



**Casa Internazionale
delle Donne - Trieste**

ANNO 2017/18 - I NOSTRI CORSI

GINNASTICA POSTURALE a cura di **FRANCESCA POLICASTRO**

Il corso in oggetto si pone l'obiettivo di proporre alle utenti un'esperienza di movimento nuovo, consapevole e controllato. Attraverso i principi delle scuole di ginnastica posturale, dello stretching attivo e dei principi di base del pilates si cercherà di apportare alle utenti un miglioramento in termini di qualità e di ampiezza del movimento del corpo.

Gli esercizi proposti si baseranno soprattutto sui concetti di respirazione efficace, core stability e mobilità articolare.

Il corso sarà articolato in un modulo di 10 sessioni da un'ora.

Le lezioni si terranno **mercoledì mattina** dalle **9.00** alle **10.00**.

Costo: € 100

CORSO DI AUTODIFESA a cura di **CARMEN NATURAL**

L'obiettivo è quello di acquisire una maggior consapevolezza a livello corporeo, mentale ed emozionale attivando la capacità di accedere alle proprie risorse fisiche ed interiori anche in situazioni di stress controllando il panico, imparando ad agire prontamente ed efficacemente in una situazione di pericolo.

Dieci lezioni a cadenza settimanale **martedì mattina** dalle **10.30** alle **11.30**.

Minimo 10 persone. A partire da **gennaio 2018**.

Per ulteriori dettagli contattare l'insegnante: angelcar70@yahoo.it - 393 2327949

TRATTAMENTI DI BENESSERE: TRATTAMENTI SHIATSU a cura di **GIULIANA PREGELLIO**

Previo appuntamento. Trattamenti individuali

PILLOLE DI PRIMO SOCCORSO a cura di **SILVIA SLUGA**

Quante volte quando abbiamo sotto agli occhi una situazione di urgenza sanitaria, ci accorgiamo di non saper intervenire? Quali sono le prime manovre da fare in caso di soffocamento da cibo nell'adulto? Come è cambiato il mondo del Soccorso Territoriale e cosa sono i DAE (Defibrillatori Semi-automatici esterni), che vediamo in molti locali pubblici? Come riconoscere un "attacco cardiaco" (sindrome coronarica acuta) e come prevenire la morte cardiaca improvvisa. Cosa fare se troviamo una persona che è incosciente, che non respira ... o addirittura che non ha più il battito cardiaco? Quali sono le prime manovre da fare?

L'attività di indirizzo si dividerà in due incontri serali in date da definire di novembre dalle ore **17.00** alle ore **19.00**.

DOLCETTI CON UN PIZZICO DI TEATRO

LABORATORIO TEATRALE a cura di **LUISA CIVIDIN**

Stretti tra moloch televisivi e abusi di consumi digitali, chi fa teatro con noi pensa che la comunicazione tra le persone sia un presente da cavalcare.

Ci si propone di scoprire la propria voce e una nuova gestualità per leggere, raccontare ed esibirsi di fronte ad un pubblico.

Dieci lezioni a cadenza settimanale a partire dal **21 novembre, martedì pomeriggio** dalle **16.00** alle **17.30**

Costo: € 100. La prima lezione di prova è gratuita.

LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA SU AUTOBIOGRAFIA E RACCONTO a cura di **GABRIELLA MUNETTI**

Si terrà a partire da **gennaio 2018**. Incontri a cadenza mensile nella giornata di **sabato (mattina e pomeriggio)**.

Il costo per ogni incontro è di € 40,00.

LABORATORI LINGUISTICI

LINGUA INGLESE a cura di **SHEILA KHAVAJA**

Si propone un corso di conversazione, per il quale è richiesto un livello B1/B2. Il corso si divide in 6 gruppi di 4 lezioni da un'ora, per un totale di 24 lezioni.

I gruppo: **31 ottobre, 7, 16, 21 novembre**
II gruppo: **28 novembre, 5, 12, 19 dicembre**
III gruppo: **9, 16, 23, 30 gennaio**
IV gruppo: **6, 20, 27 febbraio, 8 marzo**
V gruppo: **13, 20, 27 marzo, 3 aprile**
VI gruppo: **10, 24 aprile, 8,15 maggio**

Orario: dalle **18.00** alle **19.00**
N° minimo: 5 persone

Per ulteriori informazioni contattare l'insegnante: sheilak68@gmail.com
Cell. 3493730682

LINGUA SPAGNOLA a cura di **CHIARA USTOLIN**

Si propone l'attivazione di:
un corso base di lingua spagnola. Il corso di durata tre mesi, sarà settimanale i **mercoledì** dalle **18.00** alle **19.00**, a partire da **mercoledì 8 novembre**. Minimo 8 partecipanti ;
un corso di conversazione avanzato di lingua spagnola Il corso di durata tre mesi, sarà settimanale i **venerdì** dalle **18.00** alle **19.00**, a partire da **venerdì 10 novembre**. Minimo 8 partecipanti.

Costo: € 90

LINGUA ARABA a cura di **FARAH KHABBAZ**

Tre percorsi alla scoperta di questa lingua sconosciuta e affascinante. Si inizia dallo studio dell'alfabeto arabo, si proseguirà con le parole, le frasi, le regole grammaticali.

Il corso è costituito da 3 moduli di 20 ore, con incontri bisettimanali dalla durata di 2 ore ciascuno. Minimo 6 partecipanti.

Mercoledì mattina e venerdì mattina, dalle **10.00** alle **12.00**.

Costo: € 150 a modulo.

CONVERSAZIONI SULLA STORIA DELL'ARTE: "LA FIGURA FEMMINILE NELLA STORIA DELL'ARTE TRA RAPPRESENTAZIONE E SIGNIFICATO"

a cura di **ELENA BERTECCHI**

Sono previsti cinque incontri a cadenza mensile che si terranno nella giornata di **venerdì** dalle **17.30** alle **19.00**:

- **17 novembre**: Dalla bellezza alla spiritualità nel mondo antico e medievale
- **15 dicembre**: Ragione e sentimento nel Rinascimento e nel Manierismo
- **26 gennaio**: Tra Barocco e Neoclassicismo: carne e cuore, compostezza ed eleganza
- **23 febbraio**: La modernità dell'Ottocento tra eroine, donne comuni e femme fatale
- **23 marzo**: Le tante donne del Novecento.

Costo: 60 €

LABORATORIO SULL'UTILIZZO DI INTERNET a cura di **LUCIANA TOMALINO**

Corso Base: In una società che cambia velocemente e che punta sempre più all'utilizzo dei servizi offerti in internet, la sfida è quella di trovare le informazioni senza farsi travolgere dalle informazioni stesse. Il corso si propone di dare i primi

fondamenti sulla rete Internet, tecniche di base e sicurezza informatica. Inoltre si forniranno gli strumenti di e-commerce, per rendere gli acquisti on line più sicuri.

Durata: 8 incontri da un'ora e mezza ciascuno

Date e orari da definire. Costo: 90 €

Corso avanzato: Il corso si propone di approfondire le nuove opportunità offerte dal Web ed i nuovi servizi informatici sviluppati dalla Pubblica Amministrazione, le innovazioni per l'accesso in rete ai servizi, sicurezza e privacy.

Durata: 2 incontri da un'ora e mezza ciascuno.

Date e orari da definire. Costo: 40 €

CORSO DI ANDROID a cura di DENIS ZIPPONI

Corso Base Smartphone (sistema android)

- Introduzione allo smartphone e accenni sui sistemi operativi
- Breve descrizione delle funzionalità dello smartphone
- Gestione rubrica, messaggi, app

Durata del corso 2 lezioni di un ora e mezza ciascuna.

Corso avanzato Smartphone (sistema android)

- installazione e utilizzo WhatsApp
- scarico ed elaborazione foto
- gestione memoria (cancellazione dati, gestione scheda sd,scarico dati su pc)

Durata corso 2 lezioni da un ora e mezza ciascuna

Date e orari da definire. Costo: 40 €

LABORATORIO DI COUNSELING a cura di CRISTINA MATTIOLI

- "PRONTO SOCCORSO COMUNICAZIONE"

Se ti senti incompresa, sfruttata o manipolata, subisci ingiustizie, non riesci a dire "NO", a proteggere i tuoi spazi, a spiegare le tue ragioni, vergognandoti o sentendoti

in colpa per le tue reazioni eccessive o i tuoi comportamenti inappropriati, questo percorso è per te. Se eviti situazioni o persone da cui ti sei sentita ferita e hai la sensazione che le tue relazioni personali si stiano impoverendo, hai l'occasione di cambiare le cose.

6 incontri settimanali, da **mercoledì 8 novembre** a **mercoledì 13 dicembre**, dalle **19.00** alle **20.30**.

Se si perdono uno o due incontri del percorso di gruppo, si possono recuperare con incontri individuali.

Posti limitati, obbligo di prenotazione.

- "FAME NERVOSA? COME GESTIRE GLI ATTACCHI DI FAME EMOTIVA E POTENZIARE L'AUTOSTIMA"

Se ti capita di essere sopraffatta dal bisogno di "qualcosa di buono" e ti sembra di non riuscire a resistere ad un impulso irrefrenabile a mangiare cibi con scarso valore nutrizionale, sentendoti in colpa subito dopo; se fatichi a mantenere costante il tuo peso, ti accorgi di mangiare più del necessario e hai provato più volte a metterti a dieta; se sperimenti un vuoto o un disagio che cerchi di placare con il cibo, questo percorso è per te.

6 incontri settimanali, da **giovedì 9 novembre** a **giovedì 14 dicembre**, dalle **19.00** alle **20.30**.

Se si perdono uno o due incontri del percorso di gruppo, si possono recuperare con incontri individuali.

Posti limitati, obbligo di prenotazione.

Per ulteriori informazioni contattare l'insegnante: spaziodonnaavg@gmail.com
cell. 3281319510

GESTIONE DELLO STRESS a cura di FEDERICA ANASTASIA

Un piccolo percorso che affronta tecniche di rilassamento e respirazione / meditazione per la gestione dello stress con un approccio che unisce corpo, psiche, anima e mente, per riportare o portare per la prima volta l'attenzione nel corpo ed imparare a conoscere le splendide risorse che offre in collaborazione di intenti con tutte le nostre parti.

10 incontri a cadenza settimanale il **mercoledì** dalle **17.30** alle **18.30** da **febbraio 2018**. Minimo 4 persone. Costo € 100

COME DIVENTARE IMPRENDITRICI DI SE STESSA a cura di MANUELA BORTOLUZZI E MARNA MARINAZ

Per donne che desiderano sviluppare il proprio sogno imprenditoriale o ottenere più successo nella propria attività.

Tratteremo i seguenti contenuti:

- La scelta imprenditoriale: sviluppare atteggiamenti positivi per tenere alta la motivazione e superare le difficoltà.
- Potenziare le competenze imprenditoriali.
- Sviluppare competenze tecniche per la creazione e gestione della propria attività relative alla promozione, marketing e al business plan.

Il corso sarà composto da 6 moduli di 4 ore ciascuno ed inizierà a **fine gennaio**. Da definire le giornate di corso - probabilmente si terranno il venerdì pomeriggio o il sabato mattina.

BONUS: chi si iscrive al corso avrà in regalo 1 sessione di mentoring e una 1 sessione di coaching con le docenti alla fine del corso.

Quota di partecipazione: 40 € a incontro, 10% di sconto per chi si iscrive entro il 15 dicembre.

Massimo 15 partecipanti.

Laboratorio imprenditoriale gratuito di introduzione al corso il **9 dicembre** dalle ore **10.00** alle ore **12.00**

AMMINISTRIAMO LE NOSTRE FINANZE O I NOSTRI DEBITI CON CONSAPEVOLEZZA: LA BANCA, QUESTA SCONOSCIUTA a cura di ANNALISA SPOLJARIC

Il corso si propone di trattare, in primo luogo, argomenti frequenti per aiutarci a capire “cosa mi propone la banca” (commissioni, spese su conti correnti, deposito titoli ecc.). Poi si passerà all’ esame del concetto di rischio e investimenti semplici (titoli obbligazionari, azionari, fondi di investimento, investimenti assicurativi ecc.)

Sono previsti 6 incontri, il **martedì pomeriggio**, dalle **16.00** alle **17.30**.

Date: **21 e 28 novembre**, **5 e 12 dicembre**, **16 e 23 gennaio**.

Costo: € 60

DONNE E FINANZA a cura di MANUELA VISINTIN

Due incontri di due ore ciascuno:

- previdenza integrativa
- approccio olistico ai bisogni assicurativi, finanziari, previdenziali propri e della famiglia

Date e orari: **18 gennaio** e **1 febbraio**, dalle **17.15** alle **18.45**

Gratuito.

UN PUGNO DI TERRA, DUE GOCCE D'ACQUA, TANTO AMORE PER LE PIANTE

LABORATORIO DI GIARDINAGGIO a cura di GIADA PASSALACQUA

In primavera, quando i nostri terrazzi rifioriscono dopo la lunga pausa invernale, si propone un percorso di giardinaggio di 4 incontri. Inoltre, a conclusione del percorso, verrà effettuata una visita all’Orto Botanico.

Il costo complessivo è di € 50,00.

LABORATORIO DI TAGLIO E CUCITO a cura di ANSANA BARTOLI

Si è scucito l’orlo della gonna? Ti piacerebbe ‘ringiovanire’ un capo di abbigliamento? Hai cambiato taglia e i vestiti non ti stanno più bene?

Se desideri cimentarti con ago e filo, alla Casa Internazionale ti proponiamo un laboratorio di cucito creativo.

Sono previsti 10 incontri settimanali di due ore ciascuno

Giovedì, dalle **17.00** alle **19.00**

A partire dal **9 novembre**.

Costo: € 100