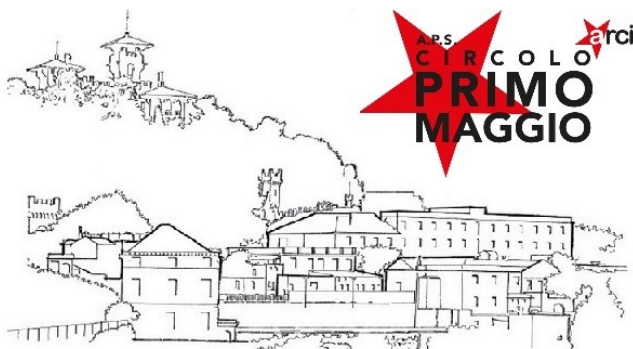




conoscere per capire
ARCI • A.P.S. Circolo Primo Maggio

Programma 2023 Ottobre - Dicembre

Presentazione della programmazione del trimestre

Dopo la pausa estiva, riprendiamo le nostre attività e riproponendovi appuntamenti e iniziative ormai tradizionali per il nostro Circolo e formulando alcune nuove proposte che speriamo possano interessarvi:

LunedìLibri

Il **primo lunedì del mese** l'apertura della **Biblioteca** è garantita da **Rita Sansalone** per consultazioni e prestiti dalle 16 alle 18.

Sempre di lunedì, organizzeremo incontri specifici. Avremo **incontri con autori**, il **circolo di lettura** e un nuovo appuntamento che abbiamo chiamato **Il libro del cuore**: con l'accompagnamento di **Andrea Guglielmino** potremo suggerire il titolo di un libro che ci è particolarmente caro e parlarne insieme, per raccontare delle emozioni che ci ha suscitato, condividendole con gli altri (Biblioteca).

Burraco

Il **martedì, mercoledì, venerdì** a partire dal **3 ottobre** si gioca a **Burraco** dalle **15.30 alle 18.30** (Biblioteca).

Scegliere la spesa

Nei giovedì di ottobre e novembre, **Sara Rota** ci accompagnerà – e talvolta non solo a parole – a fare la spesa. Una spesa consapevole, che sappia leggere al di là di quanto apparentemente scritto sull'etichetta o magnificato dalla pubblicità, per conoscere gli alimenti e il loro utilizzo: un aiuto prezioso per tutelare la nostra salute a tavola.

Giovedì 5, 12, 19, 26 ottobre e 9 novembre alle 15.30 (Sala del Circolo).

Conversazioni in genovese

Il **lunedì** nella Sala del Circolo **dalle 15.30 alle 16.30** insieme ad **Adriano Agostino** a partire **dal 9 ottobre**. Stare insieme, utilizzare un linguaggio non abituale, tenere in allenamento in cervello... tutte buone pratiche di grande aiuto per il nostro benessere mentre ci si prende cura di un patrimonio di cultura e di conoscenza. Una lingua o un dialetto, nella loro specificità, rappresentano infatti un elemento che costruisce e arricchisce la multiculturalità: il tutto è fatto di parti che si alimentano scambievolmente. E può essere anche l'occasione per "inventarci" qualche iniziativa collaterale (Sala del Circolo).

Automassaggio

A partire **dal 18 ottobre** il **mercoledì** **dalle 16.30 alle 18**, riprendono gli incontri di con **Alessandra Arietti Capponi** (Sala del Circolo).

Gioco di ruolo

Per i più giovani, ma non solo, in collaborazione con il **Circolo Arci La Dimora** organizzeremo incontri sia di avviamento al gioco (presentazione il **20 ottobre**, poi ogni **venerdì alle 15**, nella Saletta superiore, a numero limitato) sia di gioco libero (tutti i **mercoledì alle 20.30** a partire **dall'8 novembre** la Sala del Circolo sarà disponibile a richiesta).

Saranno programmati altri eventi collaterali a tema, anche sulla base delle sollecitazioni che arriveranno da chi frequenterà l'attività.

Metodo Feldenkrais

Alessandro Chiappori ci guida in un percorso rieducativo per portarci a riconnettere la nostra mente con il nostro corpo. Il **metodo Feldenkrais**, infatti, attraverso movimenti facili e piacevoli permette di accrescere la consapevolezza del nostro corpo e migliorare il nostro modo di muoverci. Il metodo è anche utile nel caso di disfunzioni neurologiche spesso legate all'invecchiamento o a eventi traumatici. Il **sabato mattina, a partire dal 21 ottobre**, con orari in via di definizione. Il numero dei posti disponibili è limitato in ragione della capienza dei locali.

Il Cinema raccontato

Con **Giuseppina Bottaro** riprendiamo la bella abitudine di ritrovarci per parlare di cinema una volta al mese. L'appuntamento è come di consuetudine per il **sabato pomeriggio alle 16** nella Sala del Circolo. Il tema di quest'anno è **La comicità nel cinema: da Charlie Chaplin a Woody Allen**. Si comincia il **28 ottobre** con un film di Charlie Chaplin del 1940 **Il Grande Dittatore**: un grande classico che ha ritrovato, in questi tempi così complessi, una rinnovata attualità.

Corso di inglese

Paola Presciuttini Bellezza, insegnante di inglese appassionata della sua materia, ha dato la disponibilità a tenere un corso di lingua inglese. A seconda delle richieste, delle motivazioni (aiuto nello studio, motivi di lavoro, ecc.) e del livello di conoscenza della lingua delle persone interessate, si potranno valutare orari e modalità di realizzazione. Una prima ipotesi (a cui potranno affiancarsene altre) è quella del **martedì dalle 17 alle 19**, a partire dal **7 novembre**. Gli interessati possono scrivere a primomaggio12@gmail.com per avere ulteriori informazioni. Numero di partecipanti limitato.

Corso di *chabby chic*

Con **Carla Belvedere** scopriamo le tecniche del *bricolage*. Si comincia con lo *chabby chic*, tecnica di pittura e "antichizzazione" del legno che ha avuto (e continua ad avere) molto successo.

Gli incontri sono fissati il **16, 23 e 30 novembre alle 15.30** (Sala del Circolo).

I corsi sono gratuiti, ma riservati ai Soci.

ATTENZIONE:

In caso di allerta rossa o arancione, le attività in programma verranno sospese o rinviate.

SEDE SEGRETERIA

Salita San Nicolò, 9r • 16136 Genova

lunedì e mercoledì dalle 16 alle 19 • venerdì dalle 9.30 alle 12.30

Telefono 010 217123 (segreteria telefonica)

Cell. 391 1336124 • email: primomaggio12@gmail.com
