



VIVIAMO



NOMI

PROPOSTE PER STARE INSIEME, IMPARARE E DIVERTIRSI 2016 – 2017

I LABORATORI di GIOVANNA

In collaborazione con la Scuola dell'Infanzia Romani de Moll

- ✚ Laboratorio di **FELTRO E PANNO**: realizziamo piccoli oggetti natalizi
 - martedì 8 novembre oppure giovedì 17 novembre 2016 presso la Scuola dell'Infanzia di Nomi
 - dalle ore 20.00 alle 23.00
 - materiale da portare colla a caldo, forbici e ago della lana con la puntaCosto: Euro 13,00

- ✚ Laboratorio di **FELTRO E PANNO**: realizziamo 2 presepi e un pupazzo di neve
 - giovedì 1 dicembre oppure 6 dicembre 2016 presso la Scuola dell'Infanzia di Nomi
 - dalle ore 20.00 alle 23.00
 - materiale da portare colla a caldo, forbici e ago della lana con la puntaCosto: Euro 15,00

- ✚ Laboratorio di **MATERIALI DI RICICLAGGIO**: realizziamo uno scaldacollo, un punta spilli e un portachiavi
 - martedì 24 gennaio oppure 2 febbraio 2017 presso la Scuola dell'Infanzia di Nomi
 - dalle ore 20.00 alle 23.00
 - materiale da portare colla a caldo, forbici e ago della lana con la puntaCosto: Euro 7,00

- ✚ Laboratorio di **VARI MATERIALI**: realizziamo oggetti pasquali
 - martedì 14 marzo oppure 23 marzo 2017 presso la Scuola dell'Infanzia di Nomi
 - dalle ore 20.00 alle 23.00
 - materiale da portare colla a caldo, forbici e ago della lana con la puntaCosto: Euro 12,00

- ✚ Laboratorio di **NOVITA'**: realizziamo oggetti regalo
 - giovedì 27 aprile oppure 2 maggio 2017 presso la Scuola dell'Infanzia di Nomi
 - dalle ore 20.00 alle 23.00
 - materiale da portare colla a caldo, forbici e ago della lana con la puntaCosto: Euro 15,00

IN CUCINA! con il cuoco GIANLUCA presso la cucina degli Alpini

- ✚ Serata dedicata a “**LA CARNE DI MANZO**”
(preparazione e cotture diverse)
 - 25 ottobre o 27 ottobre 2016
 - dalle ore 20.00 alle 23.00Costo: Euro 30,00 materiali inclusi

- ✚ Serata dedicata a “**LE VERDURE**”
(preparazione base delle verdure)
 - 8 novembre o 10 novembre 2016
 - dalle 20.00 alle 23.00Costo: Euro 30,00 materiali inclusi

- ✚ Serata dedicata a “**LE FONDUTE**”
(formaggio, bourguignonne e cioccolato)
 - 24 gennaio o 26 gennaio 2017
 - dalle ore 20.00 alle 23.00Costo: Euro 30,00 materiali inclusi

L'INFORMATICA FACILE

a cura di LIL – Laboratori Informatica Ludica

- ✚ Corso di **INFORMATICA BASE** per principianti
Obiettivi:
 - ✓ Hardware, Software e Sistema operativo: nozioni base
 - ✓ La tastiera, le funzioni base per la scrittura e la navigazione
 - ✓ Creare una cartella o un documento, elaborare un testo in word
 - ✓ Fare calcoli e creare elenchi con Excel, il foglio di calcolo
 - ✓ PowerPoint: creare presentazione animate e diapositive, creare un album fotografico
 - ✓ Primi rudimenti di internet: collegarsi ad internet per cercare informazioni
 - ✓ Posta elettronica: inviare o ricevere una e-mail
 - 8 MERCOLEDÌ a partire dal 9 NOVEMBRE 2016 presso la Scuola Elementare di Nomi
 - dalle ore 20.00 alle 22.00
 - minimo 6 iscrittiCosto: Euro 60,00

Corso di **INFORMATICA AVANZATO**

Obiettivi:

- ✓ Navigare in rete
- ✓ Elaborare un testo, aiutati da internet
- ✓ Guardare video, film o ascoltare musica
- ✓ Scaricare fotografie dalla macchina fotografica o dal cellulare
- ✓ Il Drive: gestire cartelle e documenti tramite web
- ✓ Collegarsi ad internet per cercare informazioni
- ✓ La posta elettronica: cos'è un account, ricevere ed inviare e-mail
- ✓ Il commercio elettronico
- ✓ Acquistare o vendere
- ✓ Organizzare un viaggio, cercare un luogo, vedere le opinioni su alberghi o luoghi tramite internet
- 6 VENERDÌ a partire dal 18 NOVEMBRE 2016
- dalle ore 20.00 alle 22.00
- minimo 6 iscritti

Costo: Euro 60,00

CORSO DI FOTOGRAFIA DIGITALE

A cura di *Gabriele Pegoretti*

- 5 LUNEDÌ dal 17 OTTOBRE 2016
- dalle ore 20.00 alle 22.00 presso la Scuola Elementare di Nomi
- basta avere uno smartphone, un tablet, una compatta o reflex per partecipare
- elementi di fotografia, tempi di esposizione, diaframma...
- tecniche di scatto, utilizzo luce naturale e artificiale...
- minimo 6 iscritti

Costo: Euro 40,00

CORSO DI FOTO RITOCCO

A cura di *Gabriele Pegoretti*

- 5 LUNEDÌ dal 21 NOVEMBRE 2016
- dalle ore 20.00 alle 22.00 presso la Scuola Elementare di Nomi
- minimo 6 iscritti
- il corso è dedicato a chi vuole imparare ad elaborare, migliorare, correggere e modificare le proprie foto; ridefinire l'inquadratura, sistemare le luci, ombre, colori, diminuire difetti ed imperfezioni, aggiungere effetti artistici e creare composizioni – con i programmi di fotoritocco è possibile tutto ciò e molto altro

Costo: Euro 40,00

HABLAS ESPANOL?

Con l'insegnante madrelingua **ROSA**

-  Corso di **SPAGNOLO AVANZATO** (per chi ha conoscenza di base)
 - 13 LUNEDÌ a partire dal 17 OTTOBRE 2016 presso la Sala Consiliare
 - dalle ore 20.00 alle 21.30

Costo: Euro 70,00 con dispensa inclusa

✚ Corso di **SPAGNOLO PRINCIPIANTI**

- 13 VENERDÌ a partire dal 21 OTTOBRE 2016 presso la Sala Consiliare
- dalle ore 20.00 alle 21.30

Costo: Euro 70,00 con dispensa inclusa

CORSO DI PITTURA

a cura dell'insegnante **MARIA ASSUNTA SLOMP**

✚ Corso di **DISEGNO CON MATITA, CHINA E PITTURA OLIO E ACRILICO** per principianti ed esperti

- OGNI MARTEDÌ a partire dal 25 OTTOBRE 2016 presso la Sala Consiliare
- dalle ore 20.00 alle 23.00

Informazioni sul costo, sul programma e le iscrizioni si raccolgono nella stessa sede del corso oppure telefonando al n. 3392492492 (Irene).

GINNASTICA PELVICA DONNA

A cura della dott.ssa **GIGLIOLA NATANTI**

✚ Prevenire e curare: incontinenza urinaria, prolasso, dolore cronico pelvico, disfunzioni sessuali

- 8 lunedì a partire dal 17 OTTOBRE 2016 presso la Palestra della Scuola Elementare di Nomi
- dalle ore 20.00 alle 21.00
- minimo 6 iscritti

Costo: Euro 50,00

Sono sempre graditi suggerimenti per nuove iniziative o nuove proposte!!!

Con l'occasione si ringraziano il Gruppo degli Alpini, la Scuola d'Infanzia di Nomi, l'Istituto Comprensivo di Villa Lagarina e la Scuola Elementare di Nomi, i conduttori dei corsi, Nomi Iniziative e la bibliotecaria Giorgia.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI presso LA BIBLIOTECA di NOMI

- tel. 0464/830045, mail: nomi@biblio.infotn.it -

Orario di apertura: lunedì dalle 14.30 alle 18.30,
martedì dalle 14.30 alle 18.30, mercoledì dalle 8.30 alle 12.30,
giovedì dalle 20.00 alle 22.00, venerdì dalle 14.30 alle 18.30.





COMUNE DI NOMI

Assessorato alla Cultura

VIVIAMO



NOMI

TRA LE NUOVE PROPOSTE 2016

GINNASTICA PER LA SCHIENA (CERVICALE E LOMBARE)

A cura della dott.ssa *GIGLIOLA NATANTI*

Il corso di ginnastica per la Schiena (Cervicale e Lombare) si rivolge a tutti coloro che vogliono migliorare portamento e forma fisica per sentirsi meglio dentro al corpo.

Con questo corso vi proponiamo di diminuire l'intensità del dolore della lombalgia e della cervicalgia e di individuare e circoscrivere nel contempo le cause che lo hanno generato.

Viene trattato il mal di schiena sia di origine patologica che di origine posturale: cervicalgia, lombalgia, scoliosi, sciatalgia, dorso curvo, ernie discali, spondilo artrosi, alluce valgo.

Quando qualcuna delle strutture della colonna vertebrale (vertebra, disco, terminazione nervosa ecc) è compromessa, il mal di schiena può essere definito di origine patologica.

In questo caso il corso può essere di grande aiuto nel superamento della fase acuta del dolore sia nella lombalgia che nella cervicalgia e nella dorsalgia.

Quando invece nessuna delle strutture della colonna vertebrale è coinvolta nella determinazione del dolore, il mal di schiena è di origine posturale ed è quindi scatenato da posture e movimenti scorretti, stress psicologici, forma fisica scadente e stile di vita inadeguato.

La persona colpita dal mal di schiena trarrà grande beneficio dal corso che comprenderà la rieducazione posturale.

- 8 giovedì a partire dal 20 ottobre 2016 presso la Palestra della Scuola Elementare di Nomi
 - dalle ore 19.00 alle ore 20.00
- Costo: Euro 60,00

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI presso LA BIBLIOTECA di NOMI

- tel. 0464/830045, mail: nomi@biblio.infotn.it –

Orario di apertura: lunedì dalle 14.30 alle 18.30,
martedì dalle 14.30 alle 18.30, mercoledì dalle 8.30 alle 12.30,
giovedì dalle 20.00 alle 22.00, venerdì dalle 14.30 alle 18.30.

