



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.