



# **Banca del Tempo “Vivere il Tempo” APS**

## *Cernusco sul Naviglio*

### **PROGRAMMA ATTIVITA' 2024/2025**

La Banca del Tempo di Cernusco sul Naviglio organizza per i propri iscritti nel periodo Settembre 2024 – Maggio 2025, una serie di attività che ciascun socio potrà scegliere sulla base delle proprie preferenze. Alcune di queste, in particolare Computer e Lingue straniere, sono organizzate per livello in modo da facilitarne la fruibilità. In fase di iscrizione, sulla base delle conoscenze già acquisite, verrà per ogni partecipante concordata l'assegnazione all'opportuno livello.

#### **1. CONOSCENZA ED USO DEL COMPUTER**

**Finalità:** Partendo da una conoscenza di base già acquisita, migliorare l'utilizzo del computer nelle principali operazioni.

- Operazioni tra cartelle e file
- Word: creazione e revisione testi
- Excel: il foglio elettronico, operazioni, formule e grafici
- Power Point: Evidenziazione di concetti, creazione di presentazioni
- Smart Art: rappresentazione visiva delle informazioni

Le lezioni avranno un contenuto soprattutto pratico basato su esercizi che verranno svolti durante le lezioni. Necessario avere Computer Portatile personale con OFFICE.

#### **2. NAVIGARE SICURI IN INTERNET. CORSO BASE**

**Finalità:** Navigare in sicurezza in Internet

- Il Sistema operativo
- L'account Google
- L'antivirus
- Le password salvate
- I pagamenti in internet
- I Cookie
- Lo SPID
- Le mail indesiderate

### 3. NAVIGARE SICURI IN INTERNET. CORSO AVANZATO

**Finalità:** I pericoli della navigazione in Internet. Quali sono e come affrontarli

- Gli aggiornamenti automatici del Sistema Operativo e del Browser
- La scelta degli indirizzi sicuri
- Home-banking
- Carta Identità Elettronica
- Firma digitale
- Posta elettronica e Pec

### 4. SMARTPHONE

**Finalità:** uso dello smartphone e delle principali APP

- Sistemi operativi
- Configurazione dello smartphone
- Principali App
- Comunicare usando WhatsApp
- Collegamento a WiFi e Bluetooth
- Collegamento e navigazione in Internet
- Sicurezza e Privacy

### 5. INGLESE BASE

**Finalità:** raggiungere un livello adeguato per riuscire ad esprimersi su argomenti semplici. Grammatica di base. Argomenti di comunicazione.

### 6. INGLESE INTERMEDIO

**Finalità:** ripasso delle nozioni di base per poi passare a forme verbali, strutturali e lessicali sempre più complesse. Migliorare la padronanza della lingua e l'autonomia nella conversazione.

### 7. INGLESE AVANZATO

**Finalità:** Migliorare la comprensione e raggiungere un livello adeguato a sostenere una discussione su specifici argomenti.

### 8. INGLESE CONVERSAZIONE

**Finalità:** migliorare la comprensione e la capacità di esprimersi.

Il corso verrà organizzato in due gruppi differenziati per livello di conoscenza.

## 9. TEDESCO: LIVELLO BASE (A1)

**Finalità:** iniziare il percorso di apprendimento della lingua tedesca.

- Elementi di base
- Frasi semplici di uso quotidiano
- Domande e risposte semplici

## 10. SPAGNOLO: LIVELLO BASE

- **Obiettivi generali.** Fornire le competenze basiche per raggiungere un livello A2 del MCER.
- **Obiettivi comunicativi:** Comprendere frasi ed espressioni quotidiane di uso frequente in relazione a campi di esperienza che sono particolarmente rilevanti (informazione base su se stessi e sulla propria famiglia, shopping, luoghi d'interesse, occupazioni, ecc.).
- Corso tenuto da insegnante madrelingua.

## 11. RELAZIONE E COMUNICAZIONE

**Finalità:** le relazioni interpersonali e l'importanza della comunicazione consapevole. Come parlare per essere ascoltati e come ascoltare per comprendere l'altro.

*Sono previsti 6 incontri*

## 12. CERVELLO...IN GIOCO

**Finalità:** attraverso attività e giochi stimolare i meccanismi di funzionamento dei nostri cervelli. Potenziamento delle memorie, dei processi attentivi, delle capacità linguistiche, delle abilità visuo-spaziali e del ragionamento.

*Un incontro al mese*

## 13. PITTURA NEUROGRAFICA

**Finalità:** aiutare il nostro cervello a tenersi in forma attraverso la pratica di semplici disegni colorati con pastelli.

## 14. GIOCHI MATEMATICI

**Finalità:** sviluppo delle capacità logiche.

- Esercizi in gruppo con semplici problemi di logica e di calcolo.

*Sono previsti 4 incontri*

## 15. GINNASTICA DOLCE

**Finalità:** contribuire a sviluppare il tono muscolare ed articolare con movimenti mirati e dolci. Imparare a coordinare i movimenti per migliorare il proprio equilibrio.

## 16. GRUPPO DI CAMMINO

**Finalità:** camminare insieme contribuendo alla propria salute grazie all'esercizio aerobico.

*Si consiglia abbigliamento sportivo*

## 17. DANZE POPOLARI

**Finalità:** favorire l'apprendimento della danza divertendosi e socializzando. Un viaggio attraverso le danze popolari dei vari popoli evidenziandone i contesti sociali e culturali da cui esse traggono origine.

## 18. DANZA CREATIVA

**Finalità:** aiutare la conoscenza del proprio corpo in movimento, la concentrazione ed il rapporto alla realtà.

La Danza Creativa:

- Offre la possibilità di un'esperienza espressiva e artistica a persone di ogni età.
- Si fonda sulla concezione della danza come risorsa e patrimonio di ciascun individuo, indipendentemente dalle sue condizioni psicofisiche: per questo è davvero adatta a tutti.
- Aiuta a prendere contatto con il proprio corpo nella sua vera bellezza e unicità.
- Permette di esprimersi liberamente in uno spazio sicuro e rispettoso, senza alcuna forma di confronto, competizione o giudizio.
- Incoraggia a vedere i propri limiti come possibilità, a volte inaspettate.
  - Migliora la flessibilità e la postura.
  - Stimola l'immaginazione.
  - Favorisce l'autostima.
  - Promuove il buon umore e la socialità.

## 19. ALIMENTAZIONE E METABOLISMO

**Finalità:** alimentazione come fonte di regolazione del Metabolismo

- Scopriamo insieme: genoma, epigenoma, microbioma.

*Sono previsti 4 incontri in Biblioteca*

## **20. GRUPPO CREATIVO**

**Finalità:** promuovere la socialità, la collaborazione, la creatività

Il gruppo del lunedì, nello spirito dell'associazione, che è quello di un reciproco scambio, si ritrova dalle h.15 alle h.18 circa. E' un momento di incontro per conoscersi, fare nuove amicizie, e scambiarsi conoscenze-saperi-tecniche per la realizzazione oggettistica confidando nella creatività e voglia di fare di tutti i partecipanti. Si avrà così modo di coltivare alcune proprie passioni ma anche di scoprirne di nuove.

## **21. STORIA DELLA LETTERATURA ITALIANA**

Foscolo, Leopardi e Manzoni. La vita, la personalità e le opere dei tre grandi protagonisti del Romanticismo Italiano.

*Sono previsti 3 incontri in Biblioteca (date da definire)*

## **22. SHAKESPEARE**

Il più importante scrittore inglese ed il più grande drammaturgo della civiltà occidentale

*Sono previsti 2 incontri in Biblioteca (date da definire)*

## **23. LE GRANDI REGINE DELLA STORIA**

Da Nefertiti e Cleopatra a Teodora di Bisanzio, da Elisabetta prima a Maria Teresa d'Austria e Caterina di Russia, da Vittoria d'Inghilterra a Elisabetta II

*Sono previsti 3 incontri in Biblioteca (date da definire)*

## **24. LA FILOSOFIA RINASCIMENTALE.**

La fine del medioevo e l'inizio dell'età moderna attraversando la rinascita del neoplatonismo, l'estrema diffusione di astrologia alchimia ed arti magiche, il proliferare di diverse correnti politiche, filosofiche e religiose

*Sono previsti 3 incontri (date da definire)*

## **ALTRE ATTIVITA'**

- Nel corso dell'anno saranno inoltre organizzati altri incontri culturali quali partecipazione a spettacoli teatrali, visite a musei, visite guidate.
- Su richiesta è possibile fornire assistenza scolastica per classi elementari e medie.
- Continua il progetto di spesa solidale. Il gruppo è incaricato di acquistare e consegnare ogni 2 mesi la spesa ad una famiglia di Cernusco segnalata dall'assistente sociale del Comune
- Il sabato pomeriggio in sede si gioca a burraco.