

## UNIPOP CHIUSI CORSI IN PARTENZA NEL 2018

### LINGUE:

DOCENTE	CORSO	ORE	INFORMAZIONI GENERALI	ORARIO	COSTO
Patrizia Lorenzini	CORSO DI FRANCESE	15	Introduzione alla lingua francese, studio delle strutture grammaticali indispensabili per la comunicazione e in base al livello degli iscritti, durante il corso verranno ricreate delle situazioni di vita quotidiana. Approfondimenti a richiesta e in funzione delle esigenze della classe".	Da Mercoledì 7 febbraio 17.00-18.30 Chiusi scalo	45,00

### STORIA:

Franco Boschi	STORIA DELLA VALDICHIANA E DEL TRASIMENO DALLA PREISTORIA A OGGI.	4	Corso di storia dell'uomo, delle acque, dei laghi, dei collegamenti stradali, dei borghi storici del territorio della Val di Chiana e del Trasimeno dalla Preistoria agli Etruschi, dai Romani al Medioevo e dal Rinascimento ad oggi. Ideale per studiosi, ricercatori, appassionati e guide turistiche.	Il 6 e 13 aprile 21.00 – 23.00 Casa Cultura	12,00
Marco Lorenzoni	STORIA E STORIE	8	Chiusi e il territorio limitrofo nella grande storia nazionale e internazionale. Cioè quando la storia con la S maiuscola passa per la strada di casa nostra. Il tutto raccontato con modalità giornalistiche e divulgative. Anche ad uso di docenti e di operatori sociali e commerciali.	Da lunedì 5 febbraio ore 21.00 – 23.00	24,00

### BENESSERE: movimento, psicologia

Laurini Elisa	GYROKINESIS®	6	Il metodo GYROKINESIS® è un sistema totalmente nuovo di muoversi; comprende molti principi chiave dello yoga, danza, ginnastica e tai-chi; lavora su tutto il corpo e si sviluppa attraverso i movimenti naturali della colonna vertebrale. La tridimensionalità del movimento è la vera innovazione: eseguire gli esercizi in spirale e visualizzare la colonna vertebrale come una scala a chiocciola aiuta a rinforzare e ad allungare la nostra schiena. Ogni lezione comincia su uno sgabello (questa è una particolarità del metodo) con un automassaggio e piccoli movimenti volti a risvegliare il corpo e prenderne coscienza; seguono esercizi ondulatori e ritmici che agiscono prima sulla colonna e poi su tutte le altre articolazioni e muscoli del corpo; si prosegue con una parte a terra e un'ultima in piedi. Le posture non vengono mantenute a lungo e ogni movimento è collegato in modo fluido e armonioso da un'appropriata respirazione; si stimola così il sistema nervoso, si aprono i canali energetici. Non richiede un livello di allenamento per essere praticata; qualsiasi persona, a qualsiasi età, può seguire le lezioni.	Da giovedì 18 gennaio 18.30-19.30 Casa della Cultura. Massimo 8 partecipanti	18,00
---------------	--------------	---	--	--	-------

Manuela Bruno	POSTURALE - OSSA PER LA VITA modulo 1	10	Il corso propone esercizi per riequilibrare la postura e imparare modalità di autofisioterapia volti a ridurre disallineamenti vertebrali, osteoporosi, mal di schiena. Adatto dai 12 anni in su e per ogni tipologia di persona.	Da martedì 30 gennaio 18.30-19.30	30,00
Manuela Bruno	POSTURALE - OSSA PER LA VITA modulo 2	10	Il corso propone esercizi per riequilibrare la postura e imparare modalità di autofisioterapia volti a ridurre disallineamenti vertebrali, osteoporosi, mal di schiena. Adatto dai 12 anni in su e per ogni tipologia di person	Al termine del primo modulo Martedì 18.30-19.30	30,00
Simone Cresti	CORSO ESCURSIONISMO: IL MIO PRIMO CAMMINO	40	L'obiettivo del CBE Corso Base Escursionismo quindi è quella di diffondere la pratica dell'escursionismo lento su cammini culturali e itinerari escursionistici pedonali ,di fornire agli utenti le nozioni base per affrontare in sicurezza e con il giusto livello di preparazione le attività in outdoor, migliorandone la consapevolezza e l'autonomia. Partire col piede giusto, scegliere in modo attento abbigliamento e attrezzature, nutrirsi in modo adeguato allo sforzo, muovere i primi passi programmando e realizzando escursioni giornaliere su sentieri ben segnati, anche di più giorni, organizzare un cammino da rifugio a rifugio, o da paese a paese, Impariando a conoscere i principali cammini europei (Cammino di Santiago – Via Francigena - Via Romea e tutte le vie di mobilità Regionali i progetti futuri e le opportunità) Ma anche imparare fare lo zaino senza portare un grammo di troppo con noi, ma senza che ci manchi nulla, a vestirci, a programmare le tappe, a richiedere le credenziali. E se qualcosa va storto impareremo le tecniche di sopravvivenza da come costruire un rifugio provvisorio a fere i nodi, a come trovare acqua cibo e riparo o accendere il fuoco in attesa di soccorsi. Il tutto senza mai correre rischi inutili e sapendo come comportarsi in caso di incidente; da ultimo, ma non per ultimo, a lasciare solo impronte, portare via solo ricordi in mezzo alla natura conoscendo in modo intimo anche sotto l'aspetto ambientale il nostro bellissimo territorio In base agli interessi degli iscritti possiamo poi approfondire su temi legati alla natura	6 lezioni da 2/3h 2 uscite da 16h ed eventualmente un trekking di piu giorni  Data da definire	120,00
Donatella Cabras	RICONOSCERE LE ERBE SPONTANEE	6	Passeggiata nei campi per riconoscere le erbe spontanee. Passeggiata nei campi per raccogliere i campioni di erbe e realizzazione di un erbario.	Sabato 14 e 21 aprile ore 10.00 – 13.00 - incontro alla Pesa	18,00

**ARTE: fotografia, pittura, cucito, grafica, musica, cinema**

Fiorenzo Semplicini	CORSO DI ARTE (I)	20	Il corso sarà dedicato alla spiegazione e all'utilizzo pratico di alcune tecniche artistiche applicabili a diversi materiali. Nello specifico: riproduzione e ingrandimento di qualsiasi disegno con la tecnica del reticolato; pittura con stampe di patata su stoffa (per decorare cuscini, foulard e oggettistica varia), su carta (composizioni semplici), su legno (scatole e cornici); sbalzo su rame (per quadri, cornici e oggettistica varia, ad es. scatole e centrotavola); composizioni con pongo (ad es. composizioni floreali, piccoli animali, ecc.).	Da lunedì 29 gennaio 2018 – ore 21.00-23.00	60,00
Fiorenzo Semplicini	CORSO DI ARTE (II)	10	Il corso sarà dedicato all'approfondimento delle tecniche artistiche affrontate nel primo corso (pittura con stampe di patata, sbalzo su rame, composizioni con pongo) e alla spiegazione di ulteriori tecniche (ad es. incisione su legno, vetro e altri materiali).	Al termine del modulo 1	30,00
Paolo Croce	CORSO SALA DI POSA	10	Utilizzo e apprendimento di tecniche di illuminazione di oggetti o presone, apprendimento di tecniche per la ripresa STILL LIFE, cenni sul LIGHT PAINTING	Da lunedì 12 febbraio ore 21.00 – 23.00	30,00
Alice Bucelli	TECNICHE E PRATICA DEL CUCITO BASI DI MODELLISTICA II MODULO	16	Mettere a misura un capo - varie tecniche per eseguire riparazioni: stringere, accorciare, modificare vestiti, realizzazione o riutilizzo di un capo di abbigliamento -scelta del progetto: realizzazione di una gonna, borsa, oggetto per la casa o trasformazione di un abito, t-shirt, pantalone.	Da martedì 6 febbraio 21.00-23.00	48,00
Ass. "LO SPAZIONAUTA " Scuola Fumetto di Orvieto & Ass GEC Chiusi	LABORATORIO DI FUMETTO	8 ore	Basandosi sulla convinzione che il fumetto sia a tutti gli effetti un mezzo espressivo ed artistico molto efficace il progetto nasce per avvicinare gli utenti a questa particolare forma di comunicazione con l'intento di aiutarli a comprenderne i meccanismi e a svilupparne le più interessanti possibilità narrative e linguistiche. Il progetto prevede un totale di 4 LEZIONI da due ore, così suddivise: - soggetto, studio dei personaggi, ruoli e relazioni - studio delle ambientazioni - lo storytelling le giuste regole per raccontare una storia - la tavola a fumetti: griglia Bonelli, Americana e Francese.	Da fine febbraio/ inizi Marzo 21-23	24,00
Matteo Fuccelli	ELEMENTI DI GRAFICA CREATIVA E APPLICATA	20	Corso rivolto a coloro che, in poco tempo, vogliono apprendere le basi della comunicazione visiva applicata a esigenze di tipo pratico e apprendere come realizzare elaborati grafici semplici in maniera corretta, atti a pubblicizzare iniziative ed eventi della propria attività. Durante le dieci lezioni saranno fornite nozioni atte a sviluppare e migliorare competenze nel campo della grafica pubblicitaria per poter creare progetti semplici in completa autonomia secondo le specifiche necessità. Il corso è rivolto all'utente Windows (il sistema operativo più diffuso) e presenta le funzionalità basilari di software di elaborazione grafica complessi come Adobe Illustrator, Adobe InDesign, soffermandosi soprattutto su Corel Draw e Adobe Photoshop; il primo applicativo consente all'utente di realizzare numerosi progetti nel campo della grafica e dell'impaginazione con un unico software professionale; il secondo è uno strumento fondamentale e insostituibile per il fotoritocco e l'elaborazione di immagini. Saranno introdotti elementi teorici di comunicazione visiva e aspetti di Visual Marketing, ma soprattutto ampio risalto agli aspetti pratici riguardanti la creazione di elaborati grafici individuali e collettivi, funzionali alla progettazione e alle regole di una corretta messa in produzione: creazione di loghi, fotoritocchi e piccoli fotomontaggi, grafica vettoriale, elaborazione di immagini, impaginazione ed elementi base per una corretta ed efficace	Da mercoledì 14 febbraio ore 21.00- 23.00	60,00

			comunicazione visiva.		
Associazione Filarmonica “Città di Chiusi” docente Roberto Fabietti	TEORIA MUSICALE DI BASE: DALLA LETTURA SUL PENTAGRAMMA AL SOLFEGGIO CANTATO	20	Il corso vuol portare la conoscenza delle basi della teoria musicale, dalla lettura delle prime note, al riconoscimento della durata nel tempo (valore) alla scrittura sul pentagramma (figure musicali). Dopo un accenno alle varie chiavi di lettura (setticlavio) ci sarà un approfondimento sulla chiave di violino in particolare. Ad ogni fine lezione verrà consegnata una scheda con degli esercizi da eseguire a casa, con l’ausilio di file mp3. Le lezioni saranno di difficoltà progressiva e avranno come obiettivo finale la costituzione di un piccolo coro esclusivamente per un eventuale saggio. Il corso si rivolge a coloro che fanno parte di corali, cori paesani e parrocchiali, cantanti e musicisti dilettanti che a volte si trovano in mano una partitura e la eseguono “a orecchio” sfruttando solo le parole del testo. Non occorre essere in possesso di uno strumento musicale.	Massimo 15 posti. Da mercoledì 7 febbraio ore 21.00-23.00 sala della musica Via Poalozzi 8	60,00
Fabio Marroni e David Micheletti	PROGETTO CINEMA	10	Un excursus sulla cinematografia, con breve introduzione alle opere e forum conclusivi. Le pellicole in questione sono di fatto dei “film isola” che toccheranno temi indipendenti, provenienti dai paesi e cineasti di tutto il mondo dal dopoguerra ai giorni nostri	Il 6-15-20-27 marzo e il 3 aprile – ore 21.00-23.00	30,00

#### ISCRIZIONI:

Per iscriversi ad uno o più corsi è obbligatorio riempire il modulo di iscrizione online: <https://goo.gl/forms/GHkap71nnbYXbYdu1>

In caso di non attivazione del corso a causa del non raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsto, la quota pagata dagli iscritti sarà interamente rimborsata. L’attestato finale sarà rilasciato a chi ha frequentato almeno il 50%+1 delle lezioni. Tale attestato non dà diritto a crediti formativi riconosciuti dalle Università presenti in Italia né all’estero, né a diplomi o attestazioni valide ai fini dell’istruzione scolastica riconosciuta dallo Stato Italiano.

Per i frequentare i corsi è necessario essere Soci Proloco (costo della tessera per l’anno accademico euro 15,00, non rimborsabile). Sconto del 10% per i Soci Banca Valdichiana.

#### MODALITÀ DI PAGAMENTO:

L’iscrizione si intende confermata soltanto al momento del pagamento, che può avvenire tramite:

- Bonifico bancario: IBAN **IT13F084897185200000005723** cc 5723 intestato a ASSOCIAZIONE PROLOCO CHIUSI – c/o Banca Valdichiana Chiusi Città. Indicare nella causale: “Università Popolare Chiusi 2017-2018”, il titolo del corso scelto (con eventuale livello), nome e cognome dell’iscritto; in caso si paghi per bonifico anche il tesseramento Pro Loco, specificare “quota associativa Pro Loco” (2017 o 2018). A bonifico avvenuto, inviare per e-mail la ricevuta di pagamento a: [info@prolocochiusi.it](mailto:info@prolocochiusi.it)
- Presso l’Ufficio Turistico Chiusi (via Porsenna, 79 – Chiusi) dalle 9.30 alle 12.30 da martedì a domenica.

Per info: Ufficio Turistico Chiusi – via Porsenna, 79 – Chiusi Tel. 0578/227667 [info@prolocochiusi.it](mailto:info@prolocochiusi.it) (dal martedì alla domenica 9.30-12.30) [www.prolocochiusi.it](http://www.prolocochiusi.it)