

# CORSI

## OME, PRIMAVERA 2022

 **auser**  
Insieme Rovato  
Università della Libertà



### PRESENTAZIONE

Venerdì 18/2 alle ore 20 in Aula Magna, Piazza Mercato, Ome

#### Psicologia

con Dott. Michele Venni

8 incontri 50€

**GIOVEDÌ DALLE 20 ALLE 21**

Come si forma la nostra personalità?

Parleremo delle varie fasi dello sviluppo, dei meccanismi dell'apprendimento, dei fenomeni che contribuiscono alla formazione della nostra intelligenza.

#### Comunicazione

con Dott.ssa Mariateresa Nulli

8 incontri 50€

**MERCOLEDÌ DALLE 18,30 ALLE 20**

Poiché la comunicazione umana comprende più dimensioni, la qualità della comunicazione interpersonale deve poter svelare tutti gli "impliciti comunicativi" sottesi. Non ci si può preoccupare solo del "cosa" viene detto o non detto, ma anche del "come" avviene lo scambio preoccupandosi quindi anche dell'effetto che l'atto comunicativo ha sul destinatario.

#### Filosofia

con Ebe Radici

5 incontri 40€

**MERCOLEDÌ DALLE 14,30 ALLE 16**

Antico e moderno: riflessioni filosofiche tra utopia e realtà.

#### Scrittura di sé

con Mariolina Cadeddu

8 incontri 50€

**MERCOLEDÌ DALLE 18 ALLE 19,30**

Scrivere significa dare forma ad emozioni, sentimenti e personaggi. Proviamo a tessere una trama dove "un filo" unirà le nostre storie.

#### Cucito

con Silvia Serra

8 incontri 50€

**MERCOLEDÌ DALLE 16 ALLE 18**  
**SABATO DALLE 9 ALLE 11**

Creiamo da sole i nostri cartamodelli ed impariamo a confezionare qualche capo. Stoffe non incluse ed è essenziale avere la propria macchina.

continua →

## Nutrizionista

con Cristina Rapizza  
10 incontri 50€

**VENERDÌ DALLE 20 ALLE 21,30**

Curiosità, miti da sfatare ed approfondimenti su alimentazione, nutrizione e benessere.

## Cucina

con Teresa Baronio  
8 incontri 50€

**GIOVEDÌ DALLE 20 ALLE 22**

Cucina campagnola bresciana - ricette pratiche

## Ceramiche base

con Chiara Musatti  
8 incontri 50€

**MARTEDÌ DALLE 20 ALLE 22**

Attraverso diverse tecniche di foggatura a mano, creiamo oggetti in terra rossa e li decoriamo con colori incisioni ed applicazioni materiche sulla superficie. Assaggio di tornio.

## Disegna e dipingi

con Chiara Musatti  
8 incontri 50€

**LUNEDÌ DALLE 20 ALLE 22**

Disegna che ti passa! Affrontiamo le basi del disegno: individuiamo il segno e lo spazio all'interno di una tavola bianca e diamo forma con il chiaro e lo scuro, le sfumature ed il colore.

## Street art

con Alessio Mossali  
10 incontri 50€

**MERCOLEDÌ DALLE 15,30 ALLE 17,30**

Elaborazione tag personale, primo approccio con gli spray. Creazione dello schizzo con brain storming. Preparazione parete. Lezione approfondita tecnico pratica. Creazione murales.

## Informatica base

con Cecilia Alborghetti  
8 incontri 50€

**GIOVEDÌ DALLE 18,30 ALLE 20**

Imparare le basi del computer per capire la sua evoluzione. Imparare i termini, creare cartelle e file per poter scrivere una lettera in word, mail, internet.

## Excel base

con Cecilia Alborghetti  
8 incontri 50€

**GIOVEDÌ DALLE 20 ALLE 21**

Imparare ad usare Excel livello base, per poter fare tabelle, calcoli, grafici e utilizzare modelli già esistenti.

## Smartphone

con Luca Belotti  
8 incontri 50€

**LUNEDÌ DALLE 18 ALLE 19**

Impariamo a conoscere e gestire al meglio il nostro cellulare.

**continua →**

## Spagnolo base 2

con Giulia Pizzi

10 incontri 50€

**MERCOLEDÌ DALLE 20 ALLE 21,30**

Ripasso dei contenuti delle nozioni del corso base, conoscenza grammaticale e lessicale, intermedia della lingua.

## Francese base

con Silvia Franchi

10 incontri 50€

**MARTEDÌ DALLE 19 ALLE 20**

Conoscenza grammaticale di base della lingua francese, per apprendere semplici frasi utili per la conversazione quotidiana.

## Ginnastica posturale funzionale

con Paolo Sitta

10 incontri (1 volta a settimana) 50€

20 incontri (2 volte a settimana) 80€

**MARTEDÌ / GIOVEDÌ 14,30 - 15,30**

Ginnastica antalgica per alleviare la tensione della colonna vertebrale e cervicale, tramite semplici esercizi di una corretta respirazione, impareremo a prenderci cura del nostro corpo.

## Danza del ventre

con Katia Barucco

10 incontri 50€ (1 volta a settimana)

**LUNEDÌ DALLE 18,30 ALLE 19,30**

**MERCOLEDÌ DALLE 20 ALLE 21**

Una danza con radici antiche, ma che anche in chiave moderna, ci permette in modo esotico e coinvolgente di connetterci con la parte femminile di noi. La femminilità che ci rende sicure e serene attraverso la conoscenza del proprio corpo ed in modo radicato e stabile.

## DOVE E QUANDO

I corsi partiranno il 5 marzo e si terranno all'oratorio di Ome, in biblioteca, in aula informatica o in altri spazi comunali che verranno indicati i fase di iscrizione.

Tutti i corsi saranno attivati con un minimo di 6 iscritti.

## INFO E ISCRIZIONI

Dal 19 febbraio al 4 marzo, precisamente:  
mercoledì 23 e 2, venerdì 25 e 4  
dalle 16.00 alle 18.00,  
sabato 19 e 26 dalle 10.00 alle 12.00.

Per info: Elena 333 7771466

## TESSERAMENTO

Per partecipare ai corsi è necessario il tesseramento AUSER 2022 al costo di 15€ valido fino al 31/12/2022.

## NORME COVID

Tutti i corsi saranno attuati in sicurezza rispettando i protocolli sanitari vigenti.

Per partecipare ai corsi è necessario essere in possesso di GREEN PASS valido.

**AUSER INSIEME ROVATO**

via Ettore Spalenza, 8 ROVATO - tel: 3356309678

[auserinsieme.rovato@libero.it](mailto:auserinsieme.rovato@libero.it)

<http://www.auser.lombardia.it/brescia/rovato>