



Povegliano Veronese
Anno accademico 2015 – 2016

www.associazioneacropoli.it

PRIMA PAGINA

... si ricomincia ...

E' permesso? Possiamo entrare?

Arriva Settembre e la voglia di farvi conoscere le nuove proposte è grande. A giugno terminati i corsi si vuole solo staccare la spina per un po' perché, e qui so di ripetermi, l'impegno è notevole. Ma già con Agosto ci si deve rimboccare le maniche: prenotare le affissioni, controllare la posta per valutare le nuove proposte, contattare i docenti, ricordare le critiche per migliorare, far tesoro dei suggerimenti di docenti e corsisti. Alla fine di Agosto il sito dell'Acropoli ha un'impennata di visite, arrivano parecchie mail di richiesta di informazioni perché l'autunno non ci deve sorprendere senza impegni!

E quindi eccoci nelle vostre case per le proposte di quest'anno.

La nostra Università del Tempo Libero garantisce un'offerta formativa ampia e diversificata, articolata in corsi, laboratori e conferenze in ambito culturale, artistico, linguistico, espressivo e motorio. Negli anni abbiamo dimostrato come gli stimoli culturali proposti e le varie occasioni di incontro offerte siano state per la cittadinanza motivo di socializzazione oltre che di arricchimento personale.

Tra le novità di quest'anno alcuni mini corsi: poche lezioni, intense, ma non impegnative come durata e alla portata di tutti per approfondire le proprie conoscenze, per stimolare qualche curiosità, per soddisfare qualche desiderio, ma anche solo per stare assieme. Mini corsi perché durano solo cinque settimane e rientrano in quella sezione richiesta da molti corsisti che, impegnati in attività motorie per il benessere psico-fisico, avrebbero voluto approfondire le loro conoscenze su alcuni argomenti proposti, ma l'impegno per seguire un corso di dieci/dodici lezioni era notevole e rinunciavano. Proponiamo anche un mini corso pomeridiano sulla poesia dedicato a chi non può uscire la sera, ma ha il pomeriggio libero.

Altra novità riguarda una fetta di popolazione che non trova i giusti spazi: preadolescenti e adolescenti. Indubbiamente la nostra offerta per loro era variegata ma si riferiva esclusivamente ai corsi di musica e di danza. Molti genitori ci hanno chiesto di offrire corsi pomeridiani di disegno, di manualità, di storia dell'arte e quest'anno siamo riusciti a proporli grazie alla disponibilità dei nostri insegnanti.

Ultima novità: un doposcuola riservato ad allievi con disturbi dell'apprendimento. Saranno seguiti da un'equipe di professionisti quali un tecnico dell'apprendimento adeguatamente formato, una psicomotricista ed alcuni educatori professionali che li aiuteranno nei compiti per casa e organizzeranno attività laboratoriali.

Carla Massagrande

Le nuove proposte

Vi illustro le nuove proposte così come mi sono state presentate dai docenti.

CINEMA E PSICOLOGIA

Il corso “Cinema e Psicologia” quest’anno ha come filo conduttore la *surrealtà*. Avvalendoci dell’analisi di quattro film avremo modo di avvicinarci al movimento surrealista in chiave cinematografica, ricollegandoci principalmente ad elementi di destabilizzazione della classica concezione di film. Le caratteristiche spesso bizzarre dei film proposti, che verranno insieme scoperte ed approfondite, si legano saldamente a quelle convenzioni, ai luoghi comuni, alle etichette, alle apparenze che ci portano a vivere in una *realtà* ingannevole e illusoria. Gli originali film di quest’anno, infatti, raccontano una *surrealtà* che si rileva in modalità narrative del tutto instabili, dove l’ipocrisia e l’assurdità del *reale* si manifestano per mezzo di gesti, atteggiamenti, suoni, rumori in apparenza stravaganti e incongruenti ma che, opportunamente approfonditi insieme, acquisteranno un significato ben evidente. Oltre alle diverse particolarità, quest’anno ci cimenteremo con un gregge di pecore in mezzo ad una raffinata sala da pranzo, con dialoghi confusi da rumori d’aereo e da frastuoni tecnologici, con uno sguardo nel sottosuolo di un prato appena annaffiato, con lo zampillo di una fontana a forma di pesce vorace..... Tutto ciò cosa significherà mai?

Insegnante Alessio Soave

CINEMA E ARTE

Fin dalla sua nascita il cinema ha intessuto rapporti di scambio e influenza reciproca con le altre arti, in particolare con la pittura. In questo corso verrà posta l’attenzione sulla forte presenza dell’immagine pittorica nella costruzione del film, individuando nel dettaglio i legami tra la composizione dell’immagine, la narrazione e le tematiche sviluppate da un grande artista che con il cinema ha sempre avuto una relazione molto stretta: Edward Hopper. Attraverso il contributo di film di grandi registi quali Lynch, Wenders, Hitchcock, Jarmusch avremo modo di scoprire il tentativo, talvolta in parte risolto, di esprimere quell’indistinto malessere, quella vacuità, quell’assenza, quel silenzio e quell’incapacità comunicativa che Hopper sintetizza e fonde con mistero e intensa sensibilità in quelle tele, acquerelli e incisioni che compongono la sua produzione artistica.

Insegnante Alessio Soave

STORIA DELL’ARTE

L’obiettivo didattico di questo mio programma consiste innanzitutto nell’aiutare appassionati di storia di arte moderna e contemporanea a navigare nel mondo non sempre facile della storia dell’arte e nel far loro comprendere la grande opportunità che il frequentare mostre o parlare di temi legati all’arte può loro offrire, in quanto momento di condivisione. Un bene, un valore aggiunto quindi da coltivare e da preservare anche in età più matura quando consapevolezza e sensibilità aiutano a guardare diversamente il mondo.

Quest’anno vorrei proporre un corso sull’Impressionismo partendo da una domanda: Si può parlare di Impressionismo senza fare esclusivo riferimento alla Francia? Questo interrogativo, ormai superato grazie alla mostra “*Impressionismi in Europa. Non solo in Francia*”, curata nel 2001 dal Professor Renato Barilli, ci permetterà di esplorare l’esistenza di numerose linee di sviluppo impressionista non facenti esclusivamente capo alla Francia. Ognuna delle dieci lezioni racconterà un modo nuovo di intendere l’impressionismo, non più come corrente bensì come specifica modalità di guardare al reale che, prendendo le mosse dal modello francese, si sviluppò poi in modo autonomo dando luogo ad una serie di varianti *nazionali*.

Insegnante Sabrina Baldanza

DISEGNO CLASSICO

La capacità di disegnare e comunicare con una serie di linee e segni non è un talento riservato solo ad un numero esclusivo di persone, ma può essere appresa da ognuno di noi anche se il nostro percorso lavorativo e culturale ci ha portato su altre strade. Riuscire a trasferire su un foglio di carta ciò che il nostro occhio percepisce, dapprima col segno e poi con il chiaroscuro, sarà il primo obiettivo. I passi successivi sono molti e diversi tanti quanti sono le diverse tecniche di rappresentazione, i soggetti che andremo a studiare e i materiali da usare. Partiremo dal disegno dal vero, con piccoli oggetti di uso quotidiano, fino ad arrivare al paesaggio e ad altri soggetti attraverso l'elaborazione della fotografia.

Insegnante Costantina Fiorini

ARTE -TERAPIA

Il corso si pone come obiettivo principale la scoperta della notevole valenza pedagogica dell'arte. L'attività artistica è fondata sul principio della libera espressione e sull'espressione del sé e per questo acquista un carattere "terapeutico", infatti l'arte facilita e promuove reazioni fisiche, emotive, affettive, cognitive e comportamentali. L'aggettivo "terapeutico" indica un processo di trasformazione e l'arte assurge a diventare uno strumento a tal punto portatore di emozioni da essere, implicitamente, un processo di autoguarigione. La creatività è il nucleo centrale dell'Arte Terapia, creare implica trasformare e cambiare. La partecipazione emotiva all'atto creativo, che comporta il cambiamento del reale e l'invenzione di una nuova situazione, sarà talmente forte da essere percepita come un'esperienza vissuta. Fare laboratori artistici è un'occasione per stare bene con se stessi e con gli altri, condividere un'esperienza in un clima sereno che permette a ciascuno di rafforzare la propria autostima e consapevolezza nelle proprie capacità espressive; un percorso per la crescita personale, pertanto può essere frequentato da persone di ogni età, sia da principianti che da artisti, senza nessuna preclusione. Le finalità dell'Atelier che si desiderano conseguire sono: maggiore serenità e distacco dai problemi, armonia, introspezione e presa di coscienza di sé, recupero delle energie fisiche e psichiche personali, sedazione della risonanza emotiva (stress). Ogni incontro sarà preceduto dall'utilizzo di una tecnica di rilassamento, usata nel controllo dello stress, nella gestione delle emozioni e nelle patologie con base psicosomatica a cui seguirà l'Atelier vero e proprio.

Insegnante Silvia Terragnoli

TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica di auto-rilassamento, per il benessere fisico e mentale, basata sull'apprendimento di una serie di esercizi di concentrazione psichica che, se eseguiti in modo costante e regolare, consentono di raggiungere uno stato di calma e di benessere generalizzato, della mente e del corpo. Gli esercizi del Training Autogeno consentono di ridurre lo stress, migliorare la qualità del sonno, eliminare le tensioni muscolari, migliorare la concentrazione e la memoria, controllare le reazioni emotive, recuperare energie fisiche e psichiche. Il Training Autogeno è inoltre utile nei casi di emicrania, cefalea, mal di testa e insonnia. Le principali ed importanti caratteristiche del Training Autogeno sono intuibili dal nome: è una tecnica che si apprende tramite un allenamento (Training) e che consente un rilassamento che la persona può auto-generare (Autogeno). Il corso di Training Autogeno si articola in 8 incontri di un'ora ciascuno.

Verranno presentati i sei esercizi di base:

1. Esercizio della pesantezza
2. Esercizio del calore
3. Esercizio del cuore
4. Esercizio del respiro
5. Esercizio del plesso solare
6. Esercizio della fronte fresca

Il concetto fondamentale del Training Autogeno è la calma che si raggiunge progressivamente tramite i sei esercizi, ed è introdotta da un iniziale esercizio propedeutico, finalizzato alla sua induzione.

Operatrice Giulia Squaranti

LA RELAZIONE CON IL CANE

La Scuola di Relazione col cane parte da un'idea: istruire le persone e aiutare quelle in difficoltà con il proprio amico, se possibile aiutarle a prevenire i problemi, in modo che avere un cane possa essere una gioia per i padroni e per i cani stessi. Il metodo usato dalla Scuola non utilizza né metodi coercitivi né basati su un meccanico condizionamento comportamentale ma semplicemente sulla "corretta relazione" che possiamo sviluppare tra persona e cane. La "corretta relazione" con il cane nasce da una comunicazione consapevole e si basa sulle sue caratteristiche etologiche, il comportamento che i cani presentano in natura. Il cane viene a vivere nel nostro mondo, con le nostre regole, in un contesto che non è il suo, in una società che non è la sua, tra esseri che parlano una lingua diversa dalla sua e con regole a lui sconosciute. Di come riuscirà ad adeguarsi a questo nostro mondo alieno noi ne saremo responsabili. E' un corso di relazione con il cane "senza cani"! Sì, ma con i loro proprietari, effettivi o futuri. Non è un corso di addestramento: lo scopo non è rendere "destro" cioè abile in competenze specifiche, il cane. Addestrare un cane non è necessario per vivere serenamente con lui, educarlo sì. La corretta informazione è la base per l'approccio e la gestione delle varie situazioni, per la risoluzione dei problemi, per la visione di un nuovo mondo che per almeno una decina d'anni ci vedrà in compagnia con il nostro cane. Ecco che la scelta di avere un cane deve essere una scelta responsabile, non dettata dall'emotività del momento, né tanto meno dalla moda. Dare l'informazione corretta su come affrontare la cosa è perciò un fine sociale. Questo corso vuole fornire le informazioni e le conoscenze di base necessarie a venire incontro a queste esigenze.

Istruttore Ezio Franzolin



Quest'anno, oltre al consueto e consolidato corso di Danza del Ventre e al corso di Pilates proposto come novità lo scorso anno che ha visto una numerosa e intensa partecipazione, mi vedrete attiva anche nel settore della ginnastica posturale, subentrando all'impareggiabile Jessica. Sarà un'interessante esperienza e ci metterò tanto impegno! Durante l'estate ho frequentato corsi di formazione in diversi settori dell'area posturale per completare la mia preparazione ed affrontare con responsabilità i nuovi corsi.

Ecco la descrizione dei corsi.

GINNASTICA POSTURALE FUNZIONALE

Difetti genetici, posizioni errate mantenute a lungo, somatizzazione dello stress sono cause che possono portare ad errori posturali i quali, nel lungo periodo, sono una delle cause di tensioni muscolari, dolori e infiammazioni. La ginnastica posturale si focalizza sul corpo e sulle posizioni che esso assume quotidianamente nello spazio; essa ci aiuta a capire come assumere tali posizioni correttamente, a comprendere l'assetto della nostra colonna vertebrale e ad essere più proficuamente in ascolto e contatto con il nostro corpo e conoscerlo meglio.

Gli esercizi proposti, da eseguire lentamente e con la giusta attenzione, verranno svolti a corpo libero ma anche con l'ausilio di piccoli attrezzi, ampliando così il programma di Ginnastica Posturale tradizionale con tratti soft dell'Allenamento Funzionale; il percorso ha lo scopo di mantenere in salute l'apparato muscolo-scheletrico riducendo le eccessive tensioni di alcuni muscoli e rinforzando quelli più deboli e di aiutare a correggere eventuali disarmonie posturali, spesso alimentate da uno stile di vita generalmente troppo sedentario ma anche presenti in chi esegue un'attività fisica troppo intensa.

Sono pensati per soggetti sani che vogliono fare prevenzione e per chi, in presenza di qualche piccolo problema, in accordo col proprio medico, vuole ridurre gli effetti di eccessive tensioni ed evitare il cronicizzarsi dei disturbi, nonché per chi, a seguito di un precedente e fruttuoso percorso di recupero e stabilizzazione, vuole mantenerne i risultati nel tempo. Impariamo a prenderci cura di noi con costanza

Istruttrice Federica La Gioia

GINNASTICA POSTURALE IN GRAVIDANZA E POST-PARTUM

La consapevolezza di una gravidanza produce spesso in una donna uno stato di gioiosa attesa e tante emozioni. Dal concepimento in poi si verificano cambiamenti continui che in breve coinvolgono la sfera psico-emotiva e l'intero organismo, comprese le articolazioni e i muscoli, cioè le strutture di sostegno del corpo. Molti di questi processi si svolgono senza che la donna se ne accorga, ma alcuni possono provocare anche delle reazioni che limitano un po' la vita quotidiana: i cosiddetti "disturbi della gravidanza". Con un esercizio fisico adeguato si possono, in parte, bilanciare tali modificazioni psico-fisiche e le loro ripercussioni. Così come il corpo si adatta alla nuova situazione, anche la futura mamma dovrà modificare la sua attività fisica/sportiva fin dall'inizio. Fare attività fisica permette di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, è piacevole, allenta le ansie e le tensioni, protegge la colonna vertebrale; un adeguato allenamento migliora la respirazione, l'ossigenazione dei tessuti, rafforza la muscolatura di sostegno dorsale, addominale e pelvica e previene danni ai dischi intervertebrali, alla sinfisi pubica e alla zona ombelicale. Inoltre, predisporre ad un atteggiamento positivo verso la vita e permette di rimanere socialmente attive. Chi frequenta corsi per donne in gravidanza, infatti, può confrontarsi con altre future mamme e ricavare preziosi stimoli da questi contatti. Il corso è rivolto alle future mamme e alle neo mamme che vogliono riequilibrare il proprio corpo e la propria postura dopo il parto. Una futura mamma che vuole rimanere attiva deve essere sana con gravidanza a decorso normale e deve avere consultato preventivamente il suo medico curante prima di iniziare, e aver ottenuto il suo parere favorevole per iniziare e proseguire l'attività. In genere si tratta di esercizi di propriocezione, distensione, rinforzo, equilibrio, con cadenza ritmica e a basso rischio di infortunio, in cui vengono coinvolti contemporaneamente i maggiori gruppi muscolari. Si lavora soprattutto sull'ascolto, il controllo del corpo e sulla postura. Due i requisiti principali per trarre giovamento da questi esercizi: la corretta esecuzione e la giusta postura. La cura che vi prenderete di voi stesse e il tempo che dedicherete alla vostra salute e al vostro benessere vi daranno più armonia e fiducia e ne trarrà vantaggio anche il vostro bambino!

Istruttrice Federica La Gioia

TECNICHE GRAFICO- PITTORICHE PER RAGAZZI/E

Tutti noi siamo affascinati nel vedere un bel disegno armonioso, pulito e proporzionato che appaga la nostra vista. Molti sono convinti che saper disegnare sia una dote riservata a pochi... in realtà, ciò che conta è **saper osservare**. Per cui l'unica differenza tra un bravo disegnatore e chi non riesce a fare nemmeno uno scarabocchio è l'intuitiva capacità di osservazione.

In questo corso verranno illustrate le linee generali e fondamentali per imparare a dilettersi con il disegno utilizzando i vari supporti (matita, matite colorate, pastelli ecc.) e le varie tecniche pittoriche (tempera, acrilici, acquerelli ecc.) con un'impostazione sempre tesa alla massima semplicità e particolarmente adatta a ragazzi e ragazze.

Durante il corso verranno illustrate le varie tecniche pittoriche ed i materiali usati, attraverso lezioni frontali coadiuvate da cenni alla storia dell'arte e agli artisti che meglio hanno saputo mettere in evidenza la tecnica presa in esame, il tutto verrà sperimentato con lavori grafico-pittorici, (disegno con la matita e le matite colorate, pittura con tempera o acrilici, copia dal vero di oggetti o riproduzione di soggetti da supporti cartacei).

Insegnante Laura Bellè

NOVITA'

~ DOPOSCUOLA DSA ~

Una delle nuove proposte di quest'anno dell'Università del Tempo Libero è il doposcuola per DSA. Si tratta di un'attività doposcolastica, che riguarda gli alunni con Disturbi Specifici dell'Apprendimento (DSA), ovvero difficoltà specifiche di apprendimento che si manifestano in presenza di capacità cognitive adeguate, in assenza di patologie neurologiche e di deficit sensoriali. Sono coinvolte in tali disturbi: l'abilità di lettura (*dislessia*), di scrittura (*disgrafia e disortografia*), di fare calcoli (*discalculia*). Il progetto "DOPOSCUOLA AMICO" – per alunni DSA – intende proporre interventi volti a promuovere le differenti capacità dei ragazzi. Le esperienze educative del doposcuola possono costituire contenuti privilegiati per favorire l'espressione e la valorizzazione delle potenzialità specifiche di ciascuno. L'obiettivo del doposcuola è accompagnare gli alunni nello svolgimento dei compiti, per poter affrontare con loro le eventuali criticità che si possono riscontrare, perché possano giungere ad una maggiore autonomia, con un metodo di studio più adatto alle loro esigenze, attraverso la conoscenza di se stessi, delle proprie difficoltà e soprattutto dei propri punti di forza. I DSA non consistono solamente in una difficoltà scolastica, ma comportano contraccolpi nella sfera psicologica, nel modo di percepirsi, di sentirsi capaci o meno, che determinano il personale livello di autostima e sicurezza. Tali disturbi possono incidere complessivamente sul benessere della persona comportando, quindi, non solo uno svantaggio scolastico, ma anche ripercussioni sullo sviluppo emotivo e sociale del bambino, la perdita dell'autostima e della motivazione a studiare. Per questo, accanto al momento dei compiti, si intendono proporre iniziative ricreative e laboratori espressivi o manuali (come psicomotricità, grafomotricità, percorsi di sviluppo della coordinazione) e momenti di socializzazione, condivisione e cooperazione, per lavorare anche sull'aspetto psico-sociale legato ai Disturbi Specifici dell'Apprendimento. Sono previsti tre incontri settimanali: Lunedì e Venerdì dalle ore 14:00 alle ore 17:30 e Mercoledì dalle ore 14:00 alle ore 16:00.

~ MINI CORSI ~

POESIA DIALETTALE VERONESE

Ogni lezione sarà divisa in tre parti: presentazione teorica, dimostrazione pratica, richieste di ulteriori chiarimenti. I temi che verranno affrontati nel corso saranno i seguenti:

- linguaggi umani per potersi esprimere: mimico, grafico, musicale, orale, pittorico, plastico, architettonico
- le due qualità-dono indispensabili per potersi esprimere: un "forte sentire" o "passione", uno strumento per poter esprimere ciò che si sente
- il problema della metrica
- il problema dell'armonia
- alcuni generi letterari.

Insegnante Glauco Pretto

FISIOGNOMICA DEL VOLTO

Il corso vuole insegnare i punti chiave di riconoscimento nel volto. Attraverso i lineamenti e le espressioni del volto possiamo imparare a capire che tipo di persona abbiamo di fronte. Analizzando lineamenti ed espressioni si potranno focalizzare le caratteristiche emotive e comportamentali dei soggetti, individuare possibili sintomi di una malattia e le loro origini. Inoltre possiamo imparare cosa ci turba, cosa ci serve e molto altro. E' molto interessante scoprire il linguaggio segreto del nostro corpo, quello che ci racconta senza l'uso della parola ma solo mostrandosi a noi. L'importante è imparare ad osservarci e osservare gli altri con uno sguardo più attento.

Insegnante naturopata Chiara Zullo

IRIDOLOGIA

L'iridologia è una forma di riflessologia basata sullo studio dell'iride. In esso sono contenute molte informazioni che riguardano il nostro organismo, sia per l'aspetto interiore caratteriale che per quello funzionale organico. Le tossine del nostro corpo passano attraverso i micro capillari raggiungendo tutto il nostro corpo compresi i nostri occhi. In questo modo dei segni particolari si staniano nella nostra iride formando una vera e propria mappa di noi stessi... non a caso esiste la frase *“gli occhi sono lo specchio dell'iride”*

Insegnante naturopata Chiara Zullo

LE ILLUSIONI DELLA MENTE

Quanto possiamo fidarci di quello che vediamo con i nostri occhi? Quello che percepiamo con i nostri sensi rappresenta la pura realtà oppure potrebbe trattarsi di un'illusione? Chi pensa che il mondo è esattamente come lo osserviamo rimarrà stupito nello scoprire che la realtà che ci sta davanti è una costruzione ed elaborazione della nostra mente. Temi centrali di questo minicorso saranno la scoperta del senso della vista, delle illusioni del nostro cervello e di alcune curiose questioni volte a dimostrare come gli occhi si limitino a guardare senza vedere. In ogni lezione ci sarà modo di sperimentare attivamente, mediante piacevoli esercitazioni, le illusioni e i paradossi del nostro cervello, un organo potentissimo. In questo momento, mentre leggete queste poche righe, il vostro cervello sta compiendo un complesso e immediato lavoro di trasformazione di macchie d'inchiostro (parole formate da lettere) in frasi con significato. Beh... davvero non male considerando che condividiamo l'80% del nostro DNA con quello di una mucca!

Insegnante Alessio Soave

STORIA di VERONA

Primo corso: Storia di Verona nei primi anni del Regno d'Italia:

L'obiettivo didattico di questo mini corso, strutturato in cinque lezioni, è volto a descrivere e a far apprendere ai partecipanti le varie fasi risorgimentali che portarono Verona a far parte del Regno d'Italia nel 1866. Non saranno lezioni frontali, ma di partecipazione attiva, in cui attraverso la visione di mappe e di foto storiche si apprenderà come Verona "accolse" l'entrata nel Regno d'Italia, come i veronesi vissero questi primi anni e la trasformazione economica vissuta dalla città .

Secondo corso:Storia di Verona nel primo Novecento

Questo mini corso di cinque lezioni farà conoscere la Verona nella prima metà del Novecento. Seguendo le varie fasi di questo periodo, i partecipanti apprenderanno come sono state vissute dai veronesi le due guerre mondiali e come il regime fascista cambiò il volto della città e del territorio. Ci sarà spazio di poter conoscere la vita dei veronesi tra le due guerre mondiali e gli eventi di questo periodo. Seguiranno visite guidate concordate con i corsisti.

Insegnante Davide Peccantini

Precisazioni su alcuni corsi

CUCINA

I corsi di cucina sono sempre stati molto gettonati. Abbiamo insegnato ai nostri allievi molte ricette e si sono creati dei gruppi che ci hanno seguito per parecchi anni...ma è arrivato il momento di rinnovare i corsi di cucina anche perché confrontandoci con i corsisti "più anziani" sono emerse alcune criticità. Per esempio, nei momenti della realizzazione delle ricette non tutti riuscivano a seguire tutte le fasi perché impegnati in altre mansioni. Qualche corsista ha fatto notare che si era creato veramente un bel clima, ma era passata in secondo piano la finalità del corso, per lasciare spazio alla voglia di trovarsi, cucinare e stare a tavola assieme. Allora abbiamo pensato che era arrivato il momento di rilanciare la finalità del corso.

Lo scopo del corso non è quello di insegnare a preparare un certo numero di ricette, ma di insegnare un metodo per imparare a cucinare, soprattutto in quelle fasi dove la manualità è particolarmente importante. Quello che proponiamo è un modello di cucina territoriale, attento alla salute, alla velocità di preparazione e alla facilità di esecuzione delle ricette. Si proporrà un unico piatto partendo dalla scelta degli ingredienti alla realizzazione del piatto, fornendo anche nozioni merceologiche. Questo il programma:

- ravioli di porri e gamberi con salsa di pomodoro fresco
- pizzoccheri alla valtellinese
- pasta e fagioli con cozze
- medaglione di filetto di maiale con salsa ai funghi-carote e patate saltate
- paella valenciana

Insegnanti **Ciro e Carmine**

YOGA

Il corso di Yoga che da qualche anno curo all'Università del Tempo Libero di Povegliano non è la semplice proposta di un insieme di posizioni e di sequenze yogiche, ma un percorso che integra tecniche dello yoga con altre discipline affini, con l'unico scopo di portare "yoga", cioè "unione", ovvero integrare i diversi aspetti dell'individuo, spesso repressi, nascosti o sconosciuti.

E' un percorso di conoscenza di Sé, che passa anche attraverso la relazione con l'Altro, quindi con il gruppo o con alcuni compagni di corso, che tocca aspetti della creatività e dell'espressione corporea, che va a sondare e a toccare sentimenti ed emozioni, che va a muovere l'anima.

Quindi chi si avvicina a questo corso deve essere anche disposto a mettersi in gioco, a sperimentarsi, consapevole che lo yoga non è una semplice 'ginnastica' per muovere il corpo, ma che muovendo il corpo si muove anche ciò che lo anima.

Insegnante **Gianna Tessaro**

Qualche mese fa...

Solitamente a Settembre, prima di aprire i battenti al nuovo anno accademico, ricordiamo quanto è stato organizzato dalla nostra Associazione ed è grande la soddisfazione nel ricordare questi momenti. Lascio volentieri la penna a chi li ha vissuti e ha lasciato qualche commento.

1 Gennaio 2015 ~ CONCERTO di CAPODANNO ~

"CONCERTO DI CAPODANNO A POVEGLIANO NEL SEGNO DI MOZART"

Il Concerto di Capodanno tenutosi nella Chiesa parrocchiale di Povegliano con l'Orchestra sinfonica Italo Montemezzi diretta da Giuliano Bertozzo ha avuto ancora una volta un grande successo di pubblico. Il gradimento per questa iniziativa è confermato, ha detto Carla Massagrande, presidente dell'Associazione Acropoli, che organizza l'evento, dal contributo di numerosi sponsor, anche di paesi limitrofi, che hanno permesso di far fronte, pur in tempo di forte crisi, agli alti costi. Giuliano Bertozzo ha ricordato che i componenti dell'orchestra sono professionisti, anche se giovani, alcuni a inizio carriera, e la conferma della presenza a Povegliano è segno della grande risposta sia in termini economici che di partecipazione ("Questo è davvero un pubblico magnifico!" ha esclamato). Il parroco don Daniele ha paragonato l'armonia della musica a quella del creato, auspicando che questo evento sia viatico di pace e serenità per l'anno nuovo, augurio condiviso anche dal sindaco Anna Maria Bigon.

L'inizio è stato il *Preludio dal Te Deum* di M.A. Charpentier. Il secondo brano, *Laudate Dominum* di W. A. Mozart, ha visto l'esordio del soprano Giulia Perusi. E' seguito *Rosen aus dem Südem*, valzer di J. Strauss dedicato al re d'Italia Umberto I, quindi un brano pizzicato dagli archi, la *Polka francese* sempre di Strauss. L'*Alleluja* dall'*Exsultate Jubilate* di Mozart, scritto dopo un viaggio in Italia, ha dato un saggio della potenza espressiva del soprano con l'orchestra.

Il *Valzer dei fiori* da *Lo Schiaccianoci* di P. I. Ciaikovsky, forse il brano più noto del grande compositore, è stato molto apprezzato dal pubblico, come l'altro *Polonaise* dall'opera *E. Oneghin*, dall'accattivante fascino. *Regina della notte* da *Il flauto magico* di Mozart ha concluso l'omaggio al genio di Salisburgo con una prova magistrale di virtuosismo canoro del soprano Giulia Perusi.

Dedicato ai giovani era il titolo delle tre colonne sonore dei film *Avengers*, *Ritorno al futuro* e *I pirati dei Caraibi*, esecuzione di epica modernità. Finale con l'immortale *Sul bel Danubio blu* di Strauss e doppio bis con la replica de *Regina della notte* e con la *Marcia di Radetzky*, simbolo di gioia e ottimismo, scandita dal caloroso battere delle mani del pubblico.

da "La Voce del Basso Veronese" Gennaio 2015
Giovanni Biasi



Il soprano GIULIA PERUSI

"L'appuntamento viene organizzato per il quinto anno dall'associazione Acropoli, presieduta da Carla Massagrande. Nelle precedenti edizioni ha riscosso un notevole successo ed è stata apprezzata dalla popolazione che è accorsa numerosa. «Anche quest'anno», spiega Carla Massagrande, «l'associazione Acropoli è riuscita ad organizzare il concerto di Capodanno con l'aiuto di molti sponsor, che hanno contribuito a mantenere questo appuntamento che vorremmo proprio diventasse una tradizione per Povegliano. Con sorpresa, alcuni spontaneamente hanno offerto il loro contributo; hanno sostenuto economicamente l'iniziativa anche molte aziende dei paesi vicini che seguono le nostre attività culturali, che ci stimano e che credono nella validità delle nostre proposte e che guardano al nostro paese come ad un esempio per il fermento culturale, la laboriosità e l'intraprendenza delle numerose associazioni di volontariato presenti sul territorio. Siamo convinti che la musica sappia augurare a tutti un anno migliore di quello passato, sappia farci sentire una comunità che condivide nel primo giorno dell'anno la speranza di realizzare sogni e progetti dell'anno che verrà. L'impegno dell'associazione Acropoli si concretizza anche nel far conoscere giovani talenti del conservatorio di Verona che meritano il nostro plauso ed il nostro sostegno per il prosieguo della loro carriera di musicisti».

da L'Arena 30 dicembre 2014 Giorgio Bovo

Il direttore dell'Orchestra Montemezzi, il maestro Giuliano Bertozzo, commentando il successo del Capodanno 2015 ci ha fornito alcune anticipazioni riguardo il prossimo concerto.

"Il quinto Concerto di Capodanno a Povegliano Veronese, è stato, ancora una volta, un successo annunciato! E' diventato oramai un immancabile appuntamento per gli abitanti del luogo ma non solo. Cosa facciamo il pomeriggio d'inizio anno? Oramai non c'è dubbio... andiamo in chiesa al Concerto. Quando in orchestra si viene a sapere che andiamo a Povegliano a suonare vi è un sorriso di soddisfazione che lega tutti i musicisti convinti come sono che ogni anno si è circondati dal calore e dalla passione del pubblico. L'anno che abbiamo aperto e che sta volgendo al termine ha ospitato un promettente soprano, Giulia Perusi come solista, ed innumerevoli giovani diplomati di indubbio talento. Quest'anno per il Capodanno 2016 abbiamo l'obiettivo di far ritornare il coro assieme all'orchestra con un programma quanto mai vario e accattivante. Assieme alle obbligate citazioni del repertorio Austriaco, ascolteremo alcune pagine tra le più conosciute per Coro ed Orchestra da Rossini "Dal tuo stellato soglio" a Verdi "La Vergine degli angeli" ancora Rossini con la sinfonia da "La Gazza Ladra" e ancora Strauß con "Vino donne e canto" e poi le famose polke veloci sempre dello stesso autore e visto il successo del precedente concerto, ancora un angolo dedicato ai giovani.

Anche se con notevole anticipo... "Buon Anno Povegliano".



19 Aprile 2015 ~ Saggio di danza ~

Three... two... one... Action! E anche lo scorso 19 aprile il teatro di Povegliano si è acceso della luce dei riflettori, per illuminare le 100 allieve dei corsi di danza! Il tema che ha legato tra loro le coreografie è stato quello dei film cult a sfondo musical: da Fame a Step Up...Flash Dance e tanti altri emozionanti passi di danza che sono rimasti nella storia. Molto emozionante è stata anche la performance delle ballerine di danza del ventre e travolgente la coreografica di Federico e Monica. Per la prima volta, quest'anno, le bambine di propedeutica hanno avuto uno spazio tutto loro, in quanto il loro numero ha stravolto il consueto programma settimanale dei corsi: ben 40 iscritte suddivise in tre gruppi. È stato davvero un traguardo importante per la scuola che raccoglie frutti di un lavoro costante durato 15 anni...

Il successo è delle allieve, delle insegnanti, dei genitori che ci affidano i loro figli, di chi crede che l'Associazione Acropoli sia una insostituibile ricchezza che crea da anni importanti e preziose opportunità per tutti. Vi aspettiamo in sala per ballare ancora...e ancora...e ancora!

Coordinatrice di danza Martina Ciresa



9-10-15 Maggio 2015 ~ Saggi di musica ~

I Saggi di musica sono stati realizzati in tre momenti diversi: il 9 maggio si sono esibiti nel salone al pianterreno del Centro Sociale i partecipanti ai corsi di musica classica; il 10 Maggio in teatro hanno suonato e cantato i corsisti che avevano scelto strumenti e canto moderni; il 15 maggio saggio riservato ai corsisti di canto. In totale gli iscritti ai corsi della scuola di musica e canto sono stati 78. Un grande successo!

Io ho avuto una grande soddisfazione. Da anni, pur ascoltando volentieri le canzoni straniere, chiedevo, con una certa insistenza, una canzone di Gianni Morandi..ma la mia richiesta era inascoltata. Alla chiusura del saggio in teatro **SORPRESAAAAA!!** Tutti i cantanti hanno intonato "Scende la pioggia" accompagnati dai musicisti. Che emozione! Grazie cari Maestri, grazie di cuore da una grande fan di Gianni Morandi, ma soprattutto grande ammiratrice vostra. Siete riusciti a rendere sempre più coeso e affiatato il vostro gruppo e a portare la nostra scuola di musica a grandi numeri.

Sul palco, in teatro, grande mattatore del saggio il nostro Piergiorgio Sartori, cultore della storia della musica, cantante rock, eclettico presentatore.



31 Maggio 1 e 2 Giugno 2015 ~ Gita in Toscana ~

Era stata chiamata così: gita in Toscana, ma siamo stati anche in Lazio ed in Umbria. Quando si riesce a ...strafare!! Al rientro, scesi dal pullman ho sentito tanti commenti positivi, ma uno in particolare mi ha fatto piacere: stavolta l'Acropoli ha superato se stessa! Bravi!

In effetti questa gita ci ha impegnati moltissimo, ma dividendoci i compiti si riesce a conciliare gli impegni familiari, il lavoro e questa grande passione che si chiama Acropoli!

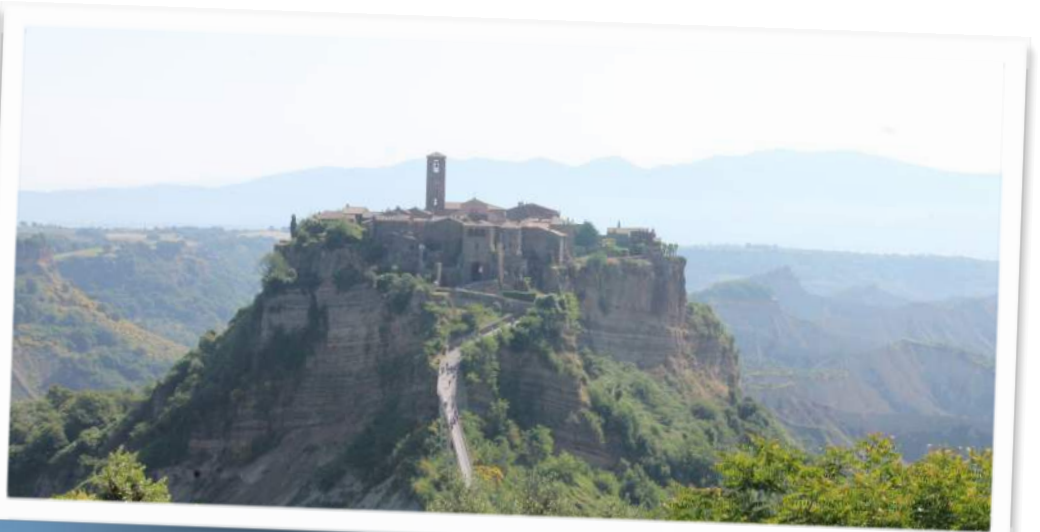
Prima tappa a Pienza, poi Montepulciano con una sosta in una cantina per la degustazione di alcuni famosi vini toscani. Quindi sulle rive del lago di Bolsena, il più grande lago vulcanico d'Europa. Ma la grande sorpresa per tutti è stata Civita di Bagnoregio, un esempio di meraviglia unico nel suo genere. Unita al mondo solo da un lungo e stretto ponte, la "Città che muore", ormai da tempo così chiamata a causa dei lenti franamenti delle pareti di tufo, racchiude un ciuffo di case medioevali ed una popolazione di pochissime famiglie. Appoggiata dolcemente su un cucuzzolo, la cittadina sovrasta imperiosamente l'immensa vallata sottostante, offrendo così al turista un incantevole e indimenticabile scenario.

E poi Orvieto con il meraviglioso Duomo, una delle massime realizzazioni artistiche del tardo Medioevo italiano, Cortona piccola accogliente città in provincia di Arezzo, racchiusa da una cinta muraria in cui ancora oggi sono visibili tratti etruschi e romani, costruita su di un colle.

E per finire Arezzo, la sua grande piazza e la visita alla Basilica di San Francesco che racchiude uno dei capolavori di tutta la pittura rinascimentale, la Cappella Bacci con il ciclo di affreschi della Leggenda della Vera Croce, dipinti da Piero della Francesca. Il tempo per un gelato e si torna, stanchi, ma soddisfatti.

La prossima gita? Stiamo pensando all'estero. Monaco e il castello di Ludwig. Che ne dite?

Amabile Martinelli



Civita di Bagnoregio

Arezzo

Collaborazione con le Associazioni

L'Associazione Scientifico Culturale EmpiricaMente è specializzata nella didattica e divulgazione scientifica e culturale, con particolare attenzione al mondo dell'astronomia. A tal riguardo l'associazione ha in gestione il Planetario di Verona, costituito da due cupole gonfiabili itineranti che possono essere allestite in scuole, palestre, porticati e molto altro. Le due cupole sono di dimensione differente: la cupola Discovery è la piccolina, con i suoi 5 metri di diametro e 3.2 metri di altezza, e può ospitare al suo interno 30 persone sedute su cuscini. La cupola Infinity invece costituisce a tutt'oggi il più grande planetario itinerante d'Italia ed uno dei più grandi d'Europa, con i suoi 8.66 metri di diametro e 5.65 metri di altezza, e al suo interno può ospitare circa 75 persone sedute su sedie. All'interno delle cupole, una strumentazione digitale ad alta definizione proietta la simulazione del cielo diurno e notturno osservabile da qualsiasi punto del nostro pianeta e anche da pianeti e lune dell'intero sistema solare, permettendo di portare gli spettatori, alla scoperta del cielo che ci sovrasta, fino ai confini dell'Universo, in un viaggio tra stelle, pianeti, costellazioni, nebulose, galassie e molto altro ancora. Il planetario sarà presente a Povegliano Veronese dal 21 al 25 Ottobre presso la scuola media per un progetto formativo per tutti gli alunni della scuole dell'Infanzia, Elementari e Medie. Nelle serate di venerdì 23 sabato 24 e domenica 25, il planetario sarà aperto al pubblico con esperti astrofili che vi guideranno dal vivo attraverso costellazioni, pianeti, stelle e oggetti del profondo cielo, oltre la mostra fotografica e molto altro ancora!

Per Informazioni: Enrico cell. 3894474389 mail: info@empiricamente.info

43° FESTA DELL'ASSUNTA MADONNA DELL'UVA SECCA

Anche quest'anno è terminata la 43° Festa dell'Assunta della Madonna dell'Uva Secca. Nonostante il tempo, in qualche serata poco clemente, possiamo dire di essere riusciti alla grande nei nostri intenti. Passo dopo passo vediamo i frutti di tutte le nostre fatiche. Organizzare una festa come la nostra non è una cosa semplice: permessi, richieste, incontri con i volontari e poi in un lampo arrivano le 'giornate' di sagra dove devi concentrare tutte le tue energie per dare il meglio del meglio per chi viene a trovarci. L'affluenza di gente, come tutti gli anni, è stata notevole e molti sono i motivi di richiamo: la vasta scelta della ristorazione (risotto, pesce fritto e la linea self service dove si potevano trovare squisite pietanze per tutti i palati), le orchestre che abbiamo ricercato e seguito anticipatamente per capire se potevano essere apprezzate dal nostro 'pubblico' e la devozione al nostro bellissimo Santuario, alla nostra Madre. Quel Santuario che, non appena si varca la sua porta, dà immediatamente il senso di pace e di protezione, come se fossimo cullati dalle braccia della Madonna.

Anche le 'sate de galina in brodo' del mezzogiorno del 15 agosto sono state molto apprezzate. Molte sono le persone (anche da fuori paese) che sono venute a gustare questo piatto tipico 'de na olta'.

Sono state giornate intense, a momenti anche tristi perché si è sentita la mancanza della nostra amica Donatella, ma che abbiamo sentito presente con la sua anima e ci spingeva a dare sempre di più. E così è stato! Tanti sono gli amici che sono venuti alla nostra festa, chi per mangiare, chi per ballare, chi per un saluto, tanti nuovi amici venuti anche da paesi lontani, ma la cosa più importante sono state le serate di divertimento e le grandi soddisfazioni che ci sono state date.

I nostri 'sforzi' per la raccolta dei fondi per la ristrutturazione della casa adiacente al Santuario, in collaborazione con la Parrocchia, è andata a gonfie vele ma abbiamo ancora bisogno del vostro aiuto cari amici ed è per questo che abbiamo già iniziato con l'organizzazione per la 44° Festa dell'anno prossimo.

Non ci rimane che dirvi un grande grazie con tutto il cuore.

Il comitato Madonna Dell'Uva Secca



Amministrazione Comunale di Povegliano V.se
Associazione Acropoli proposte per la cultura
Università del Tempo Libero
XIX anno accademico



Laboratori creativi

Acquerello
Arte del maquillage
Cucina
Cucito creativo
Decoupage
Disegno classico
Filet a rete
Fotografia
Laboratorio di pittura
L'orto biologico
Tecniche grafico-pittoriche (per ragazzi e adulti)

Benessere psico-fisico

Arte-terapia
G.A.G. (Gambe Addominali Glutei)
Ginnastica dolce
Ginnastica posturale
Ginnastica posturale in gravidanza
Ginnastica ortho - bionomy ®
Pilates
Riflessologia plantare
Tai Chi Chuan
Training Autogeno
Yoga

Scuola di musica

Armonica a bocca
Basso elettrico
Batteria
Canto (lirico-moderno)
Chitarra (classica-jazz-moderna)
Pianoforte
Tastiera
Violino

Approfondire le proprie conoscenze

Assaggiatori vini
Cinema e arte
Cinema e psicologia
Comunicazione e Mindfulness
Fiori di Bach
Fisiognomica del volto
Grafologia
La relazione con il cane
Le illusioni della mente
Informatica (base-avanzato-individuale)
Iridologia
Poesia dialettale veronese
Storia dell'arte
Storia di Verona
Tecniche di memorizzazione

Corsi di lingue

Francese
Inglese
Spagnolo
Tedesco

Scuola di danza

Danza del ventre
Hip-hop
Propedeutica alla danza
Zumba Fitness ®

**NOVITA': doposcuola per DSA
con laboratori**

Giovedì 24 settembre ore 21.00

presentazione corsi presso il Teatro parrocchiale di Povegliano

**ISCRIZIONI: da domenica 27 settembre a martedì 6 ottobre
presso il Centro Sociale in Via Fratelli Rosselli - Povegliano**

**Domenica 27 settembre e domenica 4 ottobre dalle 10.00 alle 12.00
dal lunedì al venerdì dalle ore 18.00 alle 19.30**

**Per informazioni: telefono nr.348.1442342 dalle ore 17.00 alle ore 19.00
Sito internet: www.associazioneacropoli.it**