















































# Il lavoro biografico

## Il Cammino della vita

Corso rivolto ad adulti, per fare conoscere il lavoro biografico, che permette di guardare alle esperienze e alle relazioni della propria vita, per riconoscere il percorso svolto fino a oggi e le possibilità future. Attraverso il dialogo e la scrittura, i ricordi che riaffiorano fanno scoprire il filo che lega tutti gli eventi della propria storia e le risorse che si è stati in grado di attivare per diventare chi oggi si è.

### PROGRAMMA:

- Il lavoro biografico come arte del colloquio trasformativo.
- Gli strumenti del lavoro biografico (parte prima).
- Gli strumenti del lavoro biografico (parte seconda).
- Assaggio di lavoro biografico e conclusioni.

**4 incontri il mercoledì** dalle 20.30 alle 22.00

**Dal 01/03/2023 al 12/04/2023 (indicativamente)**

Centro di Lettura Comunale di Caselle  
Via Scuole 49 – Caselle Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** min 8, max 16

---

**QUOTA:** € 70,00 + quota associativa

---

**DOCENTI:** **Maria Cristina Cristante** laureata in Storia contemporanea, redattrice in una casa editrice, counselor in Biografia sulla base dell'Antroposofia; **Elena Sembenini** laureata in Economia Politica, counselor in Biografia sulla base dell'Antroposofia, co-animatrice di seminari di argomenti biografici.

# El Cantastorie

Canti, storie e proverbi dei tempi del Filò

**4 venerdì sera in compagnia del Cantastorie Otello Perazzoli** dalle 20.30 alle 22.00

**Venerdì 14 Aprile 2023**

**Cante e storie ai tempi del fil** . *Definizione, modalità ed importanza del filò nella cultura contadina, con tempi e proverbi ad esso collegati; la figura di Dino Coltro, il Maestro che ci permette di non dimenticare. La serata verrà accompagnata da storie e cante che inevitabilmente coinvolgono tutti i partecipanti!*

**Venerdì 21 Aprile 2023**

**Il ciclo della vita nelle cante e nelle storie del fil** . *Alcune cante dell'infanzia e legate a particolari momenti dell'anno, quali il Natale e l'Epifania.*

**Venerdì 28 Aprile 2023**

**Corteggiamento e matrimonio nei proverbi, nelle cante, nei racconti e nelle storie del passato, quando tutto avveniva rispettando una ritualità precisa. Dopo il matrimonio qualche canto dei cantastorie inerenti a... sorprese sempre possibili.**

**Venerdì 5 Maggio 2023**

**Lavoro ed emigrazione. Verso l'interno (col fenomeno delle mondine) e anche verso il Sud America. Un tributo doveroso verso generazioni di lavoratori stagionali ed emigranti che hanno avuto un'importanza fondamentale nella storia, nel costume e nell'economia del nostro Paese.**

Auditorium "Mirella Urbani"  
via Scuole 49 – Caselle di Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** min 10, max 100

**QUOTA:** Partecipazione gratuita.

**IL CANTASTORIE: Otello Perazzoli**, già insegnante di lettere, appassionato ricercatore e cultore di usi e costumi della Lessinia e del Veronese, coltiva l'arte dei cantastorie di un tempo, girando l'Italia con il suo organetto. Con la sua innata comunicatività e l'estro interpretativo che lo contraddistinguono, ci farà rivivere storie, tradizioni e proverbi attraverso racconti e gioiose canzoni e melodie, che non potremo fare a meno di cantare allegramente con lui.

# UTL *creativa*

Metto alla prova la mia  
voglia di creatività, che  
magari diventerà passione e  
poi, perché no, abilità!





# Pittura a olio

Corso rivolto a chi abbia già un'esperienza di base nell'arte della pittura ad olio e voglia approfondire ulteriori pratiche per acquisire maggiore padronanza delle varie tecniche di pittura.

Alla conclusione del corso l'allievo sarà in grado di padroneggiare la tecnica di dipingere ad olio i vari soggetti. I corsisti avranno inoltre modo di esporre le proprie opere in manifestazioni promosse dal Comune.

**20 incontri il mercoledì** dalle 21.00 alle 23.00  
dal 16/11/2022 al 12/04/2023 (indicativamente)

Sala Pittura al 1° piano Edificio sopra il Banco di  
Credito Cooperativo di Verona  
via Scuole, 49 – Caselle di Sommacampagna

*NOTA: I materiali di consumo sono a carico degli allievi (un elenco di quanto necessario verrà consigliato ad inizio corso dal docente).*

**PARTECIPANTI:** min 12, max 16

---

**QUOTA:** € 130 + quota associativa e kit materiali

---

**DOCENTE:** **Stefano Fasoli**, Maestro d'Arte presso l'Istituto Napoleone Nani di Verona. Le sue opere fanno parte di collezioni private in Italia, Olanda, Francia, Germania, Spagna, Austria, Giappone, Colombia. Da diversi anni collabora con la nostra Università del Tempo Libero. Negli anni, tra i suoi allievi, si sono formate delle ottime individualità artistiche.

# Creatività scultorea

Laboratorio permanente - UTL o

L'Associazione CREATIVITÀ SCULTOREA di Sommacampagna è un laboratorio artistico permanente, nato da un corso di scultura promosso dalla nostra Università del Tempo Libero.

L'associazione nel tempo è diventata una realtà autonoma, formata da un gruppo a tto di artisti, uniti dalla passione per la scultura, ma sempre alla ricerca di nuovi adepti.

Si può imparare la lavorazione della creta, del gesso, del legno, della ceramica e di altri materiali, per arrivare alla creazione di opere originali, che avranno la possibilità di essere esposte in mostre d'arte.

**Ritrovo il martedì e giovedì sera**  
**da Novembre 2022 a Giugno 2023 (indicativamente)**

Sala Scultura Palazzina Impianti Sportivi  
Via Bassa 1, Sommacampagna

## INFO COSTI E ISCRIZIONI

---

Gaburro Andrea | T. 3495512550

---

Pedrolli Daniele | T. 3284699417

---

oppure inviare email a: [andrea.gab79@gmail.com](mailto:andrea.gab79@gmail.com)

---

# Lavoro a maglia

## Corso Base

Dedicato a chi approccia per la prima volta questo tipo di attività manuale. È un corso adatto a persone adulte, ma può essere adattato anche a bambine/bambini dai 9 anni in su. Ci sarà una parte teorica sui tipi di filati, le terminologie e lettura degli schemi. Poi la parte pratica, con avvio e chiusura semplice, dritto, rovescio e alcuni tipi di aumenti e cali. Alla fine del corso si sarà in grado di fare un capo semplice come sciarpa, scaldacollo, maglione a "T".

**7 incontri il lunedì** dalle 20.00 alle 22.00  
dal 07/11/2022 al 19/12/2022 (indicativamente)

*Materiali:*

*1 gomitolo di lana da lavorare*

*1 paio di ferri (potrà fornirli la docente a prezzo di costo)*

## Corso Intermedio

Dedicato a chi conosce già le basi della maglia. Sarà articolato in una parte teorica ed una pratica, oltre a migliorare le abilità di ognuna/o, facendo un'esplorazione delle diverse tecniche di maglia (Aran o intrecci, Lace o pizzi, avvii e chiusure complessi, decori a più colori, misure per un capo perfetto).

*Prerequisiti: Conoscenza dei seguenti punti: maglia a dritto e a rovescio, un metodo di avvio lavoro e un metodo di chiusura lavoro, un metodo per aumentare e un metodo per calare le maglie.*

**7 incontri il lunedì** dalle 20.00 alle 22.00  
dal 09/01/2023 al 20/02/2023 (indicativamente)

*Materiali: verranno comunicati in seguito*

Sala riunioni dell'Ufficio Cultura al terzo piano del Municipio  
Piazza Carlo Alberto 1 - Sommacampagna

*NOTA: i materiali non sono compresi nelle quote dei corsi. È possibile procurarseli in autonomia, o tramite la docente, affinché la stessa provveda all'acquisto di uguale materiale per tutti.*

**PARTECIPANTI:** min 6, max 8

**QUOTA:** € 110 per ogni singolo corso + quota associativa

**DOCENTE: Mariuccia Caccia**, ha imparato a lavorare a maglia da bambina a 7 anni e da allora non ha mai smesso, insomma una vera passione! Negli anni con il lavoro a maglia ha acquisito molte tecniche, dalla "maglia rasata", all'Aran (intrecci), al Lace (pizzo e trafori), al Fair Isle (a più colori). Le piace inventare i propri modelli. Ama insegnare il lavoro a maglia per passione ma anche per mantenere viva questa arte manuale.

# Maglia

## Laboratorio breve: "ARAN", GLI INTRECCI

Descrizione tecnica e cenni storici; varie figure della tradizione; esecuzione di intrecci, losanghe e noccioline; sigle in inglese; leggere gli schemi.

**Sabato 14 e 21 Gennaio 2023** dalle 14.00 alle 17.00

*Prerequisiti di abilità: maglia dritta e rovescia, aumenti: gettato, direzionali e "davanti/dietro", diminuzioni: 2 insieme a dritto e 2 insieme a rovescio, accavallata semplice e doppia.*

*Materiali: filati di spessore medio e sottile, ferri dalla misura 3,5 al 6.*

## Laboratorio breve: "LACE", I PIZZI

Descrizione tecnica e cenni storici; semplici punti per produrre un pizzo; lace oggi: inserire lavorazioni in capi moderni; semplici schemi tradizionali; sigle in inglese; leggere gli schemi.

**Sabato 4 e 11 Febbraio 2023** dalle 14.00 alle 17.00

*Prerequisiti di abilità: maglia dritta e rovescia, aumenti: gettato, direzionali e "davanti/dietro", diminuzioni: 2 insieme a dritto e 2 insieme a rovescio, accavallata semplice e doppia.*

*Materiali: filati di spessore medio e sottile, ferri dalla misura 3,5 al 6.*

## Laboratorio breve: FORME DEGLI SCIALLI

Laboratorio per la costruzione delle varie forme di scialli, rivolto a persone che già hanno delle abilità nell'ambito della Maglia. Si imparerà a realizzare sia la più comune forma a triangolo, che quella circolare, a semicerchio e a mezzaluna. Per ogni forma verranno date spiegazioni teoriche e per ogni forma si produrrà un piccolo campione (ognuno dovrà avere il materiale necessario). Si darà dimostrazione sul "bloccaggio" del capo finito.

**Sabato 11 e 18 Marzo 2023** dalle 14.00 alle 17.00

Sala riunioni dell'Ufficio Cultura al terzo piano del Municipio  
Piazza Carlo Alberto 1 - Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** min 5, max 10

---

**QUOTA:** € 90 + per ogni singolo laboratorio + quota associativa

---

**DOCENTE:** **Mariuccia Caccia**, ha imparato a lavorare a maglia da bambina a 7 anni e da allora non ha mai smesso, insomma una vera passione! Negli anni con il lavoro a maglia ha acquisito molte tecniche, dalla "maglia rasata", all'Aran (intrecci), al Lace (pizzo e trafori), al Fair Isle (a più colori). Le piace inventare i propri modelli. Ama insegnare il lavoro a maglia per passione ma anche per mantenere viva questa arte manuale.

# Decorì in Feltro

Per il Natale e le altre ricorrenze

Corso rivolto anche ai principianti, in cui si imparerà a realizzare decorazioni e addobbi con il feltro industriale. Questo materiale permette di creare facilmente, con forbici, ago e filo o colla a caldo, bellissimi decori, sia per il Natale che altre festività, od oggetti ricordo per le proprie ricorrenze (nascite, battesimi, etc.)

**6 incontri il mercoledì** dalle 20.30 alle 22.30  
dal 09/11/2022 al 14/12/2022 (indicativamente)

Sala riunioni dell'Ufficio Cultura al terzo piano del Municipio  
Piazza Carlo Alberto 1 - Sommacampagna

*Materiali: i singoli kit per i lavori, non sono inclusi nella quota del corso, saranno procurati dalla docente, a puro prezzo di costo.*

---

**PARTECIPANTI:** min 6, max 8

---

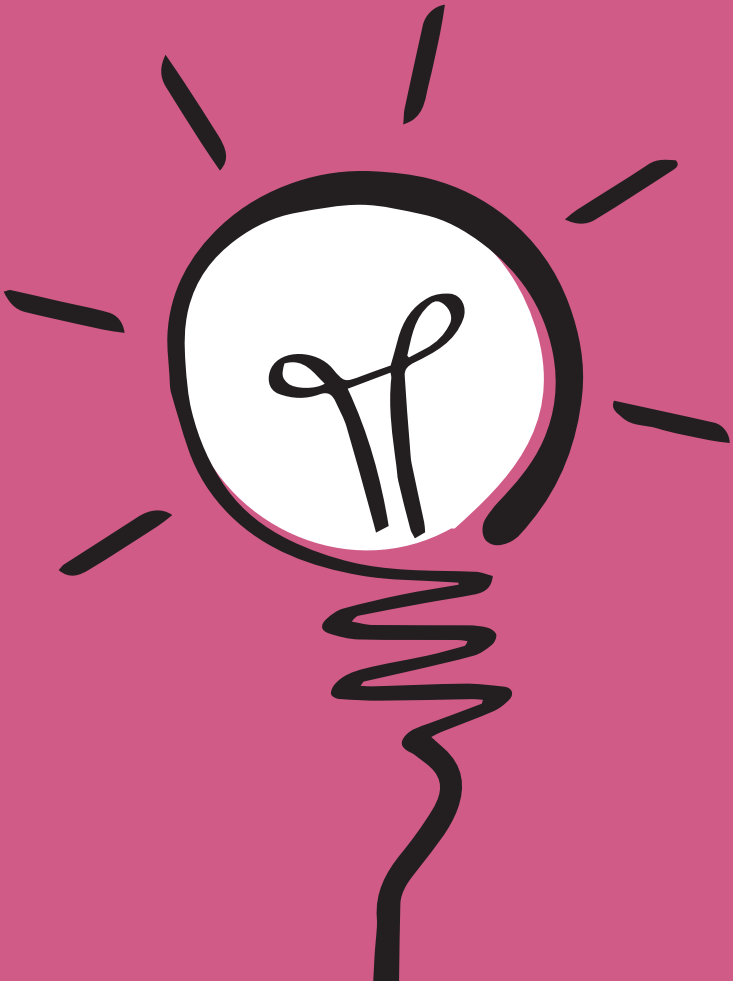
**QUOTA:** € 100 + quota associativa

---

**DOCENTE:** **Luisa Mantovani**, da sempre appassionata di decori e lavori manuali, ha imparato l'arte del cucito e della lavorazione del feltro frequentando molti corsi specialistici, tra cui anche la nostra UTL. Nel tempo ha acquisito varie tecniche, che ama condividere ed insegnare con passione.

# UTL *benessere*

Voglio ritagliarmi del tempo  
per sentirmi bene, rilassarmi,  
imparare a curare me stesso  
e prendere la vita con  
serenità.



# Oltre le parole

## La comunicazione empatica e sensoriale

La nostra vita è relazione. Noi tutti ogni giorno ci sperimentiamo nelle nostre relazioni con il partner, i figli, gli amici, i colleghi di lavoro, i professori... Il corso è rivolto a chi voglia mettersi in gioco, andare oltre al concetto di comunicazione come mero veicolo di messaggi: l'obiettivo è rendere consapevoli dell'importanza delle emozioni e della sensorialità all'interno dei nostri scambi interpersonali, per poter comprendere ed arricchire il proprio stile comunicativo e relazionale.

### PROGRAMMA:

- L'empatia.
- Il riconoscimento delle emozioni.
- Saper rispondere alle emozioni.
- L'intelligenza emotiva.
- La gestione del conflitto.
- Il livello sensoriale.
- Il canale preferenziale.
- La comunicazione sensoriale.
- I rumori dei sensi.
- Conclusioni.

**10 incontri il martedì** dalle 20.30 alle 22.30  
dal 22/11/2022 al 07/02/2023 (indicativamente)

Sala riunioni dell'Ufficio Cultura al terzo piano del Municipi  
Piazza Carlo Alberto 1 - Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** min 8, max 10

**QUOTA:** € 90 + quota associativa

**DOCENTE:** **Giulia Oliosì**, psicologa, si occupa di attività clinica nel suo studio di psicologia, svolge progetti di prevenzione nelle scuole per bambini e ragazzi e collabora in attività formative occupandosi di comunicazione e benessere psicologico. **Stefano Maida**, diplomato in Studi Turistici all'Università di Bologna, già manager in varie realtà aziendali della ristorazione, oggi docente nel campo della consulenza e formazioni in enti e aziende.

# Ortho-Bionomy

Torna Ortho-Bionomy, letteralmente “Applicazione corretta delle leggi della vita”. È un metodo leggero di lavoro sul corpo che utilizza le sue naturali capacità auto-correttive, una tecnica dolce senza manipolazioni forzate, che insegna a gestire il proprio corpo attraverso la postura e semplici movimenti per liberare le tensioni di tutte le articolazioni, con l’obiettivo di trovare e mantenere l’equilibrio all’interno della struttura corporea. Si propone un corso unico di 15 incontri, con l’introduzione di nuovi esercizi di riequilibrio corporeo-posturale.

**15 incontri il mercoledì** dalle 20.30 alle 22.00  
dal 16/11/2022 al 08/03/2023

Auditorium “Mirella Urbani”

Via Scuole 49 – Caselle di Sommacampagna

*NOTA: Si richiede ai corsisti di indossare abbigliamento comodo, portare con sé un materassino per esercizi a terra, un cuscino e una calda coperta.*

**PARTECIPANTI:** min 10, max 15

---

**QUOTA:** € 90 + quota associativa

---

**DOCENTE:** **Stefania Micheloni**, allieva della naturopata Rosanna Comai, di professione operatrice socio-sanitaria, esperta ortho-bionomysta, collaboratrice della nostra U.T.L. e già docente presso altre Università Popolari.



# Nordic Walking

Il Nordic Walking è una camminata naturale con appositi bastoncini, apporta molti benefici al nostro corpo, migliora postura, mobilità e flessibilità delle articolazioni, riduce lo stress e aiuta la mente a liberarsi dal peso dei problemi quotidiani.

E' un'attività adatta a persone di tutte le età, e può essere praticata tutto l'anno in ogni luogo: montagna, lago, mare, parchi e città.

## INVERNO 2022

**10, 11, 17 Dicembre 2022** dalle 09.00 alle 11.00

—

## PRIMAVERA 2023

**17, 18, 19 Aprile 2023** dalle 18.30 alle 20.30

**22, 23, 24 Maggio 2023** dalle 18.30 alle 20.30

*NOTA: I corsi si svolgono all'aperto, il primo incontro sarà all'ingresso di Villa Venier. Si invita ad indossare abbigliamento e scarpe comodi. I bastoncini verranno forniti in prestito gratuito dall'istruttrice.*

**PARTECIPANTI:** min 6, max 8

---

**QUOTA:** € 70 per ciascun corso + quota associativa

---

**DOCENTE:** **Claudia Murari**, diplomata istruttrice nazionale Aics di Nordic Walking dal 2016. Collabora da qualche anno con la nostra Università del Tempo Libero.

# Hatha Yoga

L'Hatha Yoga è la corrente più conosciuta dello yoga, probabilmente perché quella che meglio si adatta alla struttura e alle necessità psico-fisiche degli occidentali; fa parte della corrente dello yoga tantrico, ovvero di quella corrente che sfrutta i sensi per giungere alla realizzazione interiore.

E' pensato sia per chi si avvicina la prima volta allo Yoga, che per chi voglia dare continuità alla pratica "yogica".

**10 incontri il venerdì** dalle 18.30 alle 20.00  
dal 20/01/2023 al 24/03/2023

Auditorium "Mirella Urbani"  
Via Scuole 49 – Caselle di Sommacampagna

*NOTA: Si richiede ai corsisti di indossare abbigliamento comodo e portare con sé un materassino per esercizi a terra ed un cuscino.*

**PARTECIPANTI:** min 10, max 20

---

**QUOTA:** € 80 + quota associativa

---

**DOCENTE:** **Maria Cecilia Beghelli** nel 2006 si è formata come insegnante di Hatha Yoga sotto la guida di Gilda Giannoni. Dal 2010 segue la formazione con Nazzarena Ducci. Nel 2012 ha frequentato un corso triennale di formazione per insegnanti di Yoga con Isyco (Istituto per lo Studio dello Yoga e Cultura Orientale), acquisendo competenze sui diversi metodi disciplinari, conseguendo il diploma specialistico. Ha fondato l'associazione "YOGA DEI SEMPLICI" che presiede e con cui diffonde la pratica yogica, (associazione affiliata all'A.I.C.S. Verona).

# UTL *family*

Incontri pubblici gratuiti

Dedicati a famiglie e persone attive: per approfondire le dinamiche quotidiane, le problematiche che possono sorgere, per conoscere strumenti e opportunità per affrontarle.



# La dislessia e gli altri disturbi specifici di apprendimento (DSA)

Cosa sono i disturbi specifici di apprendimento (DSA), come riconoscerli, come funzionano, cosa dice la legge, cosa fare se il proprio figlio ha difficoltà nella lettura, scrittura, ortografia o calcolo.

**Venerdì 25 Novembre 2022** dalle 20.30 alle 22.30

Sala Consiliare piano terra del Municipio di Sommacampagna  
Piazza Carlo Alberto 1 – Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** max 40

---

**QUOTA:** Partecipazione gratuita

---

**RELATORE:** Michele Salvagno, psicologo e psicoterapeuta, specializzato in metodologie di studio, disturbi dell'apprendimento DSA, orientamento scolastico ed universitario.

## EHILAPP!

L'app gratuita che ti aiuta!



Incontro informativo per diffondere e la conoscenza di Ehilapp: l'app che raccoglie suggerimenti utili alle persone per scoprire, tenere a portata di mano e condividere le opportunità sociali e i bonus più vicini e adatti a loro. Portare con sé il proprio smartphone

**Venerdì 2 Dicembre 2022** dalle 20.30 alle 22.30

Sala Consiliare piano terra del Municipio di Sommacampagna  
Piazza Carlo Alberto 1 – Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** max 40

---

**QUOTA:** Partecipazione gratuita

---

**RELATORI:** Operatori volontari dell'Officina Culturale Caritas, della sezione di Sommacampagna.

# Come comunicare il dolore ai bambini

Nell'incontro avremo modo di dare una risposta ai nostri dubbi, riflettendo sul fatto che spesso pensiamo di proteggere i nostri bambini escludendoli dal dolore, sull'idea che non sia sempre facile trovare le parole per parlare di sofferenza con loro, e anche sulla nostra stessa difficoltà di avere a che fare con le emozioni negative inevitabilmente connesse alle esperienze di dolore.

Ci confronteremo su come noi adulti possiamo comunicare con i bambini per aiutarli e facilitarli in questi momenti difficili fornendo anche le informazioni e i riferimenti necessari a cui rivolgersi in caso di dubbi e situazioni di difficoltà.

**Venerdì 3 Febbraio 2023** dalle 20.45 alle 22.15

Sala Consiliare piano terra del Municipio di Sommacampagna  
Piazza Carlo Alberto 1 – Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** max 40

---

**QUOTA:** Partecipazione gratuita

---

**RELATORE:** **Giulia Oliosi**, psicologa, si occupa di attività clinica nel suo studio di psicologia, svolge progetti di prevenzione nelle scuole per bambini e ragazzi e collabora in attività formative occupandosi di comunicazione e benessere psicologico. **Noemi Venosa**, psicologa, svolge attività di Consulenza e Sostegno Psicologico presso il Consultorio Familiare di Mantova e in provincia di Mantova e Verona, e si rivolge ad adulti, bambini e adolescenti.

# La difesa dei Diritti delle donne non ha frontiere



Le donne a cui Medici Senza Frontiere porta aiuto spesso hanno solo l'esigenza di sopravvivere.

Apprenderemo come nella drammatica quotidianità dei paesi con risorse limitate le donne appartengono ad un gruppo estremamente vulnerabile. Vittime prescelte di ogni tipo di violenza. Portare aiuto a queste donne spesso è una questione d'emergenza. Per questo motivo il coraggio di cui danno prova nella gestione della cellula familiare e nella protezione, per quanto fragile, dei loro bambini di fronte alle barbarie è semplicemente ammirevole.

**Venerdì 24 Marzo 2023** dalle 20.30 alle 22.00

Sala degli Affreschi al primo piano del Municipio  
Piazza Carlo Alberto 1 - Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** max 50

---

**QUOTA:** Partecipazione gratuita

---

**RELATORE:** **Prof.ssa Elda Baggio**, chirurga veronese, docente dell'Università di Verona e Vice Presidente nazionale dell'organizzazione Medici senza Frontiere. Ha un'ampia esperienza come chirurga di guerra nell'ambito degli scenari come Siria, Iraq, Yemen, Somalia, Repubblica Democratica del Congo, Haiti... e darà la propria testimonianza delle sofferenze delle popolazioni vittime delle violenze e di conflitti.

# Primo soccorso in età pediatrica

Incontro di approccio teorico e pratico, per insegnare le utili manovre di primo soccorso, da poter prestare ai bambini in caso di emergenza. L'incontro si articolerà con illustrazioni teoriche e visuali, dimostrazioni pratiche ed esercitazioni, lasciando infine spazio a domande e risposte.

**PROGRAMMA:**

- La catena del soccorso e la chiamata al Servizio 118.
- Nozioni di primo soccorso; PBLs e disostruzione delle vie aeree.

**Sabato 25 Marzo 2023** dalle 9.30 alle 11.00

Auditorium "Mirella Urbani"

Via Scuole, 49 – Caselle di Sommacampagna

**PARTECIPANTI:** max 30

---

**QUOTA:** Partecipazione gratuita con iscrizione consigliata

---

**ISTRUTTORI:** Operatori volontari nel servizio di ambulanza S.O.S. Sona, associazione grazie alla quale è resa possibile questa utile iniziativa per le famiglie.

SI RINGRAZIANO

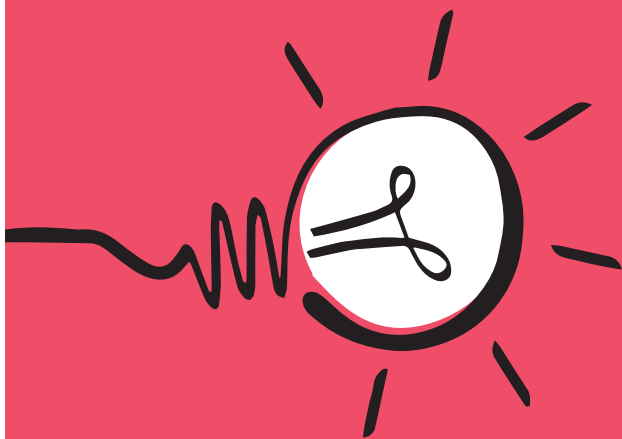
---



## FARMACIA COMUNALE DI SOMMACAMPAGNA

Via Gidino 4, Sommacampagna · T. 0458969201  
farmacia.comunale@comune.sommacampagna.vr.it

---



**Ufficio cultura di Sommacampagna**  
T. 045 8971357

utl@comune.sommacampagna.vr.it  
www.comune.sommacampagna.vr.it  
@Cultura Sommacampagna