



CITTA' DI ARZIGNANO



# CRESCERE

---

LABORATORI CORSI APPROFONDIMENTI

**MARZO - MAGGIO 2016**

UN LABORATORIO DI IDEE  
PER UN TEMPO DI QUALITÀ

---

## INIZIO CORSI

**Salute e benessere - MEMORABILMENTE SENIOR -**

Primo incontro giovedì 3 marzo

**Lavoro - LA RICERCA DI IMPIEGO -**

Serata unica, giovedì 3 marzo

**Laboratori per Bambini - A SPASSO CON**

**L'ARCHEOLOGIA** - Primo incontro venerdì 4 marzo

**Arte e femminilità - NEL CORPO** - Primo incontro

sabato 5 marzo

**Informagiovani e ... Formazione - SCUOLA**

**SUPERIORE PER MEDIATORI LINGUISTICI**

Incontro unico martedì 8 marzo

**Libri e letture - GRUPPO DI LETTURA** - Incontro unico

mercoledì 9 marzo

**Informatica per ragazzi - PROGRAMMA CON**

**MAMMA E PAPÀ** - Incontro unico sabato 12 marzo

**Informagiovani e ... Università PREPARARSI AI**

**TEST UNIVERSITARI** - Primo incontro lunedì 14 marzo

**Incontro con l'Autore - ULTIME ORE A**

**ROOSENDAL** - Incontro unico sabato 19 marzo

**Creatività e Botanica - COME REALIZZARE UN**

**ERBARIO** - Primo incontro martedì 22 marzo

**Letture e Poesia - VERSI DIVERSI** - Primo incontro

venerdì 1 aprile

**Incontro con l'Autore - ATTENTI AI BAMBINI-**

Incontro unico sabato 2 aprile

---

**Salute e benessere - PERCORSO DI BENESSERE -**

Primo incontro mercoledì 6 aprile

**Metodo di Studio - CHE VOGLIA DI STUDIARE -**

Primo incontro giovedì 7 aprile

**Comunicazione - ENNEAGRAMMA, O L'ARTE DI COMUNICARE -**

Primo incontro sabato 9 aprile

**Successioni - CHE FUTURO AVRÀ IL MIO PATRIMONIO? -**

Primo incontro sabato 9 aprile

**Medicina Cinese - I 5 ELEMENTI -**

Primo incontro mercoledì 13 aprile

**Lavoro - LA RICERCA DI IMPIEGO -**

Serata unica giovedì 14 aprile

**Informagiovani e... Estero - SCAMBI GIOVANILI**

Incontro unico martedì 3 maggio

**Social Network - L'INGLESE PER I SOCIAL NETWORK -**

primo incontro venerdì 29 aprile

**Salute e benessere - MEMORABILMENTE SENIOR, LIVELLO AVANZATO -**

Primo incontro giovedì 5 maggio

**Meditazione e benessere -L'ABC DELLA MEDITAZIONE E DELLA CRESCITA PERSONALE -**

Primo incontro sabato 7 maggio

**Alimentazione - BIMBINFORMA -**

Primo incontro venerdì 13 maggio

**Informatica - DISPOSITIVI MOBILI 1 -**

Primo incontro sabato 14 maggio

---

## CORSI: ISTRUZIONI PER L'ISCRIZIONE

I corsi avranno inizio solo se verrà raggiunto il numero minimo di partecipanti stabilito per ciascun corso.

I corsi si svolgeranno presso il Laboratorio corsi, in Biblioteca Civica G. Bedeschi, Arzignano

I pagamenti in contanti devono essere regolati entro la data stabilita per ogni singolo corso.

I pagamenti\* possono essere effettuati in contanti presso lo sportello Informagiovani, con bonifico bancario o con bollettino postale

I corsisti sono ritenuti responsabili di eventuali danni arrecati ad arredi e materiali didattici.

Qualora il partecipante intendesse interrompere la frequenza al corso, o non potesse partecipare a tutte le lezioni, non verrà riconosciuto alcun rimborso.

Solo le lezioni non effettuate per assenza dell'insegnante saranno recuperate, previo accordo con l'insegnante stesso.

### **Per ogni richiesta, suggerimento o comunicazione,**

il partecipante può rivolgersi

alla **Biblioteca** 0444.673833,

biblioteca@comune.arzignano.vi.it

al **Servizio Informagiovani** 0444.476609,

ig@comune.arzignano.vi.it

---

# MODALITA' DI ISCRIZIONE e PAGAMENTO

## ISCRIZIONI:

E' possibile pre-iscriversi:

telefonicamente allo 0444.673833 o 0444.476609

tramite e-mail scrivendo a

biblioteca@comune.arzignano.vi.it o ig@comune.arzignano.vi.it

**L'iscrizione sarà effettiva solo al pagamento della quota di iscrizione.**

## \*PAGAMENTI:

I pagamenti possono essere effettuati:

- In **CONTANTI** (no bancomat!)

presso lo sportello Informagiovani, dal lunedì al venerdì  
dalle 16.00 alle 19.00

- Con **BOLLETTINO POSTALE** disponibile anche in Biblioteca  
C/C POSTALE N. 000009130497

Intestare a Cooperativa Studio Progetto Soc. Coop. Soc.  
Onlus via Monte Ortigara, 115/b 36073 Cornedo Vicentino

- Con **BONIFICO BANCARIO**

IBAN: IT 04 P 08807 60820 012000101453

Intestare a Cooperativa Studio Progetto Soc. Coop. Soc.  
Onlus, via Monte Ortigara, 115/b 36073 Cornedo Vicentino

## ATTENZIONE!

Chi paga con **Bollettino Postale o Bonifico Bancario** deve indicare nella causale il nome e cognome di chi frequenterà il corso, il titolo esatto del corso, il periodo e luogo (Biblioteca di Arzignano) dove si terrà il corso stesso.

**Inviare o consegnare ad Informagiovani la copia dell'avvenuto pagamento**



---

## **Salute e Benessere**

### **MEMORABILMENTE SENIOR**

#### **4 incontri il giovedì pomeriggio**

#### **Primo incontro giovedì 3 marzo**

Sapere come prendersi cura di se stessi è così importante perchè consente, a qualsiasi età, di continuare a progredire sulla strada del benessere e della felicità e di nutrire un maggior senso di fiducia in se stessi. Il corpo invecchia ma il cervello, se tenuto in costante allenamento con esercizi e attività quotidiane adeguate, ci consente di condurre un'esistenza appagante e di sentirci bene con noi stessi.

#### **Contenuti:**

1. Comprendere il funzionamento di alcuni meccanismi della mente: conoscere la propria mente, scoprire cosa le permette di rimanere in salute e cosa invece ne riduce l'efficacia
2. Scoprire e sperimentare strategie che favoriscono il mantenimento dell'attenzione, stimolano l'intelletto e agevolano la fissazione delle informazioni nella memoria
3. Le sane abitudini che potenziano, stimolano, mantengono giovane il cervello e aiutano a vivere in benessere
4. Principi, esercizi, indicazioni per condurre una vita sana per il cervello e per il benessere psicologico

---

**Docenti:**

**Stefano Pamato:** laureato in scienze dell'educazione, si occupa di motivazione, sviluppo delle risorse personali, orientamento scolastico e professionale, coaching per adolescenti, genitori e adulti, formazione degli adulti su tematiche quali comunicazione, creatività, problem solving, orientamento e progetto personale.

**Nicoletta Alessi:** Psicologa, esperta in Psicologia dell'Invecchiamento e specializzanda psicoterapeuta presso il "Centro Psicologia Dinamica" di Padova.

Si occupa di sostegno psicologico e attività di stimolazione cognitiva agli anziani, di counseling alle famiglie, di interventi di formazione del personale sulle tematiche dell'invecchiamento e tecniche di comunicazione efficace con le persone affette da demenza.

Opera inoltre presso il Centro di Salute Mentale dell'Ulss 4 con attività di sostegno

**Date:** giovedì 3, 10, 17 e 24 marzo

**Orario:** 16.30 - 18.30

**Costo:** 30 euro

**Iscrizioni entro:** Giovedì 25 febbraio

**Età consigliata:** dai 50 anni

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni  
Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---



---

## Lavoro

# LA RICERCA DI IMPIEGO: DIFFICOLTA' E OPPORTUNITA' SUL TERRITORIO

## Serata unica, il 3 marzo

Un incontro con lo staff di Studio Bicego, azienda specializzata in selezione, gestione e formazione del personale, per analizzare, con il coinvolgimento diretto dei partecipanti, le principali difficoltà incontrate nell'attività di ricerca lavoro ed è finalizzato alla presentazione di un percorso individuale che verrà proposto da Studio Bicego con il patrocinio ed il sostegno dell'Amministrazione Comunale di Arzignano

**Docente:** Lo **Studio Bicego** è stato fondato nel 1980 da Antonio Bicego, e oggi lo Studio opera a livelli **nazionali** ed **internazionali**, offrendo consulenze mirate e personalizzate in merito a selezione, gestione e formazione del personale. Lo studio si occupa inoltre di consulenza di carriera e orientamento individuale

**Date:** Giovedì 3 marzo

**Orario:** 19.15 - 21.15

**Iscrizioni entro:** lunedì 29 febbraio

**Età massima:** //

---

**L'incontro sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**

---

---

# NOVITA'!

## Lavoro

### CONSULENZA DI CARRIERA INCONTRI INDIVIDUALI PERSONALIZZATI

#### Su appuntamento, il lunedì.

L'amministrazione Comunale di Arzignano, consapevole di quanto sia importante, per giovani e meno giovani, riuscire ad **inserirsi nel mercato del lavoro in modo soddisfacente da un punto di vista personale ed economico**, propone un nuovo progetto: un progetto studiato in collaborazione con lo Studio Bicego, che si occupa di selezione, gestione e formazione del personale.

Informagiovani offrirà ai cittadini di Arzignano la possibilità di avere un servizio personalizzato di **CONSULENZA DI CARRIERA**: un ciclo di incontri individuali personalizzati che aiuta ad **umentare** la **consapevolezza** di sé e delle **proprie capacità e competenze professionali**, per affrontare il mercato in modo mirato ed efficace.

I passaggi che accompagnano la persona in questo percorso sono: Evidenziazione dei punti forti e ridefinizione competenze ed attitudini; Definizione del proprio obiettivo di carriera; Progettazione del proprio percorso professionale e, a richiesta, attivazione della campagna di ricerca.

Punto di forza del progetto è una **solida conoscenza, da parte dello Studio Bicego, della realtà aziendale del territorio** e di quali siano le reali necessità delle

---

aziende in materia di personale, titoli di studio, competenze e caratteristiche dei lavoratori.

## 1. MAPPATURA DEL PROFILO

**Analisi e definizione delle esigenze:** match tra le competenza che la persona ha e pensa di avere e quelle che dovrebbe avere per proporsi sul mercato del lavoro

**Bilancio delle competenze:** partendo da risultati raggiunti si vanno ad analizzare le competenze tecniche acquisite per poi capire dove possono essere spese.

## 2. SCELTA DEGLI OBIETTIVI

**Definizione degli obiettivi professionali:** definizione del profilo con il quale proporsi nel mercato del lavoro e a quali aziende target, ossia a chi proporsi per essere maggiormente competitivi

**Analisi mercato del lavoro:** approfondimento relativo alla conoscenza dei settori del mercato che corrispondono agli obiettivi professionali.

**Docente:** **Elena Terribile** e **Valentina Maculan**, Studio Bicego

**Date:** solo su appuntamento, il lunedì.

Pagamento al momento dell'iscrizione.

**Costo:** Prezzo speciale in convenzione con il Comune di Arzignano: 189 euro

---

## **Arte e femminilità**

# **NEL CORPO. UN'OPERA D'ARTE CREA UN PICCOLO MONDO TUTTO PER ME**

**4 incontri il sabato mattina**

**Primo incontro sabato 5 marzo**

Quattro incontri d'arte espressiva dedicati alla donna. Attraverso il movimento armonico, le forme ed i materiali artistici, si esplorerà il corpo femminile, scoprendo insieme le tante sfaccettature di un territorio materico, affascinante e sensibile.

1. Postura del corpo e trama delle melodie
2. Aperture e chiusure
3. Solidità e Flessuosità
4. Mi fido di te. Guidami

**Docente: Maryama.** Artista e Arteterapeuta, laureata in Pittura, diplomata in Arteterapia Clinica, organizza corsi specifici per professionisti, studenti e appassionati d'arte, didattica e creatività

**Date:** sabato 5, 12, 19 marzo e 2 aprile

**Orario:** 9.30 - 11.30

**Iscrizioni entro:** lunedì 29 febbraio

**Costo:** 20 euro

**Età minima:** 16 anni // **Età massima**

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 7 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 10 persone**

---

---

## **Laboratori per bambini** **A SPASSO CON L'ARCHEOLOGIA**

### **4 Laboratori indipendenti**

#### **Il venerdì pomeriggio**

##### **Venerdì 4 marzo**

### **ALLA SCOPERTA DEI VENETI ANTICHI**

Il popolo "dai bei cavalli" continua ad affascinare il mondo degli archeologi grazie alle sue scoperte. Un viaggio immaginario nelle nostre antiche terre per conoscere miti e misteri legati a questa civiltà.

Iscrizioni entro lunedì 29 febbraio

##### **Venerdì 11 marzo**

### **CONOSCIAMO GLI ANTICHI ROMANI**

Ma davvero gli antichi romani hanno anche abitato qui? Facciamo un salto indietro nel tempo e scopriamolo insieme!

Iscrizioni entro lunedì 7 marzo

##### **Venerdì 18 marzo**

### **ANTICHI EGIZI... CHE PASSIONE**

Tutto quello che volevate sapere sugli antichi Egizi: dalle piramidi alle mummie... passando per il racconto di qualche caso ancora irrisolto!

Iscrizioni entro lunedì 14 marzo

---

**Venerdì 25 marzo**

## **CURIOSITÀ DELL'ANTICA CINA**

Il fascino di una delle più antiche civiltà sarà svelato; tra grandi muraglie, preziosa seta e antichi guerrieri di terracotta, scopriremo alcune delle più importanti scoperte archeologiche di tutti i tempi.

Iscrizioni entro lunedì 21 marzo

**Docente:** Incontri a cura di esperti ed educatori del  
**Sistema Museale Agno Chiampo**

**Orario:** ore 16.00 - 18.00:

**Iscrizioni entro:** il lunedì precedente l'incontro

**Costo:** gratuito

**Età minima:** 6 anni

**Età massima:** 11 anni

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 5 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 12 persone**

---

---

## Libri e Letture

### GRUPPO DI LETTURA

**3 incontri singoli, il primo mercoledì del mese**

**Primo incontro mercoledì 9 marzo**

**Un libro al mese.**

**Una riunione al mese.**

**Tante teste per un testo.**

In un gruppo di lettura i partecipanti leggono **da soli (ognuno per conto proprio)** il libro prescelto e successivamente – in una **riunione faccia a faccia** condividono, per così dire, la lettura discutendo il libro letto, sotto la guida di un “moderatore” (il bibliotecario). Lo scopo del gruppo di lettura è di permettere ai partecipanti di condividere una lettura, e, al momento della discussione, far emergere le idee personali, metterle a confronto con quelle degli altri, scambiando opinioni, emozioni, sensazioni. Prerequisito essenziale: al momento dell’iscrizione, ogni partecipante dovrà indicare **un libro** che ha avuto un’importanza e un significato particolari nella sua esperienza di lettore.

**Docente: Angela Ghiotto**, Biblioteca Civica G. Bedeschi, **Date:** mercoledì 9 marzo, 6 aprile e 4 maggio

**Orario:** 17.00 - 18.30

**Iscrizioni entro:** iscrizioni aperte fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti

**Età minima:** 16 anni - **Età massima:** /

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 5 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 15 persone**

---

---

## **Informagiovani e... Formazione SCUOLA SUPERIORE PER MEDIATORI LINGUISTICI DI VICENZA**

**Incontro unico martedì pomeriggio**

**Incontro martedì 8 marzo**

Un incontro con i docenti orientatori della **Scuola Superiore per Mediatori Linguistici di Vicenza** che presenteranno il Corso di laurea in Mediazione linguistica (D.M. 24 - 9 - 2003) ad indirizzo Traduzione e Interpretazione e l'offerta formativa della Scuola.

- Obiettivi formativi
- Insegnamenti e metodologia didattica
- Le professioni linguistiche; gli ambiti in cui si esplicano le competenze linguistiche
- La laurea per chi lavora
- Modalità accesso e borse di studio

**Date:** martedì 8 marzo

**Orario:** 15.00 - 16.30

**Iscrizioni entro:** martedì 1 marzo

**Costo:** gratuito

**Età minima:** //

**Età massima:** //

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 5 iscrizioni  
Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**



---

## **Tecnologia informatica per bambini** **PROGRAMMO CON MAMMA E PAPA'** **Incontro unico il sabato 12 marzo**

Un incontro per rispondere alla curiosità dei bambini rispetto al rispetto al funzionamento e alla creazione di giochi e giocattoli elettronici.

Il processo di scoperta dei bambini e delle bambine sarà accompagnato dal supporto dei genitori che scopriranno insieme a loro il mondo della tecnologia creativa. La manipolazione e la riflessione permetteranno ai bambini e ai genitori di vedere in modo più trasparente ciò che utilizzano quotidianamente.

La scoperta di tecnologie creative permetterà, poi, ai bambini e ai genitori di sperimentarsi e mettersi in gioco insieme in contesti quotidiani ma non scontati, riconoscendo la propria capacità di creare qualcosa di nuovo e originale.

**Docenti: Bruno Bruna**, docente di tecnologia e Docente esperto nelle tecnologie didattiche Università di Padova Scienze della Educazione e della Formazione, Supervisore AICA e CERT LIM, presidente della Associazione culturale Connessioni Didattiche.

**Jessica Redeghieri** docente di scuola dell'infanzia, formatrice presso l'Ufficio Scolastico Regionale dell'Emilia.

---

**Data:** sabato 12 marzo

**Orario:** 14.00 - 16.45

**Iscrizioni entro:** lunedì 7 marzo

**Costo:** 10 euro a coppia genitore - bambino

**Età minima:** Bambini iscritti al terzo anno della Scuola Primaria

**Età massima:** Bambini iscritti al 1 anno della Scuola Media

### **Nota per la partecipazione**

Ogni coppia dovrà portare il proprio notebook.  
Durante il laboratorio verrà installato il software  
necessario

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 5 coppie  
Corso a numero chiuso per un massimo di 8 coppie**

---

---

# Università

## PREPARARSI AI TEST UNIVERSITARI.

### CORSO DI LOGICA.

**2 incontri**

### Primo incontro Lunedì 14 marzo

Il mini - corso ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti le conoscenze di base per affrontare le prove d'accesso al sistema universitario.

Durante il corso si analizzeranno le diverse tipologie dei quesiti di logica e le varie tecniche risolutive.

Si capiranno i metodi di problem solving e gli approcci strategici al test.

1. Tipologie di quesiti di logica e tecniche risolutive
2. Problem solving e approccio strategico

**Docente: UNID Formazione**, società specializzata in informazione, formazione e consulenza rispetto al sistema scolastico e universitario e al mondo del lavoro

**Date:** Lunedì 14 e martedì 15 marzo

**Orario:** 15.00 - 18.00

**Iscrizioni entro:** Lunedì 7 marzo

**Costo:** 60 euro

**Età minima:** //

**Età massima:** //

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 15 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

---

## Incontro con l'Autore ULTIME ORE A ROSENDAAL

Incontro unico, Sabato 19  
marzo ore 14.30

### Incontro con Cristiano Marcellino Mazzurana

Ultime ore a Rosendaal (Valletta Edizioni) è un romanzo lungo sessant'anni. Il filo conduttore che lega personaggi e

narrazione è la fuga, da persone o eventi e da se stessi. E se da un lato prevale chi scappa, dall'altro emergono prepotentemente uomini e donne che non si arrendono, ma inseguono e costantemente sperano. In una successione di capitoli in cui si avvicendano passato e presente.

### Biografia

Ha scritto racconti tragicomici di varia natura e storie per bambini... relegate, in un cassetto. Il suo primo romanzo, "L'altro oceano", pubblicato da Edizioni Smasher, ha riscosso un discreto numero di appassionati lettori e raccogliendo sempre favorevoli consensi.

*"Mi piacerebbe scrivere che ha venduto migliaia di copie in Italia ed è stato tradotto in 25 lingue, ma rischerei di far diventare disonesti anche i miei sogni"*



**Ingresso Libero**

---

# **Creatività e Botanica**

## **COME REALIZZARE UN ERBARIO**

### **4 incontri il Martedì pomeriggio**

### **Primo incontro martedì 22 marzo**

Un corso dedicati a chi desidera avvicinarsi all'antica arte della conservazione e catalogazione di fiori e piante.

Una breve illustrazione delle tecniche per la realizzazione di un erbario: dalla raccolta del materiale al suo montaggio.

1. Presentazione dell'erbario. Come raccogliere le piante.
2. Preparazione ed essiccazione. Montaggio
3. Uscita
4. Lavoro pratico: fissaggio e determinazione delle specie raccolte

**Docente: Chiara Biasi**, laureata in Scienze Naturali all'Università degli Studi di Padova

**Date:** martedì 22 e 29 marzo e 5 e 12 aprile

**Orario:** 16.30 - 17.30

**Iscrizioni entro:** martedì 15 marzo

**Costo:** 20 euro

**Età minima:** 16 anni

**Età massima:** /

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 8 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 12 persone**

---

---

## **Lettura e Poesia**

### **VERSI DIVERSI**

#### **3 incontri il venerdì pomeriggio**

#### **Primo incontro venerdì 1 aprile**

Il progetto si rivolge a tutti coloro che vogliono cominciare ad apprezzare i testi poetici.

Per partecipare non sono necessarie competenze specifiche, né letture pregresse. Il corso vuole fornire ai partecipanti alcune chiavi di lettura del testo poetico, per scoprire le possibilità che offre lo scrivere in versi: il valore del ritmo, la pregnanza semantica del suono, l'esprimersi per metafore e per allusioni, attraverso l'incontro con alcuni fra i testi più celebri della letteratura italiana.

1. Che fine ha fatto la poesia? Senso e utilità della poesia
2. I fini della poesia
3. Gli strumenti della poesia

**Docente: Giuseppe Torregrossa**, docente di lettere presso il liceo "P. Liroy" di Vicenza, ha iniziato la sua formazione teatrale con Ketty Grunchi, regista della compagnia teatrale "La Piccionaia" di Vicenza, con la quale ha portato din scena due spettacoli teatrali "La Strada di Siri" e "Sbandu". Nel 2009 è stato cofondatore, autore e attore della compagnia teatrale F.I.T.A. "Doclab", con la quale ha scritto e interpretato lo spettacolo "Fuori registro".

---

Da circa 10 anni si occupa di Shoah, ha scritto e interpretato due testi di teatro civile: Il canto di Ulisse e "Un uomo qualunque"

**Date:** venerdì 1, 8, 15 aprile

**Orario:** 16.30 - 18.00

**Iscrizioni entro:** venerdì 25 marzo

**Costo:** 15 euro

**Età minima:** 15 anni

**Età massima:** /

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

---

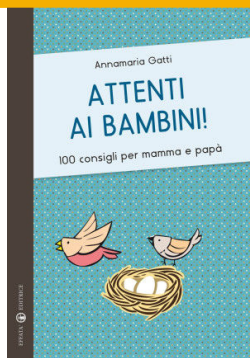
## Incontro con l'Autore **ATTENTI AI BAMBINI!** 100 CONSIGLI PER MAMMA E PAPÀ

**Incontro unico sabato 2 aprile**  
**Ore 14.30**

### **Incontro con Annamaria Gatti**

L'autrice raccoglie in brevi e scandite pagine alcuni temi di interesse (opposizione, ruoli genitoriali, tempi, regole, scuola, timidezza, autostima, autonomia, ascolto...) per i genitori, ben consapevole che proprio loro, spesso sfiniti da notti insonni e sfibranti corse quotidiane, nutrono sì la voglia di confrontarsi e documentarsi sulla loro esperienza, ma in forma lieve, accattivante, empatica e, se possibile, divertente. Allora attenti ai bambini... che col ditino puntato sul domani ci chiedono: «Quale futuro mi stai preparando?». E chinano gli occhi sulle nostre mani affaticate, ma pronte a ricominciare.

**L'Autrice:** Psicologa e insegnante, si occupa di formazione di educatori. Ha pubblicato testi di didattica, interventi di psicologia, biografie e numerosi libri di narrativa per ragazzi tradotti anche all'estero, vincendo premi nazionali. Collabora con riviste specializzate e con il periodico «Città Nuova» con favole, articoli e recensioni, gestisce il blog di psicologia dell'infanzia <http://attentiaibambini.blogspot.it>.



Accesso libero



---

## Salute e Benessere

### PERCORSO DI BENESSERE

**12 incontri il mercoledì mattina**

**Primo incontro mercoledì 6 aprile**

Ogni persona è soggetta, nel corso della vita, a grandi mutamenti fisici, psicologici e sociali. Poiché esiste uno stretto rapporto tra corpo e mente, tra corpo ed emozioni, tra corpo e stati d'animo, il "Percorso di benessere", rivolto a persone adulte (over 60), si pone come obiettivi: stare bene con se stessi, ritrovare un nuovo equilibrio, riscoprire le proprie abilità, attitudini, bisogni e desideri. Il percorso si pone come strumento essenziale per attivare energie interiori e nuove forme di pensiero con l'obiettivo di favorire una diversa progettualità e migliorare il proprio stile di vita.

**Docente: Francesca Montemezzo**, laureata in scienze dell'educazione (quadriennale) Università degli Studi di Padova, master in pedagogia clinica

**Date:** mercoledì 6, 13, 20, 27 aprile; 4, 11, 18, 25 maggio; 1, 8, 15, 22 giugno

**Orario:** 9.30 - 10.30

**Iscrizioni entro:** mercoledì 30 marzo

**Costo:** 60 euro

**Età minima:** 60 anni

**Età massima:** //

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 8 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 10 persone**

---

## Metodo di studio

### CHE VOGLIA.. DI STUDIARE!

#### 4 incontri il giovedì pomeriggio

#### Primo incontro giovedì 7 aprile

Percorso Base di metodo di studio e motivazione.

Scopri come diventare protagonista del tuo studio, trova il tuo modo e vivi più serenamente la scuola.

Il corso fornirà ai partecipanti informazioni rispetto ai principi teorici sui meccanismi della mente atti a favorire l'apprendimento, simulazioni, esercitazioni e strumenti pratici per sperimentare ed iniziare a sviluppare un metodo di studio personale

1. Organizzare lo spazio e il tempo di studio per ridurre stress e fatica
2. Come aiutare la tua mente ad apprendere in maniera più efficace: strategie e atteggiamenti
3. Rielaborare le informazioni in maniera personale ed efficace: strumenti, strategie ed atteggiamenti.
4. L'esposizione: come prepararsi all'orale e migliorare la qualità delle tue prestazioni curando tutti gli aspetti della comunicazione

#### **Docenti:**

**Stefano Pamato** Pedagogista. Principali esperienze lavorative: docente di materie umanistiche nella formazione professionale, operatore per l'orientamento, animatore di strada, addetto alla selezione del personale.

---

Attualmente si occupa di motivazione, sviluppo delle risorse personali, obiettivi formativi e professionali, coaching per adolescenti, genitori e adulti, formazione adulti (comunicazione, creatività, problem solving, orientamento e progetto personale).

**Roberta Povoleri** Pedagogista. Lavora nell'ambito dell'età evolutiva attraverso interventi individuali e progetti nelle scuole. Si occupa di formazione per insegnanti e allenatori, di consulenza pedagogica ai genitori. in esperta nei processi formativi e di apprendimento. Docente iscritta al l'albo dei professionisti Erickson. Si occupa di training, potenziamento e metodo di studio per bambini e ragazzi con difficoltà scolastiche e disturbi specifici dell'apprendimento

**Date:** giovedì 7, 14, 21, 28 aprile

**Orario:** 16.30 - 18.30

**Iscrizioni entro:** giovedì 31 marzo

**Costo:** 25 euro

**Età minima:** 10 anni

**Età massima:** 18 anni

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 8 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 18 persone**

---

---

## Comunicazione

### ENNEAGRAMMA: L'ARTE DI COMUNICARE

**5 incontri il sabato pomeriggio**

**Primo incontro sabato 9 aprile**

L'enneagramma è uno strumento che ci aiuta ad auto-riconoscerci e, contemporaneamente, a riconoscere meglio gli altri.

Ci aiuta a comprendere i nostri punti di forza e fragilità e ci insegna a mettere a frutto i nostri talenti.

L'enneagramma è uno "strumento" utile a livello interpersonale, familiare e lavorativo perché rende più facile la comunicazione

**Docente: Stefania Clerici**, naturopata con formazione specifica, presso la scuola di naturopatia "Riza Psicomatica" in Enneagramma, Kinesiologia e Energetica Cinese

**Date:** sabato 9, 16, 23, 30 aprile e 7 maggio

**Orario:** 14.00 - 16.00

**Iscrizioni entro:** lunedì 4 aprile

**Costo:** 35 euro

**Età minima:** 18 anni

**Età massima:** -

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

## **Successioni**

### **CHE FUTURO AVRA' IL MIO PATRIMONIO?**

#### **4 incontri il sabato mattina**

#### **Primo incontro sabato 9 aprile**

Il corso si propone di offrire una panoramica semplice ma completa sul delicato tema del passaggio generazionale e della tutela patrimoniale. Mira ad esaminare in concreto gli strumenti utilizzati per progettare in modo ottimale la propria pianificazione successiva. Punta inoltre ad analizzare le implicazioni psicologiche, valoriali ed emotive di tale materia, che ricoprono un ruolo paritetico agli aspetti economici, legali e fiscali.

1. Scenario attuale e principi fondamentali in materia di successioni e donazioni
2. Criticità patrimoniali in ambito successorio: perché e come pianificare
3. Strumenti e tecniche di tutela del patrimonio per una ottimale pianificazione successiva
4. Impatto psicologico del passaggio generazionale nella persona, nella famiglia e nell'impresa: affrontare paure, timori ad incertezze e prevenire liti familiari su questioni ordinarie.

---

**Docenti:**

**Elisa Spillare**, Avvocato

**Francesca Spillare**, Avvocato

**Patrizia Serblin**, Psicologa

**Alessia Pasetto**, Family Banker e Team Manager

**Date:** sabato 9, 16, 23, 30 aprile

**Orario:** 9.30 - 11.30

**Iscrizioni entro:** lunedì 4 aprile

**Costo:** Gratuito

**Età minima:** 18 anni

**Età massima:** /

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

---

## Lavoro

# LA RICERCA DI IMPIEGO: DIFFICOLTA' E OPPORTUNITA' SUL TERRITORIO

## Incontro unico, l'11 aprile

Un incontro con lo staff di Studio Bicego, azienda specializzata in selezione, gestione e formazione del personale, per analizzare, con il coinvolgimento diretto dei partecipanti, le principali difficoltà incontrate nell'attività di ricerca lavoro ed è finalizzato alla presentazione di un percorso individuale che verrà proposto da Studio Bicego con il patrocinio ed il sostegno dell'Amministrazione Comunale di Arzignano

**Docente:** Lo **Studio Bicego** è stato fondato nel 1980 da Antonio Bicego, e oggi lo Studio opera a livelli **nazionali** ed **internazionali**, offrendo consulenze mirate e personalizzate in merito a selezione, gestione e formazione del personale. Lo studio si occupa inoltre di consulenza di carriera e orientamento individuale

**Date:** Lunedì 11 aprile

**Orario:** 16.30

**Iscrizioni entro:** Lunedì 4 aprile

**Costo:** gratuito

**Età minima:** //

---

**L'incontro sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni  
Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

# **Medicina tradizionale cinese**

## **WU XG IN- I 5 ELEMENTI**

### **L'ANTICA TEORIA CINESE PER VIVERE IN ARMONIA CON LA NATURA**

#### **3 incontri il mercoledì pomeriggio**

#### **Primo incontro mercoledì 13 aprile**

*Tra il Cielo e la Terra si trova l'Uomo:  
in conseguenza, l'energia dell'uomo è influenzata  
da questa combinazione di energie di cielo e terra.  
Accade lo stesso per tutti gli esseri viventi di questo mondo.  
(Huang Ti Nei Ching Su Wen, cap.68)*

Grandi osservatori della Natura e dei suoi fenomeni, anticamente i Cinesi elaborarono quella che è conosciuta come la Teoria dei Cinque Elementi o dei Cinque Movimenti, in cinese Wu Xing.

Si servirono delle immagini dell'Albero, del Fuoco, della Terra, del Metallo e dell'Acqua per descrivere qualità universali dell'energia e perciò applicabili, in modo analogico, ad ogni aspetto della realtà, Uomo compreso.

Prendendo a modello questo sistema di saggezza millenaria, impareremo a conoscere le molteplici connessioni tra ciò che ci circonda e noi stessi e ad utilizzarle per migliorare la nostra qualità di vita.



---

Durante gli incontri si vedranno i cinque elementi in relazione alla fisiologia umana, alle emozioni, all'alimentazione e agli esercizi di stretching dei meridiani energetici.

**Docente: Chiara Gecchele**, Operatore Shiatsu Professionista e insegnante di Do-In (self shiatsu) e Stretching dei Meridiani, è diplomata presso la Scuola Internazionale di Shiatsu-Italia® sede di Vicenza e dal 2013 iscritta R.O.S (Registro Operatori Shiatsu) della Federazione Italiana Shiatsu Insegnanti e Operatori (FISieo).

Laureata in Storia delle Arti e Conservazione dei Beni Artistici presso l'università Ca' Foscari di Venezia si interessa di filosofia orientale, Medicina Tradizionale Cinese e Macrobiotica.

**Date:** Mercoledì 13, 20, 27 Aprile

**Orario:** 17.00 - 18.30

**Iscrizioni entro:** Mercoledì 6 aprile

**Costo:** 15 euro

**Età minima:** 18 anni

**Età massima:** //

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

---

## Social Network

### L'INGLESE PER I SOCIAL NETWORK

#### 2 incontri il venerdì pomeriggio

#### Primo incontro venerdì 29 aprile

Due lezioni di due ore per scoprire ed imparare a conoscere tutti quei termini in lingua inglese che appartengono al mondo dei social media e che sono diventati parte del nostro linguaggio comune

**Docente: Anita Kobi** laurea magistrale in Scienze della Formazione presso l'Università degli Studi di Verona; Corso di specializzazione in Risorse Umane a Cambridge (UK). Esperienze come docente presso Adecco e la Camera di Commercio di Verona in corsi relativi a Web recruiting, Web reputation e lingua inglese. Esperienza nella programmazione, gestione e valutazione di Master presso la Fondazione Cuoia (Vi)

**Date:** Venerdì 29 aprile e 6 maggio

**Orario:** 16.30 - 18.30

**Iscrizioni entro:** venerdì 22 maggio

**Costo:** 10 euro

**Età minima:** 16 anni

**Età massima:** //

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

---

## **Informagiovani e... Estero**

### **SCAMBI GIOVANILI ALL'ESTERO**

#### **Incontro unico martedì pomeriggio**

#### **Incontro martedì 3 maggio**

**Un incontro per presentare alcune concrete opportunità di vivere un'esperienza low cost all'estero grazie agli Scambi Giovanili.**

**Che cos'è uno scambio?** Uno scambio giovanile è un'esperienza all'estero finanziata dal programma Erasmus+. Uno scambio riunisce giovani dai 13 ai 30 anni provenienti da paesi diversi che convivono per più giorni in un paese straniero per realizzare un programma di attività con un tema condiviso, è il filo conduttore dell'esperienza, che permette ai ragazzi di scoprire e conoscere abitudini, differenze e uguaglianze fra i diversi paesi europei

**Docente: Alessandra Dal Pozzolo**, Esperta di mobilità all'estero e progettista Europea presso la Cooperativa Sociale Studio Progetto

**Date:** Martedì 3 maggio

**Orario:** 15.30

**Iscrizioni entro:** Martedì 26 aprile

**Costo:** gratuito

**Età minima:** 14 anni

**Età massima:** //

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 5 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

## Salute e benessere

### MEMORABILMENTE ... SENIOR

### LIVELLO AVANZATO

#### 4 incontri il giovedì pomeriggio

#### Primo incontro giovedì 5 maggio

Sapere come prendersi cura di se stessi è importante perché consente, a qualsiasi età, di continuare a progredire sulla strada del benessere e della felicità e di nutrire un maggior senso di fiducia in se stessi. Il corpo invecchia ma il cervello, se tenuto in costante allenamento con esercizi e attività quotidiane adeguate, ci consente di condurre un'esistenza appagante e di sentirci bene con noi stessi.

1. Approfondiamo il funzionamento di alcuni meccanismi della mente. Allenare la mente a ricordare è un gioco da ragazzi?
2. I fattori protettivi dall'invecchiamento, ovvero: atteggiamenti e comportamenti per mantenere giovane il cervello
3. Come le variabili emotivo-motivazionali e la percezione del mondo può influire sul modo importante sulle funzioni cognitive
4. Mnemotecniche: tecniche e strategie per migliorare l'attenzione, la memorizzazione, la rievocazione delle informazioni

#### **Docenti:**

**Stefano Pamato:** laureato in scienze dell'educazione. Docente di materie umanistiche nella formazione professionale, operatore per l'orientamento, animatore di strada, addetto alla selezione del personale.

---

Si occupa di motivazione, sviluppo delle risorse personali, orientamento scolastico e professionale, coaching per adolescenti, genitori e adulti, formazione adulti (comunicazione, creatività, problem solving, orientamento)

**Nicoletta Alessi:** Psicologa, esperta in Psicologia dell'Invecchiamento, specializzanda psicoterapeuta presso il "Centro Psicologia Dinamica" di Padova. Attualmente presta servizio presso due strutture per anziani nella provincia di Vicenza nelle quali si occupa di sostegno psicologico e attività di stimolazione cognitiva agli anziani, di counseling alle famiglie, di interventi di formazione del personale inerenti le tematiche dell'invecchiamento sano e patologico e tecniche di comunicazione efficace con le persone affette da demenza. Opera inoltre presso il Centro di Salute Mentale dell'Ulss 4 con attività di sostegno psicologico.

**Date:** giovedì 5, 12, 19 e 26 maggio

**Orario:** 16.30 - 18.30

**Iscrizioni entro:** giovedì 28 aprile

**Costo:** 30 euro

**Età minima:** 18 anni.

Consigliato per chi ha più di 50 anni

**Età massima:** -

**Il corso è accessibile solo a chi ha frequentato  
Memorabilmente 1!**

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni  
Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

---

# Miglioramento personale

## L'ABC DELLA MEDITAZIONE E DELLA CRESCITA PERSONALE

**4 incontri il sabato mattina**

**Primo incontro sabato 7 maggio**

Il corso introduttivo L'ABC della meditazione, fornisce strumenti semplici di **auto-sviluppo** personale da utilizzare nella vita di tutti i giorni per incrementare benessere psicofisico. I partecipanti hanno l'opportunità di esplorare teoria e pratica delle principali tecniche **di meditazione per lo sviluppo della consapevolezza.**

L'obiettivo del corso è aiutare i partecipanti a:

Migliorare il proprio stile di vita,  
sviluppare una pratica meditativa personale,  
sviluppare una propria intelligenza di indagine per la risoluzione dei problemi e conflitti personali  
Migliorare la relazione con se stessi e con gli altri  
Migliorare il proprio benessere psico-fisico

Il corso è **pratico**, e prevede sessioni di lavoro in coppia e di gruppo.

1. Dal Cosa al Come
2. Self Coaching
3. Compassione
- 4: Essere – Fare - Avere

---

**Docente: Giampietro Scuccato.** Istruttore professionista di Yoga da 7 Anni, collabora con l'Ass. Sole Luna di Valdagno, tiene corsi di auto-sviluppo personale ed è Coach professionista, scuola Ictf: [www.yucan.it](http://www.yucan.it).  
Ingegnere gestionale, ha lavorato per 6 anni nel business come ottimizzatore di processi logistici.

**Date:** Sabato 7, 14, 21, 28 maggio

**Orario:** 10.00 - 12.00

**Iscrizioni entro:** lunedì 2 maggio

**Costo:** 50 euro

**Età minima:** 18 anni

**Età massima:** //

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**

---

---

## Alimentazione

### BIMBINFORMA: MANGIARE BENE PER CRESCERE IN SALUTE

**3 incontri il venerdì pomeriggio**

**Primo incontro venerdì 13 maggio**

Corso per genitori e nonni di bambini dai 6 ai 12 anni .  
Per educare ad una sana alimentazione.

1. Sicuri di mangiare bene? La mal-nutrizione del bambino in Italia
2. La sana alimentazione in età scolare: cosa serve per crescere sani
3. Dalla teoria alla pratica: come organizzare la sana alimentazione del bambino (le porzioni, scegliere lo spuntino sano, leggere l'etichetta nutrizionale, creatività in cucina).

**Docente:** Marina Giuriato, laurea in Dietistica nel 2012 con una tesi dal titolo "La dieta chetogenica nel trattamento delle epilessie farmaco resistenti: esperienza in età evolutiva" con voto 110/110 e lode. Dietista e libera professionista.

**Date:** Venerdì 13, 20 e 27 maggio

**Orario:** 16.45 - 18.15

**Iscrizioni entro:** venerdì 6 maggio

**Costo:** 15 euro

**Età minima:** 18 anni // **Età massima:** -

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 20 persone**



---

## **Informatica**

# **DISPOSITIVI MOBILI: SMARTPHONE E TABLET. Livello base**

**4 incontri il sabato pomeriggio**

**Primo incontro sabato 14 maggio**

Il corso si propone di approfondire la conoscenza e l'uso dei dispositivi mobili, vale a dire smartphone e tablet (sia con sistema operativo Android sia iOS), che solitamente sono sfruttati ben al di sotto delle potenzialità offerte

### **Contenuti:**

1. Concetti di base, termini, tipi di dispositivi e sistemi operativi
2. Impostazioni generali, connessioni di rete e account utente
3. Rubrica, messaggistica istantanea e social network
4. Geo localizzazione e navigazione GPS - Impostazioni e gestione

**Docente:** Stefano Zecchini, consulente informatico libero professionista, da diversi anni organizza e tiene corsi di informatica di vario tipo, diversi tra loro sia in termini di utenza sia di contenuti, presso amministrazioni comunali, scuole pubbliche e private, studi legali e notarili, aziende, enti di formazione, università adulti / anziani e associazioni

---

**Date:** sabato 14, 21, 28 maggio e 4 giugno

**Orario:** 14.30 - 16.30

**Iscrizioni entro:** lunedì 9 maggio

**Costo:** 35 euro

**Età minima:** -

**Età massima:** -

---

**Il corso sarà attivato solo al raggiungimento di 10 iscrizioni**  
**Corso a numero chiuso per un massimo di 15 persone**

---





Vicolo Marconi, 6

**Vicolo Marconi 6  
36071 Arzignano, Vi**

**Tel: 0444.673833  
Fax: 0444.450377  
sms. 349.5988774**

**[biblioteca@comune.arzignano.vi.it](mailto:biblioteca@comune.arzignano.vi.it)  
Facebook Biblioteca Di Arzignano  
twitter @biblioarzignano  
[www.inarzignano.it](http://www.inarzignano.it)**

**Orario di apertura:**

**Lunedì: 10.00 - 12.30 e 15.00 - 19.00  
Martedì - Venerdì: 9.00 - 12.30 e 15.00 - 19.00  
Sabato: 9.00 - 17.00**



**Tel: 0444.476609  
Fax: 0444.450377**

**[ig@comune.arzignano.vi.it](mailto:ig@comune.arzignano.vi.it)  
Facebook Biblioteca Di Arzignano  
[www.igarzignano.it](http://www.igarzignano.it)**

**Orario di apertura**

**Lunedì - venerdì 16.00 - 19.00**