

IL MONDO DIGITALE: OPPORTUNITA' e TIMORI

Sede Macerata Feltria

- **Docente: Rossi Marco e Santoro Michele**

4 incontri di 2 ore

La rivoluzione digitale ha cambiato il nostro modo di vivere offrendo opportunità prima non immaginabili.

Il lavoro, la comunicazione, la salute, gli acquisti, il divertimento e tanti altri ambiti sono profondamente cambiati.

Queste innovazioni generano però preoccupazioni e rischi che necessitano di essere conosciuti per contenerli.

Contributo 40 €, minimo 10 iscritti



I corsi si svolgeranno nel periodo
gennaio-aprile 2024
in orario serale che verrà definito
al primo incontro

Per la partecipazione ad ogni attività formativa è richiesta la sottoscrizione della tessera annuale Auser il cui costo è di 15 €.

(La tessera consente di frequentare più corsi e di usufruire di tutti i servizi dell'Associazione)

I volontari dell'Auser sono impegnati in attività diverse svolte nell'interesse delle comunità in cui vivono, in autonomia o in convenzione con i comuni di:

*Belforte all'Isauro, Carpegna,
Frontino, Lunano, Macerata Feltria,
Montecopiolo, Pietrarubbia,
Piandimeleto e Sassocorvaro Auditore*

Tra i servizi svolti ricordiamo:
il Trasporto Sociale a chiamata (**TSAC**), servizio finalizzato a rimuovere situazioni che impediscono alle persone di poter essere autonome e che prevede l'accompagnamento delle stesse presso strutture pubbliche e/o private per visite medico/specialistiche, cicli di terapie e di riabilitazione nelle strutture sanitarie del territorio.




Macerata Feltria (PU)

ASSOCIAZIONE AUSER "Anni Frizzanti"
61023 Macerata Feltria (PU)
Sede Amministrativa e Legale Via G. Antimi, 14

CORSI LIBERI PER TUTTI

**L'Associazione di Volontariato
AUSER "Anni Frizzanti"**

ORGANIZZA CORSI

In collaborazione con i comuni di



Carpegna



Macerata Feltria



Piandimeleto



Sassocorvaro Auditore

LE ISCRIZIONI VANNO FATTE
sul sito web

www.ausermaceratafeltria.it
(alla voce: **Iscrizione Corsi**)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:

mail: auser.mf@libero.it

oppure chiamare il numero: 3534637984

POTATURA E INNESTI

Sede Piandimeleto

- **Docente: Santini Antonio**

6 lezioni di cui 3 teoriche in aula e 3 pratiche all'aperto.

Le lezioni in aula si terranno da fine gennaio mentre le lezioni pratiche si svolgeranno il sabato mattina nel periodo febbraio-marzo.

Contributo 60 €, minimo 10 iscritti

ALLA SCOPERTA delle buone ERBE di CAMPO del Montefeltro

Sede Macerata Feltria

- **Docente: prof.ssa De Nizza Graziella**

5 incontri (2 in aula e 3 uscite in campo)

Riconoscimento, proprietà e cucina delle erbe spontanee.

Contributo 50 €, minimo 8 iscritti

INCONTRI SULLA FOTOGRAFIA

Sede Macerata Feltria

- **Docente: Mazza Gabriele**

6 incontri (lezioni teoriche e pratiche)

- Dalla pellicola al sistema digitale

- Linguaggi della fotografia

- Domande sulla fotografia

- La comunicazione e le relative condizioni

- Codici del "segno fotografico"

- I generi fotografici

- La lettura strutturale delle immagini

Dal dialogo e confronto durante gli incontri potranno scaturire stimoli per approfondire i diversi argomenti di interesse individuale e/o collettivo.

Contributo 50 €, minimo 10 iscritti



INGLESE

Sede: Carpegna

- **Docente: dott.ssa Rizzato Eleonora**

10 lezioni di 90 minuti

Nozioni per l'utilizzo orale/scritto della lingua inglese. Durante la prima lezione l'insegnante farà svolgere un test per definire il livello di ciascun partecipante e formare i vari gruppi.

Contributo 50 €, minimo 10 iscritti

SPAGNOLO

Sede: Carpegna

- **Docente: prof.ssa Valdiviezzo Anabel**

10 lezioni di 90 minuti

Nozioni per l'utilizzo orale/scritto della lingua spagnola. Durante la prima lezione l'insegnante farà svolgere un test per definire il livello di ciascun partecipante e formare i vari gruppi.

Contributo 50 € minimo 10 iscritti

LA CARPEGNA ABBELLITA

Dal villaggio di palafitte ai tempi nostri

Sede: Carpegna

- **Docente: Paci Simone**

3 incontri sugli aspetti storici artistici più affascinanti della "vallata" di Carpegna

Contributo 30 €, minimo 8 iscritti

LA CUCINA PER TUTTI

Sede Macerata Feltria

- **Chef: Ercolani Agostino**

4 lezioni di 2 ore + 1

evento finale dove

cucinano i corsisti. Dalle basi classiche alla pasta, alle verdure, alla carne ed al pesce.

Al termine di ogni lezione i corsisti gusteranno quanto preparato.

Contributo 150 €, minimo 10 iscritti massimo 15



YOGA

Sede: Sassocorvaro - Carpegna

- **Docente: Jagoda Wyszynska**

Primo corso: 10 incontri presso

la palestra Battelli di Sassocorvaro

il lunedì dal 15 gennaio;

Secondo corso: 10 incontri

presso la palestra di Carpegna.

Lo Yoga aiuta a ritrovare l'armonia con il corpo, l'anima e la mente: si tratta infatti di una disciplina che ci aiuta a stare meglio in quanto riduce gli stati di **ansia** e **depressione** e ci aiuta a mantenere forma e salute.

Bastano poche lezioni per rafforzare la muscolatura della schiena e adottare una postura migliore con numerosi benefici per la riduzione di eventuali dolori muscolari e del mal di schiena.

Lo yoga aumenta anche la capacità di concentrazione, migliora l'umore e fa bene al cuore. Contributo per singolo corso 100 € minimo 8 iscritti

