



Comune di
Valeggio sul Mincio



biblioteca comunale
VALEGGIO SUL MINCIO



IAT - Pro Loco
Valeggio sul Mincio



Università del Tempo Libero

—— Valeggio sul Mincio ——

PROGRAMMA DEI CORSI

2026 - 2027



Gentili cittadine e cittadini,
con grande piacere presento la nuova edizione 2026-2027 dell'Università del Tempo Libero, un appuntamento ormai atteso e profondamente radicato nella nostra comunità. La qualità dei corsi, la varietà delle proposte e l'altissimo numero di partecipanti confermano il valore di un progetto capace di unire conoscenza, curiosità e socialità, perché il desiderio di imparare non ha età. Ringrazio sinceramente la Biblioteca comunale, gli uffici del Comune, la Pro Loco, i docenti e quanti rendono possibile questa iniziativa. A tutti auguro un anno ricco di incontri, scoperte, rinnovato entusiasmo e partecipazione condivisa.

Il Sindaco
Alessandro Gardoni

Care partecipanti e cari partecipanti,
l'Università del Tempo Libero inaugura un nuovo anno all'insegna della curiosità, dell'incontro e della crescita personale. La straordinaria partecipazione conferma quanto Voleggio desideri conoscere, confrontarsi e condividere esperienze. Il programma 2026-2027 propone corsi e appuntamenti di qualità, capaci di accogliere passioni diverse e aprire nuovi orizzonti. Ringrazio la Biblioteca comunale, gli uffici del Comune, Laura Coltri, Paolo Albertini, la Pro Loco e tutti i docenti per il prezioso impegno. A voi partecipanti auguro un percorso ricco di scoperte, relazioni ed emozioni da custodire nel tempo.

Il Consigliere comunale alle Attività e iniziative culturali
Antonio De Gobbi

INFORMAZIONI UTILI

◆ TEMPI DI ISCRIZIONE:

Dal **21 settembre al 3 ottobre 2026**.

Per i corsi che iniziano nel **2027** le iscrizioni sono aperte fino al **31/12/2026**.

Le attività saranno sospese nei periodi di festività, ovvero dal 24 dicembre 2026 al 6 gennaio 2027.

A conclusione dell'anno accademico e con una frequenza di almeno il **70% delle lezioni**, su richiesta degli interessati verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

◆ MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

Biblioteca Comunale - Palazzo Guarienti piano terra.

Dal **lunedì al venerdì** dalle ore 15.00 alle 19.00;

martedì, mercoledì e sabato dalle ore 9.00 alle 12.00;

oppure inviando il modulo di iscrizione per e-mail a: **biblioteca@comune.valeggiosulmincio.it**

◆ COSTI DI ISCRIZIONE:

Il costo di ogni singolo corso è indicato all'interno del presente libretto. **Per ogni corso successivo al primo si applica una riduzione di euro 10,00.**

Tariffe speciali per **ultrasessantenni**: euro 40,00 per ogni singolo corso.

◆ MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Il versamento della quota va effettuato **entro il termine di chiusura delle iscrizioni**, attraverso il sistema PagoPa, sistema di pagamento elettronico obbligatorio per effettuare pagamenti verso la Pubblica Amministrazione.

Vi si accede dal sito istituzionale del Comune di Valeggio www.comune.valeggiosulmincio.vr.it, cliccando poi sull'icona **MyPay - PagoPa** presente nella pagina principale.

Si dovrà selezionare la voce “**Altre tipologie di pagamento**”, scegliere l'ente “**Comune di Valeggio sul Mincio**” e poi “**Servizi bibliotecari**”: dopo aver inserito i propri dati, sarà possibile pagare subito on-line oppure stampare l'avviso e pagarlo presso tabaccherie, banche o uffici postali.

In caso di mancato pagamento entro i termini, l'iscrizione verrà annullata.



Inquadra il QR code con la fotocamera del tuo smartphone, seleziona l'ente **Comune di Valeggio sul Mincio** e poi **Servizi bibliotecari**.

I corsi verranno attivati solo con un numero **minimo di 10 iscritti paganti**, compatibilmente con le disponibilità finanziarie dell'Ente. **Nel caso in cui non venga raggiunto il numero minimo di iscritti**, sarà possibile scegliere un altro corso o richiedere il rimborso.

INDICE DEI CORSI

ATTIVITÀ ARTISTICHE

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 1. Introduzione al melodramma | pag. 6 |
| 2. Disegno – Corso base | pag. 7 |
| 3. Disegno e pittura | pag. 7 |

BENESSERE

- | | |
|---|---------|
| 4. Ginnastica attiva e dinamica per adulti | pag. 8 |
| 5. Ginnastica correttiva armonica | pag. 9 |
| 6. Ginnastica posturale - Ipopressiva | pag. 10 |
| 7. Ginnastica total body senza salti | pag. 11 |
| 8. Yoga e meditazione - Due mondi paralleli verso la consapevolezza | pag. 11 |
| 9. Yoga corso base | pag. 12 |
| 10. Pilates mat | pag. 13 |
| 11. Social dance - “Balla che ti passa” | pag. 13 |
| 12. Aerobidanza | pag. 14 |

CRESCITA PERSONALE

- | | |
|--|---------|
| 13. Teologia - L'esperienza umana del Mistero divino. Temi scelti di teologia | pag. 15 |
| 14. Obiettivo autostima – Abituarsi a gestire la propria vita, diventando coach di sé stessi | pag. 16 |

PASSATEMPI

- 15.** Bridge pag. **17**

INFORMATICA E FINANZA

- 16.** Educazione finanziaria pag. **18**
17. Capire e utilizzare l'intelligenza artificiale pag. **19**

LINGUE STRANIERE

- 18.** Lingua tedesca pag. **20**
19. Lingua spagnola - Corso base pag. **21**
20. Lingua spagnola - Corso intermedio pag. **21**
21. Lingua inglese - Livello A2 pag. **22**
22. Lingua inglese - Livello B1 pag. **22**
23. Lingua inglese - Corso avanzato pag. **23**

MESTIERI

- 24.** Fai da te domestico pag. **24**
25. Cucito - Corso Base pag. **25**
26. Cucito - Corso Avanzato pag. **25**
27. Uncinetto pag. **26**
28. Ciclofficina pag. **26**
29. La birra artigianale pag. **27**
30. Pasticceria pag. **27**
31. Cucina pag. **28**



ATTIVITÀ ARTISTICHE

“La creatività è contagiosa. Trasmettila agli altri, perché è attraverso l’immaginazione che possiamo andare oltre ciò che già conosciamo e scoprire nuove possibilità.”

Albert Einstein

1. INTRODUZIONE AL MELODRAMMA

Docente: Marco Caverni

Il corso propone un percorso attraverso la storia del melodramma italiano, dalle origini fiorentine del Seicento fino al teatro musicale del Novecento, intrecciando storia, ascolto e analisi dei grandi capolavori del repertorio.

Programma:

- Opera, istruzioni per l'uso: la nascita di un genere dai colli fiorentini alla Scala di Milano, passando per Venezia e i suoi calli;
 - Virtuosismo e passione: l'età del belcanto, opera seria e opera buffa, le prime grandi opere della tradizione italiana, Bellini, Donizetti e Rossini;
 - “Pianse ed amò per tutti”: Verdi e gli anni d'oro dell'opera, l'inesorabile processo di ristrutturazione del melodramma, fiaschi e successi, la Trilogia popolare, le grandi opere, Falstaff e l'apertura al secolo nuovo;
 - L'ultima fiamma dell'opera: il verismo e i suoi campioni, Puccini cinematografico, Turandot e la trasformazione del teatro musicale nel Novecento;
 - Tradire o reinventare? La regia d'opera tra fedeltà e provocazione
- Si prevedono ascolti guidati, proiezione di materiali audiovisivi e introduzione storico-musicale accessibile anche a un pubblico non specialistico.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 55,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 7 lezioni, il lunedì dalle 17,30 alle 19,30, dal 25 gennaio 2027

2. DISEGNO - CORSO BASE

Docente: *Marta Ciresa*

Un corso per chi vuole scoprire che imparare a disegnare è possibile a prescindere da capacità innate, per chi ha voglia di misurarsi con il desiderio di disegnare che ha lasciato da parte per tanto tempo, un corso che passo dopo passo allenerà la capacità di vedere e insieme quella di rappresentare ciò che vediamo.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: aula di artistica della scuola secondaria "J. Foroni"

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 17.00 alle 19.00 dal 13 ottobre 2026

3. DISEGNO E PITTURA

Docente: *Marta Ciresa*

Il corso si prefigge di seguire un percorso di conoscenza delle principali tecniche pittoriche attraverso i materiali e gli strumenti della pittura e del disegno, assecondando le preferenze del singolo corsista e consentendogli di affinare le proprie capacità.

Potranno essere inserite parentesi teoriche con nozioni di composizione, teoria del colore e uno sguardo alla storia dell'arte in forma di dialogo, confronto, curiosità.

Per chi è interessato sarà possibile imparare a prodursi in proprio il colore con pigmenti e leganti per ottenere colori a tempera, acquarello, acrilico, olio.

Ogni corsista sarà libero di seguire un proprio percorso di ricerca espressiva con una tecnica o di sperimentarne altre; in ogni caso il clima di confronto che si crea in un corso collettivo permette continue occasioni di scambio e arricchimento per tutti.

L'obiettivo che il corso si prefigge è quello di accompagnare i partecipanti verso il raggiungimento di un buon grado di soddisfazione per le competenze acquisite e per il proprio lavoro, insieme ad una positiva capacità critica relativa al proprio e all'altrui lavoro.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 120,00

Sede: aula di artistica della scuola secondaria "J. Foroni"

Durata: 20 lezioni, il martedì dalle 20.00 alle 22.00, dal 13 ottobre 2026



BENESSERE

“Abbi buona cura del tuo corpo: è l'unico posto in cui devi vivere per tutta la vita.”

Jim Rohn

4. GINNASTICA ATTIVA E DINAMICA PER ADULTI

Docente: *Sabina Bertelli*

Il corso si prefigge l'obiettivo di migliorare il benessere psicofisico dell'individuo attraverso un semplice riscaldamento intorno alla palestra, coinvolgendo tutte le parti del corpo: collo, capo, spalle, braccia, mani, bacino, arti inferiori in toto, piedi. Vengono eseguiti semplici esercizi in avanzamento. Sono coinvolte le varie articolazioni scapolo-omerale, polsi, articolazioni coxofemorali (anche), ginocchia, caviglie.

La seconda parte della lezione prevede esercizi di mobilità articolare e tonificazione muscolare dei vari distretti muscolari attivati nel riscaldamento.

La terza parte della lezione è a terra, dando spazio alla tonificazione degli addominali retti e obliqui e ad esercizi in quadrupedia, per poi lasciare andare le tensioni fisiche e mentali con esercizi di stretching respiratori e rilassamento. Si ricorda che la respirazione è alla base di tutti gli esercizi del nostro percorso di benessere psicofisico. Talvolta l'insegnante può utilizzare piccoli attrezzi come spalliere, sbarre, bacchette, bande elastiche e un sottofondo musicale.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 115,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 21 lezioni, il mercoledì dalle 17.00 alle 18.00, dal 14 ottobre 2026

Materiale necessario: tuta e scarpe da ginnastica pulite, materassino morbido per esercizi a terra, asciugamano da arrotolare sotto il capo, se si sente la necessità, acqua da bere

5. GINNASTICA CORRETTIVA ARMONICA

Docente: Sabina Bertelli

Questo tipo di attività è mirato all'esecuzione di esercizi che verranno svolti a correggere e migliorare gli atteggiamenti sbagliati della colonna vertebrale, assunti mantenendo per tanto tempo posizioni errate durante il lavoro o azioni quotidiane.

Il corso è rivolto a tutte le persone che vogliono stare "MEGLIO", eseguendo semplici esercizi armonici che interessano il corpo in toto, senza sforzi eccessivi. Ognuno fa quello che si sente, senza esagerare.

L'insegnante avrà un'attenzione di riguardo nel correggere la postura, le posizioni, i movimenti e la respirazione sbagliati.

Si partirà da un semplice riscaldamento di tutto il corpo eseguito in piedi sul tappetino, per poi concentrarsi sui vari distretti della colonna vertebrale, con l'esecuzione di esercizi a terra o seduti:

- tratto cervicale
- tratto dorsale
- tratto lombare
- tratto sacro-coccigeo

Ogni esercizio verrà eseguito prestando particolarmente attenzione alla respirazione, liberando la mente da ogni fonte di stress, creando un'atmosfera tranquilla e rilassata.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 115,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 21 lezioni, il mercoledì dalle 18.00 alle 19.00, dal 14 ottobre 2026

Materiale necessario: tuta e scarpe da ginnastica pulite, materassino morbido per esercizi a terra, asciugamano da arrotolare sotto il capo, se si sente la necessità, acqua da bere

6. GINNASTICA POSTURALE - IPOPRESSIVA

Docente: Ivano Buzzi

Il corso di "Ginnastica posturale - ipopressiva" è una ginnastica di tipo preventivo-adattato che unisce i benefici della ginnastica posturale a quelli della ginnastica ipopressiva al fine di preservare e migliorare lo stato di salute dell'individuo, agendo sull'assetto posturale, sul tono addominale e sul pavimento pelvico.

E' una tipologia di ginnastica adatta a tutte le età dove vengono presi in esame a livello globale ed analitico i vari distretti corporei, sollecitati mediante appositi esercizi atti ad incrementare l'elasticità e il tono delle catene miofasciali, la mobilità articolare, la coordinazione motoria, l'equilibrio, la propriocezione, la corretta respirazione (agendo sull'elasticità toracica e diaframmatica), sul core, sul pavimento pelvico, su piede e caviglia.

Gli esercizi sono di tipo isometrico, isotonico, auxotonico, respiratorio, eseguiti in varie posizioni a corpo libero e/o con elastic band, ponendo particolare attenzione alla riprogrammazione posturale ed al rinforzo del core mediante il lavoro ipopressivo (riduzione della pressione addomino-pelvica).

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche (non è consentita l'autocertificazione).

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 115,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 21 lezioni, il giovedì dalle 18,10 alle 19,05, dal 15 ottobre 2026

Materiale necessario: abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra

7. GINNASTICA TOTAL BODY SENZA SALTI

Docente: *Sabina Bertelli*

Questa ginnastica è rivolta ai giovani e a chi ha un buon allenamento a livello cardiorespiratorio. E' un tipo di allenamento in cui si aumenta gradualmente il battito cardiaco, utilizzando musiche ritmate coinvolgenti.

E' un'attività senza salti, ma mira al divertimento e alla tonificazione di tutto il corpo, facendo tonificare i vari distretti muscolari. E' molto importante anche la respirazione che avviene in ogni esercizio e lo stretching.

In ogni seduta ognuno può portare manubri e cavigliere.

Si richiede il certificato medico per attività sportive non agonistiche oppure l'autocertificazione.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 115,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 21 lezioni, il lunedì dalle 19.50 alle 20.50, dal 12 ottobre 2026

Materiale necessario: tuta e scarpe da ginnastica pulite, materassino morbido per esercizi a terra e acqua da bere

8. YOGA E MEDITAZIONE – DUE MONDI PARALLELI VERSO LA CONSAPEVOLEZZA

Docente: *Fiorella Gottardi – Padmani Sevak Kaur*

La meditazione insieme allo Yoga Kundalini sono pratiche dedicate ad incontrare sé stessi, imparando a fermarsi per ascoltare ciò che c'è, nell'istante presente, attraverso il respiro.

Obiettivi raggiungibili: "silenziare la mente", migliore gestione del mondo delle emozioni, maggiore elasticità e consapevolezza fisica e mentale, sino a migliorare la qualità del sonno e dell'umore quotidiano.

Il Kundalini Yoga – Yoga della consapevolezza, è una tecnica dinamica, veloce e molto potente che, insieme alla costanza, porta risultati veloci.

Massimo 10 iscritti - Corso adatto ad ogni età

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 20 lezioni, il mercoledì dalle 19.00 alle 20.30, dal 11 novembre 2026

Materiale necessario: materassino, copertina, calzoncini

9. YOGA CORSO BASE

Docente: Nicola Francesconi

Spesso intorno al termine Yoga aleggiano dubbi riguardo alla pratica e ai fini di questa attività.

La pratica dello Yoga è volta a conciliare mente, corpo e spirito. Con un percorso che equipara salute fisica e mentale, si va alla ricerca di quell'equilibrio interiore che spesso viene meno a causa delle nostre quotidianità.

La pratica offre semplici passaggi e facili schemi per ritrovare benessere spontaneamente.

Nella sua semplicità, affronteremo momenti di impegno fisico con lo scopo di rinvigorire il nostro corpo e alleviare quei fastidi legati a contratture muscolari o blocchi articolari, allo stesso tempo alterneremo momenti di interiorizzazione volti a scoprire la propria pacificazione mentale, cercando di affievolire quelle sensazioni negative dettate da stress e bruschi pensieri.

Scopriremo come alcune posizioni (asana) che ci sembrano impossibili, in realtà sono alla portata di tutti e come prendere coscienza del nostro respiro attraverso delle tecniche respiratorie (pranayama) ci possa portare ad una istantanea sensazione di rilassamento.

Programma:

- introduzione allo Yoga e brevi cenni di filosofia
- schemi motori basici per rilasciare tensioni muscolari e alleviare blocchi articolari, favorire la mobilità generale del corpo, rafforzare il "core" e migliorare gli atteggiamenti posturali
- acquisire i movimenti del Surya Namaksara (il saluto al Sole)
- asana: posizioni e proiezioni del corpo (mobilità rachide e tonicità muscolare)
- concentrazione e interiorizzazione
- tecniche di rilassamento
- tecniche di respirazione e controllo del respiro

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 115,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 21 lezioni, il lunedì dalle 17,30 alle 18,30 oppure dalle 18,45 alle 19,45, dal 12 ottobre 2026

Materiale necessario: abbigliamento comodo e tappetino

10. PILATES MAT

Docente: *Ivano Buzzi*

Il corso di "Pilates" è un tipo di ginnastica di tipo preventivo-adattato atto a preservare e migliorare lo stato di salute dell'individuo.

E' basato sui principi di concentrazione, controllo, fluidità, precisione e respirazione controllata, mediante esercizi eseguiti su un materassino con particolare focus sul controllo della "power house" (core), al fine di guadagnare maggiore armonia, fluidità, controllo, forza ed equilibrio nei movimenti, con ripercussioni positive anche a livello posturale.

Si richiede il certificato medico per attività sportiva non agonistica (non è consentita l'autocertificazione).

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 115,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 21 lezioni, il giovedì dalle 19.10 alle 20.05, dal 15 ottobre 2026

Materiale necessario: abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica pulite e materassino morbido per gli esercizi a terra.

11. SOCIAL DANCE – "BALLA CHE TI PASSA"

Docente: *Laura Massagrande*

Un modo di ballare in gruppo con tanta allegria.

Per partecipare non serve saper ballare, ma solo voglia di divertirsi e passare un'ora spensierata in compagnia.

I passi proposti sono basici e semplici e le coreografie sono immediate.

Il Social dance è anche consigliato per tonificare il corpo, rallegrare lo spirito, innalzare l'umore e l'autostima, oltre che a sciogliere le tensioni ed eliminare rabbie e tossine.

Nessun numero massimo

Costo: euro 80,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 10 lezioni, il martedì dalle 20.00 alle 21.00, dal 13 ottobre 2026

12. AEROBIDANZA

Docente: *Margherita Mutti*

L'Aerobidanza è simile all'aerobica.

Ho unito aerobica e danza per rendere la lezione più utile e divertente.

Nella prima mezz'ora si faranno sequenze di passi semplici, saltelli e corsa.

Aggiungo poi qualche movimento lento alternato a movimenti più ritmici che appartengono alla danza orientale per rafforzare gli addominali e lavorare sul girovita.

E' una lezione adatta a tutte le donne e sempre accompagnata da buona musica.

Massimo 15 iscritti

Costo: euro 110,00

Sede: palestra scuola primaria "C. Collodi"

Durata: 20 lezioni, il mercoledì dalle 19.00 alle 20.00, dal 14 ottobre 2026



ORARI DI APERTURA BIBLIOTECA COMUNALE

Lunedì 9,00 - 12,00 | 15,00 - 19,00

Martedì 9,00 - 12,00 | 15,00 - 19,00

Mercoledì 9,00 - 12,00 | 15,00 - 19,00

Giovedì 15,00 - 19,00

Venerdì 15,00 - 19,00

Sabato 9,00 - 12,00

CONTATTI:

+39 045 795 1089

biblioteca@comune.valeggiosulmincio.it



CRESCITA PERSONALE

“La tua visione diventerà chiara soltanto quando saprai guardare dentro il tuo cuore. Chi guarda fuori sogna; chi guarda dentro si sveglia e comincia veramente a conoscere se stesso.”

Carl Gustav Jung

13. TEOLOGIA - L'ESPERIENZA UMANA DEL MISTERO DIVINO. TEMI SCELTI DI TEOLOGIA

Docente Giacomo Ghelfi

Il corso si pone l'obiettivo di far emergere, dalle pagine del Nuovo Testamento, la figura di Gesù, la sua personale consapevolezza di sé, la visione cristiana del Mistero divino.

In particolare:

- ci si soffermerà sulla lettura del Nuovo Testamento attraverso brani scelti
- collocheremo Gesù nel proprio contesto storico-religioso
- emergeranno la sua relazione con Dio e le caratteristiche fondamentali del suo insegnamento.

Metodo: Lettura, analisi e commento di brani forniti dal docente. Ai momenti di spiegazione si alterneranno momenti di dialogo e riflessione condivisa. Il percorso terrà conto degli interventi e degli interessi dei corsisti, per una adeguata attualizzazione.

Massimo 20 iscritti

Costo: euro 90,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 15 lezioni, il martedì dalle 17.00 alle 19.00, dal 13 ottobre 2026

Indicazioni sui testi utilizzati verranno date durante il corso

14. OBIETTIVO AUTOSTIMA - ABITUARSI A GESTIRE LA PROPRIA VITA, DIVENTANDO COACH DI SÉ STESSI

Docente: Germana Ciampalini

Si tratta di un laboratorio pratico ed esperienziale per allenare la sicurezza in sé stessi, fare spazio al proprio valore e migliorare i rapporti di ogni giorno. Insieme faremo chiarezza su come parlare a sé stessi in modo positivo, superare i blocchi che ci frenano e definire confini chiari per farsi spazio nelle relazioni. Il percorso offre strumenti concreti per imparare a comunicare e ascoltare in modo costruttivo, gestendo i piccoli conflitti quotidiani e le emozioni più scomode senza farsi sopraffare.

Un ciclo di incontri che accompagna i partecipanti a riconoscere i segnali che minano la fiducia in sé e a capire l'impatto che certi legami hanno sulla nostra serenità.

Un lavoro pragmatico che parte dal presente per iniziare a tutelarsi, ritrovare la propria autonomia e guardare al futuro con più forza.

Il percorso ha carattere esclusivamente formativo, esperienziale e di orientamento al benessere relazionale e personale.

Non ha finalità terapeutiche, cliniche o di diagnosi e non si sostituisce in alcun modo a percorsi di psicoterapia o cura medica.

Il lavoro si focalizza sullo sviluppo delle risorse attuali della persona e sulla pianificazione di obiettivi futuri.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 65,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni, il lunedì dalle 19.00 alle 20.30, dal 19 ottobre 2026



PASSATEMPI

“I giochi affinano la mente, insegnano a riflettere e ci ricordano che ogni scelta può aprire possibilità diverse.”

Benjamin Franklin

15. BRIDGE

Docente: Giovanna Erculiani

Il corso è dedicato a chi non ha mai giocato a Bridge e consentirà a tutti i partecipanti di giocare vere partite di bridge (smazzate) fin dai primi minuti della prima lezione.

Verranno utilizzati e forniti materiali didattici e multimediali (video) realizzati dal maestro della Federazione Italiana Gioco Bridge Lucio Feole, con la possibilità di rivedere sul cellulare e sul PC tutte le lezioni.

Caratteristica peculiare di ogni lezione sarà il divertimento! I partecipanti avranno sempre le carte nelle loro mani, apprendendo le strategie di gioco smazzata dopo smazzata, sempre giocando!

Durante le lezioni si potranno assimilare le prime nozioni per giocare ad ATOUT, che sarebbe la “briscola” del Bridge, oppure a SENZA ATOUT cioè senza “briscola”. Si potrà imparare a contare il valore delle carte da gioco (si usano le carte francesi, quelle da scala 40/poker, però senza i jolly), assimilando rapidamente “la dichiarazione” per aggiudicarsi l’asta per il “contratto di gioco”. Non meno importante sarà l’aspetto sociale e salutistico del Bridge: un’occasione per stare in compagnia e fare nuove amicizie.

Innumerevoli studi effettuati da Università europee e USA hanno attribuito alla conoscenza e alla pratica del Bridge diversi benefici per la salute, tra cui la prevenzione dell’Alzheimer e la demenza senile.

Massimo 20 iscritti.

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 16 lezioni, il giovedì dalle 20.00 alle 21.30, dal 15 ottobre 2026



“Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia venti o ottant’anni. Chi continua a imparare rimane giovane.”

Bill Gates

16. EDUCAZIONE FINANZIARIA

Docente: Alessandro Bertoli

Ognuno di noi si trova ogni giorno a prendere decisioni legate al denaro: come risparmiare, come pianificare il futuro, come difendersi da rischi e truffe. Questo corso offre una panoramica semplice e concreta dei principali strumenti della finanza personale, con esempi pratici e consigli utili per gestire al meglio il proprio patrimonio. Partendo dalle basi della pianificazione, passeremo ad argomenti come la gestione delle emergenze, la previdenza, la comprensione dei principali strumenti di investimento, fino ad arrivare alle strategie per costruire un piano finanziario coerente con i propri obiettivi.

Un percorso pensato per fornire conoscenze applicabili alla vita quotidiana, utili sia a chi inizia da zero sia a chi vuole chiarirsi le idee su temi spesso complessi.

Programma:

- Le basi della pianificazione e la protezione del patrimonio
- Fondo di emergenza, previdenza e prime forme di investimento
- Finanza comportamentale: errori comuni e come evitarli
- Azioni, obbligazioni e strumenti finanziari di base
- Fondi comuni ed ETF: funzionamento, costi e tasse
- Costruire un piano di investimento per obiettivi
- Esempi pratici e scelta degli intermediari finanziari
- Truffe più diffuse e come scegliere un consulente di fiducia

Massimo 20 iscritti.

Costo: gratuito

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni, il giovedì dalle 18.30 alle 20.00, dal 15 ottobre 2026

17. CAPIRE E UTILIZZARE L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Docente: Enrico Bonfante

Programma:

1. Che cos'è davvero l'Intelligenza Artificiale? Cos'è e dove la incontriamo già nella vita quotidiana; differenza tra IA, Machine Learning e IA generativa; come funziona, in modo semplice, un modello linguistico come ChatGPT; primi esperimenti per capire potenzialità e limiti.
2. Imparare a parlare con l'IA: cos'è un prompt e perché il modo in cui chiediamo qualcosa cambia la risposta; gli elementi fondamentali di una buona richiesta (compito, contesto, criteri e formato); come migliorare progressivamente una risposta attraverso la conversazione; esercitazioni pratiche partendo da esigenze reali dei partecipanti.
3. L'IA come assistente personale: uso dell'IA per scrivere, riassumere, tradurre, organizzare e generare idee; analisi di documenti, PDF, immagini e altri contenuti; esempi pratici per lavoro, studio e vita quotidiana; laboratorio per individuare attività concrete che l'IA può semplificare.
4. Quando l'IA sbaglia: allucinazioni (perché l'IA può produrre informazioni false, ma convincenti); come verificare risposte, dati, citazioni e fonti; introduzione ai bias e ai principali limiti dei sistemi generativi; metodo pratico per capire quando possiamo fidarci e quando dobbiamo controllare.
5. Usare l'IA in modo consapevole: privacy, dati personali e informazioni che è meglio non condividere; principi di copyright, responsabilità ed etica nell'utilizzo dell'IA; introduzione all'AI Literacy e al quadro europeo sull'Intelligenza Artificiale; casi pratici per imparare a distinguere un uso utile da un uso rischioso.
6. Dall'assistente all'agente: differenza tra chatbot, automazioni e sistemi agentici; come un'IA può utilizzare strumenti, documenti, software e servizi esterni; esempi concreti di agenti capaci di pianificare e svolgere più azioni verso un obiettivo. Riflessione finale: cosa possiamo delegare all'IA e cosa deve rimanere sotto controllo umano?

Massimo 20 iscritti.

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 6 lezioni, il mercoledì dalle 20.30 alle 22.00, dal 14 ottobre 2026



LINGUE STRANIERE

“Se parli a un uomo in una lingua che comprende, arrivi alla sua mente. Se gli parli nella sua lingua, arrivi al suo cuore.”

Nelson Mandela

18. LINGUA TEDESCA

Docente: Laura Grandi

Questo corso è pensato per chi non possiede alcuna conoscenza della lingua tedesca o per chi è interessato a riprenderne lo studio come principiante. L'obiettivo del corso è fare avvicinare con gradualità al tedesco, familiarizzando con le quattro abilità linguistiche: produzione e comprensione sul piano orale e scritto. I corsisti acquisiranno sicurezza nella prima comunicazione in lingua grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento che li vedrà collaborare nel risolvere diverse tipologie di attività.

Le funzioni comunicative (come salutare, chiedere e fornire dati personali, presentare e riferire informazioni riguardanti una terza persona, chiedere ed indicare ora e tempo atmosferico, chiedere ed esprimere gusti e interessi, parlare del proprio stile di vita e informarsi su quello altrui) saranno affrontate simulando situazioni concrete, con l'aiuto dell'insegnante che si soffermerà sugli elementi linguistici di volta in volta funzionali alla comunicazione.

Si alterneranno momenti di lezione frontale a lavori di coppia e di gruppo, privilegiando una didattica di tipo costruttivista in cui i discenti divengono protagonisti del proprio apprendimento.

Verranno proposte attività di lettura e ascolto di testi autentici in tedesco, oltre a risorse ludiche - ad esempio, giochi enigmistici e canzoni - curando gli aspetti fonetici della lingua straniera e non trascurandone gli aspetti culturali.

Potrà essere adottato un manuale di lingua.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 21 lezioni, il martedì dalle 18.30 alle 20.00, dal 13 ottobre 2026

19. LINGUA SPAGNOLA - CORSO BASE

Docente: *Susana Beatriz Fernàndez Pérez*

Proponiamo questo corso a chi decide di scoprire la lingua e la cultura spagnola ed a chi vuole riprenderne lo studio.

Attraverso un programma flessibile e materiali diversi (video, filmati, audio, esercizi, canzoni, ecc.) ci approcceremo alla grammatica di base, lavorando sulle principali funzioni comunicative: presentarsi, descrivere persone e luoghi, andare a fare la spesa, a mangiare ad un ristorante, parlare del tempo libero, ecc., fornendo spunti per mettere lo studente in contatto con realtà quotidiane e aspetti tipici della cultura spagnola.

L'obiettivo del corso è coinvolgere l'allievo nelle lezioni con dinamiche che gli permettono di partecipare attivamente per riuscire a comprendere messaggi e interagire in brevi conversazioni.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 21 lezioni, il mercoledì dalle 18.30 alle 20.00, dal 14 ottobre 2026

20. LINGUA SPAGNOLA - CORSO INTERMEDIO

Docente: *Susana Beatriz Fernàndez Pérez*

Consigliato a chi continua il viaggio alla scoperta della lingua e del mondo ispanofono, a chi possiede una discreta conoscenza della lingua spagnola, avendo già frequentato altri corsi. Con un programma aperto su tematiche di attualità ed un'ampia proposta di materiale didattico, si cercherà di suscitare l'interesse dei corsisti. Parleremo, ad esempio, di: cinema, gastronomia, scoperte storiche, arte, viaggi e turismo. Si proporranno giochi di ruolo, concorsi tra squadre, presentazioni orali, ecc. L'obiettivo del corso è integrare e consolidare i contenuti grammaticali e gli usi della lingua già studiati, arricchire il lessico ed esercitare le diverse abilità di comprensione ed espressione orale e scritta, per portare lo studente ad un livello di evidente autonomia nella comunicazione in diversi contesti.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 21 lezioni, il mercoledì dalle 20.00 alle 21.30, dal 14 ottobre 2026

21. LINGUA INGLESE – LIVELLO A2

Docente: *Elena Debelova*

Il corso è rivolto ad adulti che possiedono una conoscenza di base dell'inglese e desiderano acquisire maggiore sicurezza nella comunicazione quotidiana. Attraverso un approccio pratico e comunicativo, le lezioni si focalizzano sulla conversazione e comprensione orale, senza trascurare lo sviluppo del lessico, della grammatica e della pronuncia. Gli studenti saranno coinvolti in dialoghi, attività a coppie e in gruppo, ascolti e simulazioni di situazioni reali.

Durante il corso verranno affrontati temi di uso quotidiano: presentarsi, parlare di sé e della propria famiglia, fare acquisti, ordinare al ristorante, chiedere e dare indicazioni, organizzare il tempo libero, affrontare semplici situazioni di viaggio, ecc. Il corso prevede l'utilizzo di un libro di testo specifico da acquistare.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 21 lezioni, il lunedì dalle 19,30 alle 21,00 dal 12 ottobre 2026

22. LINGUA INGLESE – LIVELLO B1

Docente: *Elena Debelova*

Il corso è rivolto ad adulti che possiedono già una conoscenza più che elementare della lingua inglese e desiderano consolidare le proprie competenze comunicative, acquisendo maggiore scioltezza e sicurezza nell'espressione orale e scritta. Le lezioni seguono un approccio pratico e comunicativo, con particolare attenzione alla conversazione e alla comprensione orale, attraverso attività a coppie e in gruppo, discussioni guidate, ascolti e situazioni di comunicazione autentica, favorendo l'interazione e l'uso attivo della lingua. Verranno approfonditi il lessico, le principali strutture grammaticali e la pronuncia. Sarà dato spazio anche ad aspetti culturali del mondo anglofono.

Durante il corso saranno affrontati argomenti di interesse quotidiano e di attualità, con l'obiettivo di sviluppare capacità di esprimere opinioni, raccontare esperienze, descrivere situazioni, sostenere conversazioni e interagire in autonomia. Il corso prevede l'utilizzo di un libro di testo specifico da acquistare.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 21 lezioni, il giovedì dalle 19,30 alle 21,00, dal 15 ottobre 2026

23. LINGUA INGLESE – CORSO AVANZATO

Docente: Laura Grandi

Questo corso è consigliato a chi ha frequentato in precedenza un percorso di livello intermedio o a chi possiede una buona conoscenza della lingua inglese. L'obiettivo del percorso è quello di consolidare e potenziare gradualmente la competenza comunicativa dei partecipanti, dotandoli di strumenti per poter affrontare in autonomia differenti contesti e situazioni in lingua straniera.

Grazie ad un coinvolgimento attivo nell'apprendimento che li vedrà collaborare nel risolvere diverse tipologie di attività, i corsisti potenzieranno le quattro abilità linguistiche: produzione e comprensione sul piano orale e scritto.

Prevarrà una didattica di tipo costruttivista in cui i discenti divengono protagonisti del proprio apprendimento, attraverso momenti individuali, di coppia e di gruppo.

Saranno valorizzati materiali autentici in lingua inglese (canzoni, video, testi letterari, ecc.), non trascurando gli aspetti culturali.

Potrà essere adottato un manuale.

Prevarrà una didattica di carattere interattivo.

Massimo 15 iscritti.

Costo: euro 110,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 21 lezioni, il martedì dalle 20.00 alle 21.30, dal 13 ottobre 2026



EVENTI A VALEGGIO SUL MINCIO

Per restare sempre aggiornati e scoprire tutte le prossime iniziative, visita la sezione "prossimi eventi" sul sito internet:

WWW.VALEGGIO.COM



MESTIERI

“Capire che cos’è una cosa significa anche scoprire come è fatta, imparando attraverso l’esperienza, la curiosità e il piacere di fare.”

Bruno Munari

24. FAI DA TE DOMESTICO

Docente: *Roberto Mandaradoni per FabLab Valeggio*

Il corso vuole fornire competenze pratiche e sicure per la manutenzione e il miglioramento della propria casa. Attraverso lezioni teoriche e di laboratorio, i partecipanti impareranno a utilizzare correttamente gli attrezzi, eseguire piccole riparazioni e affrontare interventi di base su impianti elettrici, idraulici e di arredo.

Obiettivi formativi:

- acquisire manualità e confidenza con strumenti comuni
- conoscere procedure di sicurezza domestica
- saper eseguire interventi di manutenzione di base
- favorire autonomia e problem solving nella gestione della casa

Il programma è articolato in moduli pratici, con esercitazioni in laboratorio:

- Fori e fissaggi – uso trapano, tasselli e montaggi a parete
- Quadro elettrico didattico – principi di impianti domestici a bassa tensione
- Idraulica di base – sostituzione rubinetti, sifoni, guarnizioni
- Riparazioni domestiche – interventi su mobili e piccoli arredi
- Illuminazione e risparmio energetico – lampadine, plafoniere e sensori
- Organizzazione attrezzi – allestimento e ordine dello spazio di lavoro

Il corso è aperto a tutti, senza prerequisiti tecnici: il materiale sarà messo a disposizione dal FabLab Valeggio.

Massimo 10 iscritti.

Costo: euro 65,00

Sede: FabLab Valeggio – Ex Scuole di Vanoni Remelli

Durata: 6 lezioni, il lunedì dalle 18.00 alle 20.00, dal 12 ottobre 2026

25. CUCITO – CORSO BASE

Docente: Monica Bedendo

Il corso, prevalentemente pratico, fornisce le competenze e le abilità necessarie per attività sartoriali di base.

E' rivolto a coloro che desiderano entrare nel mondo del cucito, imparando ad utilizzare le attrezzature, a conoscere nozioni e tecniche per eseguire riparazioni, a modificare capi che già possiedono, ma anche a realizzare capi nuovi, quali gonne, pantaloni e corpini camicette.

Programma:

- utilizzo della macchina da cucire
- punti a mano
- concetto di linea e vestibilità
- come prendere le misure
- tecniche di trasformazione cartamodello

Ogni capo sarà provato, difettato e cucito; verranno inoltre insegnate le diverse tecniche di rifinitura, taglio e lavorazione del tessuto.

Il corso è adatto a tutti.

Massimo 10 iscritti.

Costo: euro 85,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni, il venerdì dalle 18,30 alle 20,30, dal 16 ottobre 2026

26. CUCITO – CORSO AVANZATO

Docente: Monica Bedendo

Il corso è rivolto principalmente a chi ha frequentato il corso base lo scorso anno e costituisce un approfondimento delle attività sartoriali già apprese.

Ogni capo sarà provato, difettato e cucito; verranno inoltre insegnate le diverse tecniche di rifinitura, taglio e lavorazione del tessuto.

Massimo 10 iscritti.

Costo: euro 85,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 10 lezioni, il venerdì dalle 16,00 alle 18,00, dal 16 ottobre 2026

27. UNCINETTO

Docente: Monica Bedendo

Programma:

- conoscere i ferri uncinetto varie misure da abbinare al filato
- punti base uncinetto
- preparazione di una borsa crunch con inserimento e rivestimento manici
- preparazione di un copritazza sempre con punti base

Massimo 10 iscritti.

Costo: euro 50,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 7 lezioni, il martedì dalle 10,00 alle 11,00, dal 13 ottobre 2026

28. CICLOFFICINA

Docente: Pietro Stocco per FabLab Valeggio

Il corso è rivolto a chi utilizza la bicicletta per svago, sport o mobilità quotidiana e desidera imparare a mantenerla efficiente senza possedere particolari competenze tecniche.

Modalità: lezioni teoriche con supporto di immagini e componenti reali, dimostrazioni pratiche svolte dal docente, spazio finale dedicato alle domande e casi pratici proposti dai partecipanti.

Obiettivo finale: al termine del corso i partecipanti saranno in grado di comprendere il funzionamento della bicicletta, riconoscere le principali anomalie e sapere come intervenire nella manutenzione ordinaria o quando rivolgersi ad un professionista.

Programma:

1. Conoscere la bicicletta e la manutenzione ordinaria
2. Cambio e trasmissione
3. Ruote e riparazione delle forature
4. Freni e sicurezza
5. I guasti più frequenti e come affrontarli
6. Introduzione alle biciclette a pedalata assistita

Massimo 10 iscritti.

Costo: euro 65,00

Sede: FabLab Valeggio – Ex Scuole di Vanoni Remelli

Durata: 6 lezioni, il martedì dalle 20,00 alle 22,00, dal 13 ottobre 2026

29. LA BIRRA ARTIGIANALE

Docente: Alessandro Saitta

L'obiettivo del corso è fornire elementi e nozioni per far conoscere il mondo della birra artigianale (un mercato di nicchia, ma in continua espansione), la birra stessa come bevanda e fornire le chiavi per una degustazione consapevole e formata.

Programma:

- Storia della birra, materie prime e definizione di Birra Artigianale;
- Metodiche di produzione, Germania;
- Cenni di degustazione, USA;
- Cenni di degustazione, Belgio;
- Conservazione e servizio, Regno Unito;
- Repubblica Ceca e Birre "Speciali";
- Birre acide e Italian Grape Ale;
- Visita guidata in birrificio artigianale a cura del Mastro Birraio.

Al termine di ogni lezione, vi sarà una degustazione guidata di due stili di birra: al riguardo, è chiesto un contributo di euro 35,00 per ogni partecipante, da consegnare al docente all'inizio del corso, che comprende le birre, due bicchieri da degustazione e la dispensa del corso.

Massimo 12 iscritti.

Costo: euro 70,00

Sede: Palazzo Guarienti

Durata: 8 lezioni, il lunedì dalle 20,30 alle 22,30, dal 11 gennaio 2027

30. PASTICCERIA

Docente: Diego Menegatti

Il corso di pasticceria sarà indirizzato alla preparazione di dessert al cucchiaino e da trancio, con impasti base dolci e salati, bavaresi, semifreddi e decorazioni del piatto.

Saranno utilizzate attrezzature specifiche e verrà fornita una brochure esplicativa.

Massimo 12 iscritti.

Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)

Sede: Istituto Alberghiero "L. Carnacina" di Valeggio

Durata: 6 lezioni, dalle 19,30 alle 22,30, giorno da definire

31. CUCINA

Docente: Diego Menegatti

Il corso di cucina sarà strutturato con preparazioni riproducibili nella cucina di casa.

Verranno realizzati antipasti, primi e secondi piatti, contorni e dessert eseguiti utilizzando tecniche adeguate alla quotidianità domestica.

All'inizio del corso verrà fornita una brochure contenente tutte le ricette degli incontri.

Massimo 12 iscritti.

Costo: euro 120,00 (compresi i prodotti alimentari)

Sede: Istituto Alberghiero "L. Carnacina" di Valeggio

Durata: 6 lezioni, dalle 19.30 alle 22.30, giorno da definire



Università del Tempo Libero

— Valeggio sul Mincio —



Comune di
Valeggio sul Mincio