



Comune di Villafranca Padovana

in collaborazione con

**Associazione Culturale PerCorsi APS
Biblioteca Comunale**

ASSOCIAZIONE **PERCORSI**

UTL
Università del Tempo Libero

CORSI
2024
2025



**Corsi di Lingue
Straniere**



**Attività
Varie**



**Attività
Motorie**



**Attività in
Biblioteca**

Il Progetto



Care Concittadine e cari Concittadini,

anche quest'anno si ripropone l'appuntamento con l'Università del Tempo Libero per promuovere la crescita culturale, la formazione e la socializzazione all'interno della nostra comunità; iniziativa curata dal Comune di Villafranca in collaborazione con l'associazione PerCorsi.

In un'epoca in cui la quotidianità è divenuta più frenetica e carica di impegni, riteniamo utile creare spazi di incontro e condivisione per approfondire interessi, esplorare nuove passioni e sviluppare spunti di creatività di ognuno. Questo il principale motivo per il quale l'amministrazione comunale sostiene questi appuntamenti, convinta dell'opportunità di offrire a sempre più persone opportunità di valorizzazione del proprio tempo libero trasformandolo in momenti di crescita culturale e coinvolgimento nella vita di comunità. La nostra Università del Tempo Libero offre corsi, laboratori e attività culturali diversificate e aperte a diverse fasce d'età con un programma variegato che spazia dalla musica alle lingue straniere, dagli spettacoli al fitness, senza trascurare le attività ricreative e di svago.

L'iscrizione presso la Biblioteca è gratuita. L'invito è quello di immergerVi in questo opuscolo cercando i corsi che meglio rispondono ai vostri interessi e che più di altri potranno arricchire le vostre giornate.

***L'Assessore alla Cultura
Jessica BASSANI***

***Il Sindaco
Luciano SALVÒ***

Percorsi di benessere, socialità, nuove abilità e attenzioni



Alle amiche e agli amici iscritti o simpatizzanti dell'Associazione Culturale Percorsi APS, un saluto e un invito a riprendere le attività culturali, motorie e per lo sviluppo di nuove abilità, che ci fanno star bene.

Anche quest'anno continua la nostra collaborazione con l'UTL - Università del tempo libero del Comune di Villafranca Padovana per offrire opportunità di benessere psico-fisico, approfondimenti culturali, nuove abilità e occasioni di socialità.

Oltre a riproporre le attività motorie, la scoperta del nostro territorio con le passeggiate nei colli euganei e/o berici, serate dedicate al teatro, al cineforum, eventi culturali, ci saranno anche nuovi corsi, per favorire nuove abilità e interessare anche i bambini e ragazzi.

Continueremo inoltre a collaborare a tutte quelle attività culturali che l'Amministrazione Comunale ci proporrà.

Metteremo anche a disposizione, gratuitamente, uno Sportello per il sostegno al digitale a favore di tutti coloro che hanno difficoltà a rapportarsi con le nuove tecnologie digitali e lo faremo in collaborazione con il Gruppo 3 età Anteias di Villafranca Padovana, presso la Casa delle Associazioni.

Ricordiamo che l'iscrizione ai corsi UTL comporta l'adesione all'Associazione PerCorsi APS : siamo quindi invitati a manifestare questa nostra adesione anche attraverso l'attenzione alle proposte che verranno fatte dall'Associazione e laddove possibile la partecipazione personale agli incontri e alle manifestazioni. Sentirsi associazione significa partecipare **almeno** all'unico ma fondamentale appuntamento annuale, riservato ai soci, di presentazione del bilancio annuale delle attività ed economico, patrimoniale, che solitamente si svolge nel mese di maggio o giugno.

Anche quest'anno ti aspettiamo.

il Direttivo dell'Associazione



Calendario dei Corsi

Corsi anno 2024

Escursione sui Colli Berici	05 Ottobre 2024	10
Corso di Sbandieratore e Tamburino	05 Ottobre 2024	7
Officina di cartone	05 Ottobre 2024	9
Pilates	07 Ottobre 2024	13
FitPilates	07 Ottobre 2024	13
Piccolo Cucito Intermedio	07 Ottobre 2024	7
Viaggi fai da te	08 Ottobre 2024	8
Zumba	08 Ottobre 2024	12
Ginnastica Posturale	08 Ottobre 2024	12
Inglese Base	08 Ottobre 2024	5
Spagnolo Base	09 Ottobre 2024	5
Teoria musicale di base	09 Ottobre 2024	8
Inglese Conversazione	10 Ottobre 2024	5
Spagnolo Base per Bambini	10 Ottobre 2024	5
Corso di disegno antiavvilimento	10 Ottobre 2024	9
Corso di Yoga	10 Ottobre 2024	11
Movimento Ritmo e Colori	10 Ottobre 2024	13
Escursione sui Colli Euganei	12 Ottobre 2024	10
Corso base DJ-SET	22 Ottobre 2024	8
Burraco Base	11 Novembre 2024	6

Corsi anno 2025

Corso di improvvisazione teatrale	08 Gennaio 2025	7
Corso Teorico/Pratico di Primo Soccorso	08 Gennaio 2025	6
Inglese Pre-Intermedio	11 Febbraio 2025	5
Spagnolo Pre-Intermedio	12 Febbraio 2025	5
Andar per Erbe	18 Marzo 2025	11
Andar per Erbe	22 Marzo 2025	11
Andar per Erbe	29 Marzo 2025	11
Piccolo Cucito Base	07 Aprile 2025	7

Legenda

Lingue Straniere 5

Attività Varie 6-11

Attività Motorie 11-13

Corsi di Lingue



*Sono tenuti da docenti qualificati Aispal, centro linguistico riconosciuto e accreditato dal MIUR.
L'iscrizione ai vari livelli sarà vincolata al superamento del test per la valutazione del livello di conoscenza linguistica.*

Inglese Base

Inizio: Martedì 08 Ottobre 2024

Competenze fondamentali per la comunicazione orale e scritta

15 lezioni da 2 ore il Martedì dalle ore 20.30 presso la Casa delle Associazioni

Costo € 95,00 • IBAN IT63N0538712101000035132950

Beneficiario: AISPAL + € 30,00 per libro di testo da pagare a parte al docente



Inglese Pre-Intermedio

Inizio: Martedì 11 Febbraio 2025

Approfondimento delle conoscenze base ed ampliamento competenze, vocabolario e grammatica

15 lezioni da 2 ore il Martedì dalle ore 20.30 presso la Casa delle Associazioni

Costo € 95,00 • IBAN IT63N0538712101000035132950 • Beneficiario: AISPAL

Inglese Conversazione

Inizio: Giovedì 10 Ottobre 2024

Dialogo in lingua tra i partecipanti e il docente, simulando conversazioni utili nella vita quotidiana.

15 lezioni da 2 ore il Giovedì dalle ore 20.30 presso la Casa delle Associazioni

Costo € 105,00 • IBAN IT63N0538712101000035132950 • Beneficiario: AISPAL

Spagnolo base

Inizio: Mercoledì 09 Ottobre 2024

Competenze fondamentali per la comunicazione orale e scritta.

15 lezioni da 2 ore il Mercoledì dalle ore 20.30 presso la Casa delle Associazioni

Costo € 95,00 • IBAN IT63N0538712101000035132950 Beneficiario: AISPAL

+ € 30,00 libro di testo da pagare a parte al docente.



Spagnolo pre-intermedio

Inizio: Mercoledì 12 Febbraio 2025

Approfondimento delle conoscenze base ed ampliamento competenze, vocabolario e grammatica

15 lezioni da 2 ore il Mercoledì dalle ore 20.30 presso la Casa delle Associazioni

Costo € 95,00 IBAN IT63N0538712101000035132950 • Beneficiario: AISPAL

Spagnolo base per bambini/e

Inizio: Giovedì 10 Ottobre 2024

Corso ludico-didattico proposto ai/alle bambini/e della 5^a elementare per un primo approccio alla lingua spagnola al fine di favorire l'apprendimento in forma di gioco, attraverso varie attività, facilitare la socializzazione tra bambini ed offrire un momento di stimolo verso l'apprendimento di una lingua straniera.

10 lezioni da 1 ora il Giovedì dalle ore 16.30 presso la Casa delle Associazioni

Costo € 50,00 IBAN IT63N0538712101000035132950 • Beneficiario: AISPAL



Corsi con attività varie

Corso Teorico/Pratico di Primo Soccorso alla popolazione

Inizio corso: Mercoledì 08 Gennaio 2025



Il corso si articolerà su una serie di incontri proposti dalla Croce Rossa Italiana – Sezione di Vigodarzere in cui verranno trattati i seguenti argomenti:

- 1^a **Serata:** • iscrizioni e presentazione del corso -
• breve storia della croce rossa italiana
- 2^a **Serata:** • in caso di necessità sapresti cosa fare? Ruolo e importanza del soccorritore occasionale
• la chiamata di soccorso e il sistema sanitario d'emergenza
- 3^a **Serata:** • arresto cardiaco: breve teoria e pratica di rianimazione cardiopolmonare sui manichini
- 4^a **Serata :** • ostruzione da corpo estraneo nel bambino, sul lattante e nell'adulto: breve teoria e prove pratiche sui manichini
- 5^a **Serata :** • urgenze neurologiche: riconoscimento, approccio e simulazione di un soccorso
- 6^a **Serata :** • urgenze respiratorie e cardio-circolatorie: riconoscimento, approccio e simulazione di un soccorso
- 7^a **Serata :** • emorragie e shock: riconoscimento, approccio e simulazione di un soccorso
- 8^a **Serata :** • ferite e ustioni: riconoscimento, approccio e simulazione di un soccorso
- 9^a **Serata :** • traumi e fratture: riconoscimento, approccio e simulazione di un soccorso
• sicurezza nella scena dell'incidente
- 10^a **Serata :** • avvelenamenti, intossicazioni, morsi di animale e punture di insetti: riconoscimento, approccio e simulazione di un soccorso
- 11^a **Serata :** • kit di primo soccorso, prova teorico pratica finale
• questionario di gradimento – • consegna attestati

Docenti: Personale della Croce Rossa Italiana –Sezione di Vigodarzere

11 incontri di 2 ore il Mercoledì dalle 20.30 in Saletta Polivalente

Costo € 50,00 da pagare direttamente alla C.R.I. • Il corso verrà attivato con un minimo di 10 partecipanti.

Corso di Burraco Base

Inizio: Lunedì 11 Novembre 2024



Il Burraco è un gioco di carte molto semplice e alla portata di tutti. Più si gioca e più strategie si imparano, aumentando così il divertimento e la socializzazione. Si può giocare in coppia, in tavoli da 2,3,4 o più persone, non è eccessivamente impegnativo ma anzi può essere una pura ginnastica per la mente!!!

Docenti: Sig.ra Rossetto Liliana

4 incontri di 2 ore il Lunedì dalle ore 20,45 presso la Saletta Polivalente

Costo € 40,00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Piccolo Cucito - intermedio Inizio: Lunedì 07 Ottobre 2024



Il corso è rivolto alle persone che hanno già fatto il corso base o sono in possesso delle nozioni elementari di cucito.

Docente: Sig.ra Iole Faggin

8 incontri da 1,5 ore il Lunedì dalle ore 20.30 presso Casa delle Associazioni

Costo € 30,00 IBAN IT93W076011210001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Piccolo Cucito - Base Inizio: Lunedì 07 Aprile 2025



Il corso è rivolto alle persone che desiderano imparare a riparare i propri indumenti, come applicare zip e bottoni, fare l'orlo a gonne e pantaloni e altre piccole riparazioni.

Docente: Sig.ra Iole Faggin

8 incontri da 1,5 ore il Lunedì dalle ore 20.30 presso Casa delle Associazioni

Costo € 30,00 IBAN IT93W076011210001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Corso di improvvisazione teatrale Inizio: Mercoledì 08 Gennaio 2025



L'improvvisazione teatrale è una forma di teatro, che ha radici nella commedia dell'arte, dove gli attori non seguono un copione definito ma creano storie e scene interagendo con il pubblico e con i suoi suggerimenti e spunti.

Il corso si propone di far avvicinare i partecipanti all'improvvisazione attraverso giochi teatrali ed esercizi pratici, lavorando con il gruppo, liberando la fantasia e la spontaneità, mettendosi alla prova senza giudizi e senza timori.

Docente: Sig. Spada Giovanni

8 incontri di 1,5 ore il Mercoledì dalle ore 21.00 presso il Centro Civico

Costo € 60,00 IBAN IT93W076011210001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Corso di sbandieratore e tamburino Inizio: Sabato 05 Ottobre 2024



Il corso si propone di rievocare l'antica tradizione medioevale degli sbandieratori e tamburini con scenografie e costumi richiamando il fascino di una realtà storica reinterpretata per i giorni nostri. L'obiettivo del corso è quello di sviluppare un'adeguata preparazione che consentirà ai frequentanti di partecipare ad eventi e manifestazioni con un gruppo di sbandieratori e tamburini già esistente.

Docente: Sig. Tonello Silvano

10 incontri di 1,5 ore il Sabato dalle ore 14.30 presso Piazza Italia a Villafranca Padovana

Costo € 30,00 IBAN IT93W076011210001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Corso di Teoria Musicale di base

Inizio: Mercoledì 09 Ottobre 2024



Il corso di Teoria Musicale di Base è pensato per chiunque desidera avvicinarsi al mondo della musica, indipendentemente dall'età o dall'esperienza pregressa. Durante il corso, si impareranno le basi della lettura dello spartito: verranno introdotti i concetti di pentagramma, le note e i loro valori, le chiavi musicali, il tempo in musica, ecc... Non mancheranno esercizi pratici di lettura e comprensione dello spartito, permettendo agli studenti di applicare immediatamente quanto appreso. Al termine del corso, gli stessi saranno in grado di leggere spartiti semplici e di comprendere i principali elementi della notazione musicale, ponendo solide basi anche per eventuali futuri studi musicali. Età minima 14 anni.

Docente: Maestro Vighesso Riccardo

10 incontri da 1 ora il Lunedì dalle ore 20.30 presso la Saletta Polivalente

Costo € 60,00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Corso base per DJ-SET

Inizio: Mercoledì 22 Ottobre 2024



Immergiti nel mondo del Djing: scoprirai le tecniche di base, potrai apprendere i concetti teorico-pratici fondamentali e le tecniche di mixaggio analizzando i mix dei DJ più celebri per comprendere le strategie dietro i loro set di successo. Il corso si divide in una prima parte teorica introduttiva volta a studiare i concetti di ritmo, BPM e primi cenni sul mixing; la seconda parte è volta alla spiegazione pratica della console e del software per PC: imparerai a conoscere la struttura di un brano, il concetto di tonalità, esplorerai inoltre tecniche di beatmatching, cueing, e looping per migliorare la tua abilità di mixaggio, ecc... Alla fine del corso è prevista una prova pratica in cui lo studente proverà a mixare un'ipotetica scaletta di brani musicali, come un vero live set!. Età minima dei partecipanti 16 anni compiuti e dovranno portare un proprio pc ed eventuale console.

Docente: Maestro Giacomelli Alan

6 incontri da 1,5 ore il Martedì dalle ore 20.30 presso la Sala Polivalente

Costo € 90,00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Corso per organizzare "Viaggi fai da te!!"

Inizio: Martedì 08 Ottobre 2024



Sei pronto a trasformare i tuoi sogni di viaggio in realtà? Partecipa al corso di organizzazione "viaggi fai da te" e scopri come pianificare avventure indimenticabili in completa autonomia! Durante il corso, imparerai a:

- Prenotare alloggi e trasporti: Utilizzare le piattaforme online per trovare le offerte migliori.
- Gestire il tuo budget: Strategie per risparmiare, evitare fregature e massimizzare le tue risorse.
- Pianificare itinerari: Scegliere le migliori destinazioni e creare itinerari su misura.

Con consigli pratici e strumenti efficaci, questo corso ti fornirà tutto il necessario per diventare un viaggiatore indipendente ed organizzato. Il mondo ti aspetta, non perdere l'opportunità di esplorarlo.

Docente: Sig.ra Denise Armanini - Travel blogger di www.bellavistatravel.it

10 incontri di 2 ore il Martedì dalle ore 20.30 presso la Saletta Polivalente

Costo € 55,00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Disegno Antiavvilimento

Inizio: Giovedì 10 Ottobre 2024

Corso per chi pensa di non aver talento!!



Non tutti presentano un talento spiccato per la lettura ma abbiamo comunque tutti imparato a leggere. E abbiamo tutti imparato a scrivere, senza che venissero posti dubbi sul nostro talento. Come mai? La risposta è davvero semplice: perchè qualcuno ha pensato a quanto fosse importante insegnarcelo. Imparare a disegnare è importantissimo quanto imparare a leggere e a scrivere. Quindi, sia che abbiate già dimestichezza con la matita e i colori o che siate alle prime armi, sia che vi sentiate dentro il fuoco della passione artistica o che vi consideriate totalmente privi di talento, questo corso riuscirà ad insegnarvi a disegnare. E a disegnare bene, così da provare una certa soddisfazione. I laboratori verteranno sugli argomenti classici del

disegno accademico (proporzioni, tratteggio, chiaroscuro, volume, prospettiva, ecc.) ma saranno conditi da una buona dose di umanità e sense of humor. Gli incontri saranno supportati da materiale visivo didattico, dallo studio dal vero, dall'osservazione attenta dei lavori dei grandi maestri del passato e del presente e da esercitazioni pratiche, elaborate sulla base delle nuove ricerche in ambito neuroscientifico.

Docente: Sig. Damiano Bellino

10 incontri di 2 ore il Giovedì dalle ore 20.15 presso la Saletta Polivalente

Costo € 90,00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Corso di "Officina di Cartone"

Inizio: Sabato 05 Ottobre 2024



Il corso si propone di organizzare un laboratorio creativo di carta e cartone per bambini/e dai 6 ai 10 anni che darà sfogo alla fantasia in chiave ecologica. Si realizzeranno piccoli manufatti individuali e di gruppo a seconda

dei vari progetti. Lo scopo è di sensibilizzare i bambini/e ai temi del riciclo e riutilizzo impegnandoli in un'attività manuale, progettuale e collaborativa.

Programma

Ottobre: Halloween Crea accessori personalizzati per la festa più paurosa dell'anno.

Novembre: Realizza accessori per la tua cameretta

Dicembre: Le scatole natalizie porta giochi

Gennaio: Diventa stilista di moda

Febbraio: Carnevale Crea tu la maschera

Marzo: Architetti ecologici

Aprile: Viaggia nella fantasia creando il tuo mezzo di trasporto

Maggio: Crea uno o più giochi col cartone

Giugno: *Riproposta progetto più richiesto*.

Docente: Sig.ra Catalano Francesca

4 incontri di 1,5 ore il Sabato dalle ore 9.30 presso la Saletta Polivalente

Costo € 25,00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi



Vengono proposte due uscite, di seguito illustrate, con l'intento di scoprire ed ammirare le bellezze naturali dei Colli Euganei e Berici

Escursione Monti Berici

Sabato 05 Ottobre 2024

La grotta di San Bernardino, i Covoli e la Valle dei Mulini



DESCRIZIONE: Questa bellissima e panoramica camminata ci farà percorrere i sentieri sopra Mossano sui Colli Berici, passando per la famosa Grotta di San Bernardino da Siena (1400) dove sono stati rinvenuti importanti reperti archeologici risalenti all'uomo di Neanderthal (200.000 anni fa). Osserveremo anche i covoli sopra l'agriturismo "Da Sagrao", punto panoramico con vista sui Colli Euganei. Alla fine del nostro percorso attraverseremo la stupenda Valle dei Mulini, dove sembra che il tempo si sia fermato: chiamata anche Contrà Munari, in epoca medioevale aveva 12 mulini azionati dal torrente.



Docente: Dr.ssa Laura Torresin – Guida Naturalistica ed Escursionistica.

Lunghezza: Km 8,5 • Dislivello: circa 250 metri • Orario: dalle 15,00 alle 18,00 circa.

L'uscita è gratuita per chi si è già iscritto e frequenta almeno un corso, (ad esclusione dell'iscrizione ai corsi di Lingue e di Primo Soccorso)

Per chi non è iscritto ad alcun corso il costo, comprensivo delle due uscite, è di € 20,00

IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Escursione Colli Euganei

Sabato 12 Ottobre 2024

Arquà Petrarca e il Mottolone



Partiremo dal bellissimo borgo storico di Arquà Petrarca e passeremo davanti alla casa del Poeta iniziando la nostra salita verso il pianoro del "Mottolone". Dopo aver ammirato il panorama da questa meravigliosa terrazza naturale che dà sul versante sud dei Colli Euganei proseguiamo verso i Monti Ventolone e Piccolo. Da qui scenderemo nuovamente al borgo di Arquà Petrarca, dove passeggeremo fra le stradine del paesino passando per la "spada nella roccia" e in seguito assaporeremo un buon aperitivo in compagnia! Non mancheranno leggende ed aneddoti su piante e luoghi di questo bellissimo angolo di Colli Euganei.

Docente: Dr.ssa Laura Torresin – Guida Naturalistica ed Escursionistica.

Lunghezza: Km 8,7 km • Dislivello: circa 380 metri • Orario: dalle 15,00 alle 18,00

L'uscita è gratuita per chi si è già iscritto e frequenta almeno un corso, (ad esclusione dell'iscrizione ai corsi di Lingue e di Primo Soccorso)

Per chi non è iscritto ad alcun corso il costo, comprensivo delle due uscite, è di € 20,00

IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi



Andar per erbe

Inizio: a partire da Martedì 18 Marzo 2025

con escursioni su e giù per i Colli



I Colli Euganei e Berici sono un'oasi di particolare interesse naturalistico: le vicissitudini geologiche e botaniche hanno condizionato la presenza di un insieme floristico e vegetazionale di notevole importanza. La lezione teorica riassumerà la storia dei Colli Euganei e Berici dal punto di vista geologico e botanico per poi comprendere la vegetazione attuale con le specie di maggior pregio e la loro distribuzione nei vari ambienti. Le due uscite saranno finalizzate all'applicazione pratica delle nozioni acquisite.

Docente: Dr.ssa Laura Torresin – Guida Naturalistica ed Agroecologa.

Martedì 18 marzo 2025 - lezione teorica di 1,5 ore dalle ore 20.30 presso la Saletta Polivalente.

Sabato 22 marzo 2025 - 1° uscita al pomeriggio di 2,5-3 ore in località e orario da concordare con gli iscritti, anche in base all'andamento della stagione

Sabato 29 marzo 2025 - 2° uscita al pomeriggio di 2,5-3 ore in località e orario da concordare con gli iscritti, anche in base all'andamento della stagione

Costo € 35,00 • IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi



Corsi di attività motorie per il benessere del corpo e della mente



Corso di Yoga

Inizio: Giovedì 10 Ottobre 2024



Yoga è l'unione con il Sé usando il corpo come strumento per acquisire armonia tra corpo mente e anima. Attraverso le posizioni yoga (asana), coordinando un'adeguata tecnica di respirazione, si crea un flusso continuo di posizioni yoga che consentono il raggiungimento dell'equilibrio psicofisico riducendo lo stress ed eliminando le tensioni fisiche e mentali. L'obiettivo principale è il rilassamento, la meditazione e la riconciliazione tra mente e corpo. E' una disciplina che permette di entrare in connessione tra corpo e mente.

Docente: Marilisa Zuccaro - Maestra Hatha Yoga

10 incontri di 1,5 ore il Giovedì dalle ore 20.40 presso la Casa delle Associazioni Gen. Dalla Chiesa Taggi di Sotto.

Costo € 80.00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Gli esercizi si eseguono su tappetino, che il partecipante deve portare da casa. È consigliato un piccolo cuscino e una piccola coperta.

Ginnastica Posturale

Inizio: Martedì 08 Ottobre 2024

“Impara ad ascoltare il tuo corpo, il tuo corpo è vita”



La **ginnastica posturale** è indicata per alleviare i problemi fisici dovuti a cattive abitudini nei movimenti o a riabilitazioni a seguito di traumi o operazioni, attenuando i dolori a schiena, collo e arti.

La postura interviene in ogni momento della nostra vita: è espressione di un vissuto ereditario e personale, di memorie di traumi fisici ed emotivi, del tipo di vita che conduciamo, del tipo di lavoro e di sport che pratichiamo, del modo in cui stiamo in piedi e respiriamo, del modo in cui ci rapportiamo con noi stessi e con gli altri. La **ginnastica posturale** è un valido aiuto per capire che stiamo muovendo il corpo e che assumere per molto tempo una posizione scorretta ci porterà a soffrire di patologie più o meno gravi. Portare questa consapevolezza nel quotidiano rappresenta il cardine della ginnastica posturale. Attraverso esercizi costanti e mirati, riallineiamo il corpo, lo irrobustiamo a livello muscolare, preserviamo le articolazioni ottenendo benefici che attenuano e, con il tempo, possono togliere un mal di testa, un dolore articolare, muscolare o altro. Regalandoti benessere, ricostruisci il tuo corpo e lo mantieni efficiente



Gli esercizi si eseguono su tappetino, che deve essere portato da casa.

Docente: Zordan Laura – Munaron Claudia

10 incontri di 1 ora il Martedì presso il Patronato di Taggi di Sotto

Primo corso dalle ore 17.00 alle 18.00 – Secondo corso 18.00 alle 19.00 – Terzo corso dalle 19.00 alle 20.00 – Quarto corso dalle 20.00 alle 21.00

Costo € 70.00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Zumba

Inizio: 08 Ottobre 2024



Zumba è una danza che alterna passi ad alta intensità e passi a bassa intensità. Zumba è il modo più divertente per fare esercizio fisico lasciandosi trasportare dall'entusiasmo e dall'energia dei ritmi latini.

Docente: Migliaccio Sabina

Martedì ore 18.30 Centro Civico di Taggi di Sotto • Lezioni da 50 minuti

Abbonamento trimestrale 1 v/sett € 55,00

IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Al momento dell'iscrizione è necessario presentare il certificato medico per attività sportiva non agonistica



Pilates e FitPilates



Pilates e FitPilates sono due programmi di allenamento che, attraverso esercizi sul tappetino con l'utilizzo di piccoli attrezzi, lavorano sulla flessibilità e il potenziamento di tutto il corpo grazie all'attivazione della "vera" forza muscolare: quella dell'addome, della colonna e delle pelvi

Docenti: Valentina Peron e Camilla Meneghetti (FitPilates) - Marilisa Zuccaro (Pilates)

Pilates con Marilisa

Inizio Lunedì 07 Ottobre 2024 - Lezioni da 1 ora

Primo corso: Lunedì dalle ore 20.30 e Giovedì dalle ore 19.20 presso la sala di Taggi di Sopra

Secondo corso: Mercoledì dalle ore 17.00 e Venerdì dalle ore 18.30 presso la Palestrina di via Matteotti

Gli esercizi si eseguono su tappetino, che il partecipante deve portare da casa.



Abb. trimestr. € 120,00 - IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

FitPilates con Valentina e Camilla Inizio Lunedì 07 Ottobre 2024

Lezioni da 1 ora Lunedì e Mercoledì presso il Patronato di Ronchi

ATTENZIONE: le lezioni nel periodo dell'ultima settimana di ottobre – prima di novembre potrebbero essere sospese per l'indisponibilità del Patronato di Ronchi e recuperate in date da definire in accordo con l'insegnante.

Primo corso: dalle 18.30 alle 19.30 - **Secondo corso:** dalle 19.30 alle 20.30

Gli esercizi si eseguono su tappetino, che il partecipante deve portare da casa.

Abbonamento trimestrale € 120,00

Abb. trimestr. € 120,00 - IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi

Corso Movimento Ritmo e Colori

Inizio: Giovedì 10 Ottobre 2024



Laboratori rivolti ai bambini e bambine dai 6 agli 8 anni; esplorare, scoprire e creare tra movimento e segno. Un percorso che invita il/la bambino/a a giocare con il movimento, con i materiali e colori utilizzando immaginazione e fantasia portando alla scoperta di nuove sensazioni emotive e corporee attraverso la condivisione di esperienze creative, emotive e relazionali. Gli obiettivi sono stimolare le emozioni e gli atteggiamenti positivi che nascono grazie al fare creativo, aiutare il consolidamento delle competenze emotive in un setting protetto (non giudicante) e contenitivo, far emergere la propria creatività divertendosi e sviluppando una socialità più matura e autentica.

Docente: Marilisa Zuccaro

10 incontri di 1,5 ore il Giovedì dalle ore 16.00 presso il Centro Civico Taggi di Sotto.

Costo € 60.00 IBAN IT93W0760112100001009460633 o c.c.p. 001009460633 Intestato: Associazione PerCorsi





Iscrizione ai Corsi

Le iscrizioni inizieranno lunedì 23 settembre 2024 alle ore 20.30 presso la Sala Polivalente di Villafranca Padovana dopo la presentazione dei corsi da parte dell'Amministrazione Comunale e dei docenti seguita dall'Assemblea dell'Associazione PerCorsi con votazione e nomina del Direttivo per gli anni 2024-2027.

E' ammessa la delega per un numero massimo di 1 persona. Successivamente verranno considerate le iscrizioni inviate tramite mail in ordine d'arrivo a partire dalle ore 21.30 di lunedì 23 settembre; infine le iscrizioni saranno possibili presso la Biblioteca Comunale negli orari di apertura al pubblico.

Non sono accettate mail o iscrizioni prima della data del 23 settembre 2024.

**Per info contattare Sig. Simonaggio Mirco - Tel. 049 909 8927 – Cell. 342 686 0352
email: mirco.simonaggio@comune.villafranca.pd.it**

Informazioni

L'iscrizione può avvenire esclusivamente compilando l'apposito modulo, da inviare via e-mail a **mirco.simonaggio@comune.villafranca.pd.it** o consegnare direttamente la sera del 23 settembre o in biblioteca (Piazza Marconi 6) negli orari di apertura al pubblico.

Non sono accettate mail o iscrizioni prima della data del 23 settembre

Non sono consentite prenotazioni o riserve di posti ai corsi.

Nel costo del corso è compresa la quota associativa e assicurativa all'associazione PerCorsi.

Per rinnovo iscrizioni o iscrizione a più corsi il costo dal secondo corso in poi va ridotto di € 5,00 (sono esclusi dalla decurtazione i corsi di lingue, di primo soccorso).

I corsi saranno attivati al raggiungimento del numero minimo di iscritti per ciascun corso.

Al raggiungimento del numero massimo possibile di partecipanti non saranno possibili ulteriori iscrizioni. Nei corsi dove è previsto l'utilizzo di materiale questo deve essere pagato direttamente al docente e non al momento dell'iscrizione

Le iscrizioni ai corsi si chiudono il giorno prima dell'inizio del corso.

Il pagamento deve essere fatto tramite bollettino postale o bonifico bancario che verranno forniti unitamente ai moduli d'iscrizione. Una copia del versamento può essere restituita via e-mail oppure consegnata a mano presso la biblioteca durante gli orari di apertura al pubblico. **Non è consentito fare pagamenti in contanti presso la biblioteca.** Ai docenti sarà fornito l'elenco dei partecipanti al corso. Soltanto a questi sarà consentita la partecipazione.

Indirizzi utili

Biblioteca Comunale: Piazza Marconi 6 (Villafranca Padovana)

Casa delle Associazioni: via Madonna 8/A (Villafranca Padovana)

Saletta Polivalente: Piazza Marconi 8 Villafranca Padovana (1° Piano Biblioteca)

Palestra via Matteotti - primo piano (Villafranca Padovana)

Casa delle Associazioni Gen. Dalla Chiesa – via Pontealto n° 15 (Frazione Taggi di Sotto)

Centro Civico: via M.Polo 9 (Frazione di Taggi di Sotto)

Palestra di Ronchi: via Baracca (Frazione di Ronchi di Campanile)

Sala Taggi di Sopra: via Taggi di Sopra n° 4/6 (Frazione di Taggi di Sopra vicino al patronato)

Patronato di Taggi di Sotto: via Chiesa 1 (Frazione di Taggi di Sotto nel retro della chiesa)

Patronato di Ronchi: via Mestrino 2 (Frazione di Ronchi di Campanile)

Piazza Italia di Villafranca Padovana

Attività in biblioteca



promosse dalla Biblioteca in collaborazione con
l'Università del Tempo Libero e l'Associazione PerCorsi

Maratona di lettura



Venerdì 04 Ottobre 2024, aderendo al progetto regionale **"Il Veneto Legge"** si propone un evento di promozione della lettura con le Scuole del territorio. L'edizione 2024 sarà focalizzata su quattro temi: la letteratura di argomento sportivo per **onorare il Veneto proclamato Regione Europea dello Sport**; il ricordo, a cento anni dalla morte, dell'artista **Eleonora Duse**; il ricordo del centenario dell'assassinio di **Giacomo Matteotti**; la celebrazione dei 700 anni dalla morte del **viaggiatore veneziano Marco Polo**. A questi temi si affiancheranno le letture di autori veneti o di testi che parlano del Veneto.

L'edizione 2024 sarà focalizzata su quattro temi: la letteratura di argomento sportivo per **onorare il Veneto proclamato Regione Europea dello Sport**; il ricordo, a cento anni dalla morte, dell'artista **Eleonora Duse**; il ricordo del centenario dell'assassinio di **Giacomo Matteotti**; la celebrazione dei 700 anni dalla morte del **viaggiatore veneziano Marco Polo**. A questi temi si affiancheranno le letture di autori veneti o di testi che parlano del Veneto.



Rappresentazioni teatrali



In collaborazione con Rete Eventi, Teatro in Rete e Compagnie varie, verranno proposti degli spettacoli per bambini ed adulti e saranno successivamente rese note le date.



Salotto Culturale



Saranno proposti degli incontri su vari temi come il benessere, la salute, l'alimentazione ecc. con la presenza di persone esperte nei vari settori coinvolgendo i presenti in un ambito sereno e conviviale.



Concerti



Saranno proposti eventi musicali diversificati per genere e adatti ad un pubblico di ogni età.



Incontri con l'Autore

Verranno proposte delle serate con gli autori per incontri ricchi di curiosità e scambi culturali su varie tematiche.

Domeniche con visite a musei e monumenti



Verranno proposte visite guidate ai musei e monumenti e quant'altro con prenotazione presso la biblioteca comunale.



Cineforum sala polivalente



Nei mesi di ottobre e novembre si proporrà un ciclo di 3 incontri al sabato sera con inizio alle ore 21.00 con proiezione del filmato e successiva discussione aperta a tutti i presenti, sulla tematica. **“IL BULLISMO ... NON SI VEDE”**.

Di seguito le tre proposte:

Sabato 26/10/2024: Close – L. Dhont (2022)

Forza e fragilità di una profonda amicizia nella pre-adolescenza

Sabato 9/11/2024: Il patto del silenzio – L. Wandel (2021)

Bullismo e silenzio: genitori ed educatori alla prova.

Sabato 23/11/2024 - La sala professori – I. Catak (2023)

Scuola in crisi

In data e orario da definire sarà previsto un incontro pubblico con genitori, educatori ed esperti sul tema proposto.



Sportello di accompagnamento al digitale



In accordo con il **Gruppo 3^a età di Villafranca Padovana** e l'**Associazione PerCorsi** si attiverà con apertura settimanale al martedì dalle ore 17.00 alle 18.30 presso la casa delle Associazioni di via Madonna, uno sportello di accompagnamento al digitale.

Fornirà assistenza per servizi come ad esempio:

- richiesta dello SPID
- uso dello SPID e della CIE (carta identità elettronica)
- uso APP su smartphone
- assistenza accesso e prenotazione servizi pubblici
- assistenza richiesta e uso della pec

La richiesta di appuntamento deve essere fatta presso la Biblioteca comunale

Il servizio è gratuito ed aperto a tutti i cittadini del Comune di Villafranca Padovana.



zeta stampa

Etichette • Manifesti • Striscioni • Decorazione automezzi e vetrine
Biglietti da visita • Volantini • Pieghevoli • Riviste • Opuscoli
Fogli intestati • Blocchi • Buste • Realizzazioni grafiche

via Roma, 70 - **VILLAFRANCA PAD. PD**
Tel. 049 7380012 - e-mail: info@zetastampa.it