

LABORATORI



ALFABETIZZAZIONE DIGITALE BASE

Romanoni Marco

Il computer e il suo utilizzo base conoscendo i suoi componenti tastiera, mouse ecc..

Differenze tra computer/notebook e tablet/cellulari programmi base e applicazioni in dotazione.

Personalizzare il proprio computer con sfondi, caratteri.

Chiavetta USB, CD-ROM, DVD e blue ray (audio e video): come utilizzare questi supporti per lavoro o per svago.

Cellulare e computer come collegarli tra loro e trasferire le foto poi su chiavetta USB o CD-ROM.

Connettersi ad Internet: come fare a casa con linea fissa oppure tramite cellulare. Come cercare informazioni tramite Internet.

ARTE DI COMPORRE I FIORI

Carla Sala

Composizioni floreali

Come con pochi elementi si possono fare cose belle e facili da eseguire alla portata di tutti.

CONOSCERE IL TERRITORIO A PIEDI

Gianfranco Lucca e Maria Teresa Garetti

Camminate per conoscere la storia del nostro territorio, vivere il contatto con la natura, favorire le relazioni umane.

I pensieri nutriti dal camminare sono immersi nel cosmo, sono "per metà cielo".

Se li potessimo sottoporre ad analisi chimica si troverebbe che hanno dentro granelli di colore, che sono animati da pinte di aria (Virginia Wolf)

Obiettivo del corso

Conoscere Mariano e le zone limitrofe, il suo patrimonio naturalistico, storico, artistico, culturale, i suoi testimoni privilegiati, affinando lo sguardo e i sensi alle varie forme di bellezza.

Allenare la mente, il corpo e il cuore alla consapevolezza e responsabilità di essere parte di un territorio, scoprire il piacere di camminare nella natura, assumere un atteggiamento di ascolto di sé e dell'altro, valorizzare le relazioni.

Avvicinare autori poetici e letterari che accompagneranno le escursioni.

Favorire la conoscenza di iniziative di turismo sostenibile.

N.B. *Le date, i luoghi e le modalità delle camminate verranno comunicati agli iscritti in anticipo.*

IL BURRACO

Marisa Citterio

Il Burraco non è un gioco d'azzardo ma è soprattutto uno scacciapensieri; all'inizio appare molto semplice e alla portata di tutti, poi richiede un certo impegno ed attenzione e per questo incita a progredire; richiede concentrazione e pertanto stimola la memoria.

E' un passatempo che permette di socializzare ed un allenamento mentale per molte persone di mezza età e non solo. Ultimamente molti giovani si sono avvicinati a questo gioco, pertanto nonni e nipoti possono giocare insieme.

L'elasticità del Burraco permette di giocare fra amici, in partite libere, in due, quattro o più persone, tutti insieme o nei tornei con tanti tavoli e tante coppie, senza escludere nessuno, consentendo una facile socializzazione.

INFORMATICA BASE

Gianfranco Bombardieri

1) **INTERNET** nozioni base, cos'è il Browser, i Link, Google, l'Account, le Icone, Navigare ecc.

2) **Gmail**, come funziona la posta elettronica, inviare, rispondere, inoltrare, contatti, allegati, creare un gruppo, ecc.

3) **WORD 2019** cos'è, come creare un documento, gestione documento, selezione e modifica testo, formattare i caratteri, Salvare un documento, Simboli, Elenchi puntati e numerati, impostare pagine, Ricerca del testo, Copia, Incolla, il Righello, Intestazione e piè di pagina, conoscere la tastiera, Schede e Gruppi, ecc.

4) **EXCEL 2019** cos'è, Inserimento dati, Riempimento automatico, Formule, Riferimenti assoluti, Formati delle celle, Formato testo, Bordi delle celle, Stampa del foglio, Funzioni più comuni, Schema della tastiera, Gli operatori più Comuni, come si rinomina un foglio, ecc

INFORMATICA INTERMEDIO

Gianfranco Bombardieri

- 1) **INTERNET** nozioni avanzate, Ricerca approfondita, Ricerca per categorie, i Preferiti
- 2) **Gmail**, Inviare un messaggio multiplo, come ricevere gli allegati, vari temi a piacere, ecc.
- 3) **WORD 2019** le Tabelle, Blocca e tabulazione, Testo in colonne, Stili temi correzioni, Impostazione piè pagina, Calcoli e formule, Stampa unione, Ritaglio forme e immagini, Grafici, Creare buste e etichette, Elenchi multilivello, Personalizzare uno stile, Il riquadro di spostamento, temi a piacere, ecc.
- 4) **EXCEL 2019** Come usare i tasti di scelta rapida, il Somma SE, Somma più SE, lo strumento Ordina Dati, formule e Funzioni con le Date, calcolare le Ore con resto, calcolare le Percentuali, Funzioni logiche SE E O, Cerca Verticale, Cerca Orizzontale, funzione Confronta, funzione Indice, funzione Scegli, funzione Data-Diff, Tabelle Pivot, ecc.

INFORMATICA AVANZATO

Gianfranco Bombardieri

- 1) **INTERNET** nozioni avanzate, Ricerca approfondita, Ricerca per categorie, i Preferiti
- 2) **Gmail**, Inviare un messaggio multiplo, come ricevere gli allegati, vari temi a piacere, ecc.
- 3) **WORD 2019** come numerare le pagine, creazione del testo in colonne, creazione e uso delle tabelle, formattare le Tabelle, creazione e uso stili carattere, visualizzazione struttura, stampa unione, le note del documento, indici e Sommario, collegamenti ipertestuali, interruzioni e sezioni, inserimento immagini, registrazione di macro, ecc.
- 4) **EXCEL 2019** formule di collegamento, creare un Grafico, tipi di Grafico, ordinamento Dati, uso filtro automatico, Inserire le funzioni, vari tipi di funzione, funzioni si uso più comune, funzioni Logiche, il Cerca, Indice confronta, Indiretto, formattazione Condizionale, funzione Scarto, Grande, Piccolo, Aggrega, Rango, Frequenza, Macro, ecc.

LABORATORIO ARTISTICO DI DISEGNO

Anna Maria Catalano

Imparare a disegnare le nature morte e il paesaggio.

Il corso è aperto sia ai principianti, sia a chi possiede le basi del disegno. Gli esercizi proposti saranno differenziati in base alle capacità personali. L'obiettivo, attraverso la riproduzione di disegni d'autore, è fare acquisire le nozioni per la realizzazione di disegni in autonomia, attraverso l'utilizzo di tecniche diverse.

TAGLIO E CUCITO BASE

Andreina Battaglia

Cucito creativo, come costruire il cartamodello (gonna, camiciola, pantaloni, sulle proprie misure). Procedere con le tecniche di taglio e del cucito.

Materiale occorrente:

- 1 quaderno a quadretti

- 1 matita + un temperino + una gomma per cancellare
- 1 foglio di carta velina
- 1 righello di cm 30
- 1 riga di cm 60
- 1 centimetro da sarta
- 1 forbice per tagliare la carta
- 1 forbice per tagliare il tessuto

Si consiglia ai corsisti di avere una macchina da cucire a casa.

QI – GONG

Gianni Croci

Il **Qi-Gong** è una disciplina bio-energetica antichissima nata in Cina e di cui si hanno notizie sin dal IV secolo a.C. E' una pratica che associa la respirazione profonda a lenti movimenti del corpo.

Lo scopo del **Qi-Gong** è arrivare alla consapevolezza del proprio corpo, della sua struttura e delle energie che in esso scorrono e che lo governano. Il fine di questa pratica è **preservare la salute psicofisica dell'individuo ed agire come coadiuvante dell'Anti-Aging.**

Gli esercizi, di ginnastica dolce praticati in sequenza, coinvolgono tutte le parti del corpo.

Alcuni benefici terapeutici sono:

aumenta la capacità polmonare, rallenta la respirazione; favorisce la respirazione sanguigna e del microcircolo; calma la mente, riduce lo stress, accresce la vitalità; sostiene la postura fisica, rinforza i legamenti, scioglie i muscoli e i nervi contratti.

AVVICINAMENTO ALLE DANZE FOLK.

Crippa Rosanna

Approccio simpatico e scanzonato a danze in cerchio e folk della tradizione per divertirsi attraverso un movimento leggero.

MOVIMENTO CON LA MUSICA.

Crippa Rosanna

Vuole essere una proposta di spazio di benessere dove si utilizzerà la musica e il movimento del corpo per rilassarsi e stare bene con sé stessi.

