65**

**Docente**

**Horiaceva Svitlana**

**c/o Palazzetto dello Sport  
(scuola media)**

**Martedì e Venerdì**

**Dalle 14,30 alle 15,30**

**Da Martedì 13 Ottobre**

**62 lezioni da un'ora circa**

**Costo 95 euro per l'intero periodo**

**Minimo 15 partecipanti**

**Massimo 20 partecipanti**

L'esercizio fisico eseguito con regolarità, contribuisce in maniera determinante al mantenimento di un buono stato di salute nell'anziano e al rallentamento dei processi di invecchiamento. I benefici dell'esercizio fisico sono molteplici e sono di prevenzione a molte malattie all'apparato circolatorio, respiratorio, muscolare e osseo, inoltre permette di mantenere un corretto peso corporeo.

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

## **GINNASTICA RITMICA**

**Docente**

**Horiaceva Svitlana**

**c/o Palazzetto dello Sport  
(scuola media)**

**Mercoledì**

**Dalle 14,30 alle 16,00**

**bambine 8-10 anni**

**Dalle 16,15 alle 17,45**

**bambine 5-7 anni**

**Da Mercoledì 21 Ottobre**

**12 lezioni**

**Costo 60 euro per l'intero periodo**

**Minimo 10 partecipanti**

**Massimo 15 partecipanti**

Nelle sedute di allenamento sono presenti le varie componenti della ginnastica ritmica: avviamento motorio, preparazione fisica e coreografica, studio di elementi tecnici fino alla composizione di veri e propri esercizi individuali o collettivi:

- studio delle capovolte, verticalizzazione, ruote
- uso dei piccoli attrezzi (funi, palla, nastro, cerchi)
- educazione al ritmo attraverso l'utilizzo della musica come accompagnamento delle sequenze motorie

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

**NATUROPATIA**  
**(pillole di benessere per la**  
**gestione dello stress)**  
**Adulti**

**Docente**  
**Sonia Lanzoni**

**c/o Palestrina del Centro culturale**  
**(Lato Bar)**

**Sabato**  
**Dalle 14,00 alle 15,15**

**Da Sabato 14 Novembre**

**5 incontri da 1 ora e 15 minuti**

**Costo 60 euro**

**Minimo 10 partecipanti**  
**Massimo 15 partecipanti**

5 laboratori teorico-pratici

- 1) I benefici di una respirazione consapevole: il REBIRTHING
- 2) I fiori di Bach: impariamo a conoscerli e a percepire la loro energia
- 3) Approfondiamo la respirazione circolare abbinandola ai Fiori di Bach per riequilibrare l'energia psico-fisica
- 4) Tecnica di Rilassamento attraverso il movimento corporeo: meditazione in movimento
- 5) DO-IN: L'AUTOSHIATSU

Tenuta comoda, tappetino e copertina

*Prendersi cura di se stessi non è un optional  
ma una necessità*

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

## **PSICOMOTRICITÀ**

### **Bambini 4-5 anni**

**Silvia Cattafesta**

**c/o Palestrina del Centro Culturale  
(Lato bar)**

**Sabato**

**Dalle 11,00 alle 12,00**

**Da Sabato 24 Ottobre  
10 lezioni da un'ora**

**Costo 60 euro**

**Massimo 10 partecipanti**

Adatta alle prime fasce di età in quanto rivolta all'acquisizione del più ampio patrimonio possibile di strutture motorie; La finalità del corso è lo sviluppo delle capacità motorie e la socializzazione attraverso l'attività ludica.

Verranno inoltre proposti giochi ed esercizi per stimolare l'orientamento spazio-temporale, la lateralità, la coordinazione, la percezione ritmica con balli e rilassamento attraverso la musica, espressività corporea, giochi di relazione e socializzazione.

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA



## **LINGUA INGLESE**

**Docente**

**Louise Richardson**

**c/o Biblioteca**

### **CORSO BASE**

**Martedì**

**Dalle 19,00 alle 21,00**

**20 ORE**

**Da Martedì 20 Ottobre**

### **CORSO INTERMEDIO**

**Giovedì**

**Dalle 19,00 alle 21,00**

**20 ORE**

**Da Giovedì 22 Ottobre**

**Costo 80 euro**

**Minimo 10 partecipanti**

Un corso a più moduli sulla lingua inglese che ha come obiettivo apprendere gli elementi basilari per la comunicazione fluente in contesti quotidiani attraverso uno studio della grammatica, l'arricchimento lessicale con esercizi pratici di lettura, ascolto e scrittura.

Lo studio di una lingua straniera è fondamentale per molti aspetti della vita, può essere l'occasione di affrontare un viaggio all'estero con più serenità oppure semplicemente per mantenere vive le conoscenze lessicali e la dimestichezza nella praticità del conversare.

Imparare una lingua straniera è una buona abitudine anche per stimolare la mente e un utile passatempo che impegna l'attenzione, diverte e rilassa.

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

## **CORSO DI INGLESE PER BAMBINI**

### **Bambini 3-10 anni**

**Docente**

**Francesca Andreazzoli**

**Paolo Zani**

**c/o Drakobar**

**Mercoledì**

**Dalle 16,30 alle 17,30**

**Dal 14 Ottobre**

**Costo 80 euro - 10 lezioni**

**Minimo 10 partecipanti**

Imparare l'inglese divertendosi con i tuoi personaggi del cuore: English is magic with PEPPA PIG!!

Le più recenti ricerche in ambito glottodidattico sottolineano l'importanza dell'avvicinamento a una lingua straniera già nei primi anni della formazione del bambino, periodo in cui è possibile assorbire in modo molto più spontaneo e naturale gli input offerti dal mondo esterno.

Sulla base di queste premesse l'approccio metodologico che utilizziamo mira a sviluppare gli atti comunicativi di base coinvolgendo tutti i codici espressivi posseduti dal bambino (verbale, mimico-gestuale, manuale, artistico e musicale) attraverso un avvicinamento ludico ai contenuti.

INFO E ISCRIZIONI PRESSO DRAKOBAR

## **CORSO DI LINGUA ITALIANA**

**Bambini 5-12 anni**

**Adulti e ragazzi dai 13 anni**

**Docente**

**Francesca Andreazzoli**

**c/o Sala Corsi**

**Lunedì**

**Dalle 18,30 alle 20,30**

**10 lezioni da 2 ore**

**Dal 12 Ottobre**

**Costo 80 euro - 10 lezioni**

**Minimo 10 partecipanti**

Corso di italiano per bambini, ragazzi e adulti stranieri che vogliono comunicare meglio nella vita di tutti i giorni!

Il corso sarà differenziato a seconda dei livelli, dal potenziamento degli studenti che possiedono già un livello intermedio, all'alfabetizzazione degli studenti principianti.

Al fine di un inserimento nel livello adeguato verrà fatto un colloquio individuale con lo studente interessato.

INFO E ISCRIZIONI PRESSO DRAKOBAR

**BIMBI IN SCENA**  
**Bambini 6-12 anni**

**Docente Gabriele Bussolotti e  
gli attori del Palcaccio**

**c/o Centro culturale**

**Lunedì  
Dalle 15 alle 16,30  
Da Lunedì 12 Ottobre  
20 incontri complessivi**

**Costo 45 euro**

**Minimo 10 partecipanti**

Laboratorio teatrale per bambini dai 6  
ai 12 anni con performance finale

INFO E ISCRIZIONI AL 3484146170  
- GABRIELE BUSSOLOTTI

**T COME TEATRO**  
**Adulti**

**Docenti - attori professionisti**

**c/o Centro culturale**

**Costo 50 euro**  
**Info e iscrizioni al 3484146170**

3 workshop intensivi con attori professionisti al raggiungimento del numero minimo di 10 iscritti

INFO E ISCRIZIONI AL 3484146170  
- GABRIELE BUSSOLOTI

## **MUSICAL 4EVER**

**Bambini dai 6-9 anni**

**Ragazzi dai 10 anni e adulti**

**Docente Giorgia Francesconi,  
Marco Cavalli, Nausica Pavesi**

**Martedì**

**Dalle 20,45 ragazzi e adulti**

**Dalle 17,00 bambini 6-9 anni**

**Da Martedì 6 Ottobre**

**c/o Auditorium Centro culturale**

**Costo**

**50 euro mensili - bambini**

**100 euro mensili - ragazzi e adulti**

**Minimo 10 partecipanti**

Un corso base per aspiranti attori/cantanti, un mondo magico quello del musical per riscoprire se stessi e il rapporto con le altre persone. Un percorso che vi guiderà dentro e fuori di voi, per accrescere le vostre capacità espressive e aumentare la consapevolezza sia del corpo che del mondo delle emozioni.

Immaginare, creare e sperimentare nuovi mondi e nuovi modi di essere in relazione con lo spazio e il tempo, ma soprattutto con le altre persone.

INFO E ISCRIZIONI PRESSO DRAKOBAR

## **CORSO CORALE SAN GIORGIO**

**Bambini dai 6 anni**

**Ragazzi e adulti**

**Docente Giorgia Francesconi**

**Lunedì**

**Dalle 15,00 in poi**

**(da definire in base agli iscritti)**

**Da Lunedì 12 Ottobre**

**c/o Sala Musica**

**Costo**

**30 euro mensili - tutti**

**Minimo 10 partecipanti**

La corale è una formazione musicale vocale di più persone. Il coro intende formare voci amalgamate in canti di gioia e realizzare momenti comunitari di festa e di gioia. Si impara a comunicare con gli altri attraverso il canto.

INFO E ISCRIZIONI PRESSO DRAKOBAR

**CORSO CHITARRA BASE**  
**Ragazzi dai 12 anni e adulti**

**Docente Paolo Zani**

**Mercoledì**  
**Dalle 18,30 alle 20,00**  
**Da Mercoledì 14 Ottobre**

**c/o Sala Corsi**

**Costo**  
**80 euro - 10 lezioni**

**Minimo 8 partecipanti**

Imparare i primi accordi e a suonare le canzoni più belle!!!

Lezioni per principianti per iniziare ad avere un buon primo approccio alla chitarra, per sviluppare la ritmica e le melodie.

INFO E ISCRIZIONI PRESSO DRAKOBAR



## **CORSO UKULELE**

**Ragazzi dai 14 anni e adulti**

**Docente Paolo Zani**

**Venerdì**

**Dalle 18,30 alle 20,00**

**Da Venerdì 16 Ottobre**

**c/o Sala Corsi**

**Costo**

**80 euro - 10 lezioni**

**150 euro corso + ukulele**

**Minimo 8 partecipanti**

Finalmente arriva il corso per prepararsi al meglio alla prossima estate!

Impara a suonare questo incredibile strumento e sviluppa la tua musicalità!

Molto più di uno strumento, uno stile di vita!

INFO E ISCRIZIONI PRESSO DRAKOBAR

## **GIOCOLANDO**

**Ragazzi dai 14 anni**

**Docente Paolo Zani**

**Lunedì**

**Dalle 18,30 alle 20,00**

**Da Lunedì 12 Ottobre**

**c/o Drako Bar**

**Costo**

**8 euro a lezione**

**Minimo 5 partecipanti**

Allena il corpo e la mente, sviluppa coordinazione e concentrazione! impara a giocolare con palline clave e anelli! Questo è un corso di giocoleria per chi sempre è stato attratto da questo mondo stupendo fatto di velocità, abilità e collaborazione! Vieni a provare!

INFO E ISCRIZIONI PRESSO DRAKOBAR

**CAKE DESIGN**  
**Adulti e ragazzi**

**Docente**  
**Barbara Fontanesi**  
**de *Il Cappellaio matto***

**c/o Centro Pertini**

**Mercoledì**  
**Dalle 21,00 alle 22,30**

**Dal 25 Novembre**

**5 incontri da 1 ora e 30 min**

**Costo 160 euro**

**Minimo 10 partecipanti**

Il corso di propone di trasmettere i concetti fondamentali del Cake Design; la conoscenza e l'uso delle varie materie prime applicate alla produzione finale; gli strumenti, le attrezzature e il loro utilizzo; lo sviluppo e la produzione in maniera autonoma di alcune decorazioni.

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

## **PANIFICAZIONE Adulti**

**Docente  
Esperto panificatore**

**c/o Centro Pertini**

**Giovedì  
Dalle 20,00 alle 23,00**

**Dal 26 Novembre**

**3 incontri da 3 ore**

**Costo 70 euro**

**Minimo 10 partecipanti  
Massimo 15 partecipanti**

Il corso è rivolto a tutti gli appassionati che vogliono avvicinarsi al mondo delle arti bianche e provare in prima persona a realizzare l'alimento più importante e diffuso della dieta mediterranea: il pane !

Sarà un viaggio intenso nel meraviglioso mondo della panificazione che porterà i partecipanti a mettere letteralmente le "mani in pasta" e a scoprire i segreti professionali guidati da un docente esperto.

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

## **APPROCCIO AL PC**

### **Adulti e anziani**

**Docente**  
**Esperto informatico**

**c/o Aula Multimediale**  
**Scuola secondaria di primo grado**

**Giovedì**  
**Dalle 17,00 alle 18,30**

**Dal 12 Novembre**

**5 incontri da 1 ora e 30 min**

**Costo 50 euro**

**Minimo 10 partecipanti**

Un corso a 5 moduli, un approccio per gli inesperti che consente di giungere a un utilizzo autonomo base del personal computer; basi di ricerca ed esplorazione in Internet.

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

## **COSTRUIAMO UN BURATTINO**

### **Bambini 6-10 anni**

**Docente**

**A cura di Corniani Teatro**

**c/o Sala Baracchi**

**Sabato mattina**

**Dalle 9,30 alle 10,30**

**Dalle 11,00 alle 12,00**

**Da Sabato 13 Febbraio**

**5 incontri da 1 ora**

**Costo 50 euro**

**Minimo 15 partecipanti**

**Massimo 40 partecipanti**

**(su due gruppi)**

Questo laboratorio didattico - artistico prevede la possibilità di entrare all'interno del laboratorio della importante compagnia di burattinai "Corniani", annusare l'odore del legno, vedere le teste di burattini in fase di costruzione, capire come si costruisce una scenografia.

In questo spazio i bambini si sistemano intorno a un tavolo centrale e costruiranno in modo semplice e semi-autonomo un burattino a stecca centrale.

Ogni bambino potrà portare a casa il burattino finito per prenderne esempio e riprodurlo in un tempo successivo.

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

## **LA TESSITURA E GLI INTRECCI**

### **Adulti e bambini dai 6 anni**

**Docente**  
**Educatrici Kleio**

**c/o Sala Corsi**

**Mercoledì**  
**Dalle 16,00 alle 17,30**

**Da Mercoledì 11 Novembre**

**6 incontri da 1 ora e 30 min**

**Costo 60 euro**

**Minimo 10 partecipanti**  
**Massimo 15 partecipanti**

1° INCONTRO \_ Breve introduzione alla grande invenzione della tessitura nella preistoria. Progettazione dell'oggetto che si vuole ottenere e preparazione dei telaietti (orditura).

2° INCONTRO \_ Proseguimento del lavoro di tessitura per ottenere una pezzolina di stoffa delle dimensioni adeguate.

3° INCONTRO \_ Realizzazione di un cordoncino a lucet (forcella di legno) da utilizzare come tracolla o bordatura del manufatto tessuto. Assemblaggio e rifiniture per ottenere un astuccio, una borsetta, un portamonete o altro.

4° INCONTRO \_ Cambiamo lavoro! A partire da fondi di cesto già preparati dalle operatrici impareremo prima di tutto come si intrecciano le pareti di un piccolo cesto in midollino!

5° INCONTRO \_ Un altro piccolo cesto con una forma diversa... Proviamo a partire dal fondo!

6° INCONTRO \_ Riprendiamo in mano i nostri telai per rielaborare quello che abbiamo imparato nei 5 incontri precedenti e creiamo un intreccio creativo con i materiali più disparati (striscioline di stoffa e di carta, feltro, raffia naturale colorata, nastri, ecc).. I nostri intrecci creativi formeranno uno splendido arazzo da regalare alla Biblioteca di San Giorgio!

INFO E ISCRIZIONI IN BIBLIOTECA

**ISCRIZIONI ENTRO IL 10 OTTOBRE - CORSI IN PARTENZA MESE DI OTTOBRE**

**ISCRIZIONI ENTRO IL 7 NOVEMBRE - CORSI IN PARTENZA MESE DI NOVEMBRE**

**Biblioteca Comunale San Giorgio di Mantova  
c/o Centro Culturale  
Via Frida Kahlo 5  
46030 San Giorgio di Mantova  
Tel. 0376270455  
biblioteca@comune.sangiorgio.mn.it**

**Iscrizioni**

**Martedì, Giovedì, Venerdì 10-13,00**

**(qualora impossibilitati a recarsi in biblioteca  
in questi orari, contattare telefonicamente o  
via mail)**

**Drakobar  
c/o Centro Culturale  
Via Frida Kahlo 19  
46030 San Giorgio di Mantova  
Tel. 0376340608  
drakobar@portaaperta.it**

**Orari di apertura**

**Tutti i giorni**

**Dalle 07,00 alle 23,00**