



BENESSERE

GINNASTICA POSTURALE con *Elena Rossato*

per migliorare portamento e forma fisica, rieducare il corpo a posizioni corrette e ristabilire l'equilibrio muscolare. Due volte a settimana, lunedì e giovedì mattina **da giovedì 3/10** a tutto Maggio. Due turni 9,30-10,30 e 10,30-11,30. Partecipanti Min 5 Max 10. Quota mensile € 45,00 con pagamento bimensile. Cauzione all'iscrizione di € 20,00, sarà restituita a chi frequenta tutto l'anno. E' richiesto certificato medico.

Incontro gratuito di presentazione, lunedì 23/9 ore 10,00 prenotarsi con telefonata in segreteria.

YOGA (di mattina) con *Elisabetta Bertoldo*

dell'ASD OKIDO YOGA "mare di luce". per info tel. 3286049082

Percorso pratico-teorico per tutti, per la stabilità, elasticità e vitalità di corpo e mente. Il mercoledì 9,30-11,00 dal **2 Ottobre** a tutto Maggio. Partecipanti Min 7 Max 14. Quota mensile € 30,00 con pagamento bimensile. Cauzione all'atto dell'iscrizione di € 20,00, sarà restituita a chi frequenta tutto l'anno. E' richiesto certificato medico. **Incontro gratuito di presentazione, mercoledì 25/9 ore 9,30 prenotarsi con telefonata.**

corso VOCE con *Stefano Salvini* per info tel. 3286049082

La vibrazione, unica, della nostra voce nutre le nostre attività e forma il nostro equilibrio. Semplici pratiche vocali e di respirazione possono riarmonizzarci. Ottobre-Novembre, Marzo-Aprile, il mercoledì 11,15-12,15. Partecipanti Min 7 Max 14. Quota bimestre € 50,00.

YOGA (serale) con *Marina Pastore* per info tel. 3284138564

lo yoga è una disciplina millenaria finalizzata al benessere di mente, corpo e spirito. Il corso darà gli strumenti per iniziare un percorso di crescita profonda dell'essere e di consapevolezza corporea. Il Giovedì 19,00-20,00 dal **3 Ottobre** a tutto Maggio. Partecipanti Min 7 Max 10. Quota mensile € 25,00 con pagamento bimensile. Cauzione all'atto dell'iscrizione di € 20,00, sarà restituita a chi frequenta tutto l'anno. E' richiesto certificato medico. **Incontro gratuito di presentazione, giovedì 19/9 ore 19,00 prenotarsi con telefonata.**



GIRAMONDO

viaggi popoli culture tradizioni solidarietà cooperazione

PROIEZIONI Immagini e filmati per raccontare il mondo

da Febbraio - calendario in programmazione
il giovedì - ore 20.45 - INGRESSO LIBERO e GRATUITO

COLLABORAZIONI e SOLIDARIETA'

collaborazione e sostegno a progetti sociali e umanitari con EMERGENCY, CENTRO PACE, COMITATO DI QUARTIERE Aldo Moro e PARROCCHIA San Leopoldo Mandic.



AMBIENTE E NATURA

vivere l'ambiente 2020

BAGLIORI TRA I MONTI. Racconti e vicende di FUOCO

24° ciclo di attività culturali-naturalistiche-ambientaliste in collaborazione con CAI. **Inizio attività marzo 2020**

Programma in sede e su Internet www.arcam-mirano.it
www.viverelambiente.it

NOTE

Pagamento quote e affiliazione.

Per un corretto avvio dei corsi le quote di partecipazione e di affiliazione devono essere versate almeno 10 gg prima del loro inizio. I pagamenti possono essere effettuati in contanti presso la nostra sede o a mezzo bonifico o c/c postale sul n° 44221554 IBAN IT11V076010200000044221554 intestato ad "ARCAM Via Paganini 2b 30035 MIRANO", indicando gli estremi dell'attività che si desidera frequentare. L'attestazione del bonifico deve essere fatta pervenire alla segreteria.

Le cauzioni, ove previste, vengono restituite solo se il corso è annullato per scelta e/o necessità dell'associazione.

Affiliazione.

Per le attività a pagamento e dove indicato anche per quelle gratuite, è richiesta l'affiliazione all'associazione che prevede il rilascio di una tessera ARCI.

Modifiche al programma.

Per cause di forza maggiore i programmi potrebbero subire variazioni o slittamenti di data.

Sede attività.

Le attività si svolgono presso il Centro Civico "A. Masenello", dove abbiamo sede. Nei pochi casi in cui questo non avviene, l'ubicazione sarà comunicata all'atto dell'iscrizione e/o nella pubblicità relativa.

Vantaggi per i soci.

Al momento dell'iscrizione saranno comunicati i vantaggi e le opportunità che la tessera fornisce, consultabili anche nel sito.

Le attività libere e gratuite, salvo esclusioni indicate nei programmi, **sono aperte a tutti/e.**

I programmi dettagliati delle singole attività e i **profili dei relativi insegnanti** sono disponibili:

- in **SEDE**
- sito **INTERNET** www.arcam-mirano.it
- pagina **FACEBOOK** [ARCAM-Mirano](https://www.facebook.com/ARCAM-Mirano)

COSTO TESSERA ANNUALE validità 1/10-30/9
Ordinari € 15,00 - Bambini fino a 14 anni € 8,00

ARCAM

Associazione Culturale Ambientalista, affiliata ARCI

Direttivo *Maria Grazia Brusegan (presidente), Cristina Rampin (vice presidente), Giuliana Polesel (tesoriera e segretaria), Stefania Debole, Dotanella Pravato, Fausta Santoni*

sede e attività presso Centro Civico "Aldo Masenello"

Via Paganini 2/B MIRANO
segreteria GIOVEDÌ 17.00-18.45
telefono e fax 041 5701662

www.arcam-mirano.it

info@arcam-mirano.it

... Seguici su
facebook



dal 1987

curiosi di sapere



programma 2019 2020

cultura, socializzazione e collaborazioni
attività creative e benessere
ambiente, bambini, famiglia,
corsi d'arte e laboratori manuali
proiezioni e racconti di viaggio



con il Patrocinio del Comune di Mirano



BAMBINI e FAMIGLIA

GIOCARE CON L'ARTE

per sviluppare creatività e manualità

con **Stefania Debole** e **Paola Pellegrini**

Moduli da 1, 2 o 3 incontri, il martedì: 16.30-17.30

minimo 5 bambini/e, età 4-5 / 14 anni, € 15,00 a modulo, materiali compresi

DOMENICA 6 OTTOBRE 15,30-16,30

ARTE IN MUSICA workshop esperienziale

INCONTRO SPECIALE gratuito ma è necessaria l'iscrizione

ottobre **ACQUERELLO dipingere una fiaba** 8 e 15 - 22 e 29

novembre **MARMORIZZARE la carta** 5 e 12

FACCIAMO UN LIBRO 19 e 26

dicembre **ADDOBBI natalizi** 3,10 e 17

gennaio **inventare un AMICO PELUCHE** 7 e 14

RICICLARE con fantasia 21 e 28

febbraio **laboratorio di ARGILLA e TERRACOTTA** 4, 11 e 18

marzo **GIOCHI DI CARTONE** 3 e 10

MI DIPINGO la maglietta 17

GHIRLANDE di primavera 24 e 31

aprile **costruiamo LA CASETTA PER GLI UCCELLINI** 21 e 28

maggio **HIRAMECHI... lampi di ispirazione** 5 e 12

Per altre informazioni contattare Stefania 3479649852.

a DICEMBRE e a MAGGIO

mostra dei lavori in collaborazione con libreria
ALFANUI - premi per i più creativi

DOLCE E SALATO laboratorio creativo per piccoli

e grandi con **Cristina Rampin** e **Luciana Annunziata**

IMPASTARE CHE PASSIONE

il lunedì dalle 16,30 alle 18,00. Partecipanti da 5 anni in su.

Minimo 5 massimo 8. Due laboratori di tre incontri ciascuno.

Costo partecipazione € 20 a laboratorio compreso materiale.

laboratorio di NOVEMBRE

- 11 **SAN MARTINO DI PASTAFROLLA**

- 18 **DOLCE A SORPRESA CON PASTA LIEVITATA**

- 25 **TARTUFI AL CIOCCOLATO**

laboratorio di DICEMBRE

- 02 **PASTA FRESCA A VOLONTÀ**

- 09 **LUSSEKATTER** riocetta tradizionale svedese

- 16 **BISCOTTI DI NATALE**

per informazioni e dettagli chiamare Cristina 3477544453



SCUOLA

Continuano le collaborazioni con la scuola.

Le insegnanti di **GIOCARE CON L'ARTE** portano nelle scuole esperienze artistiche ed espressive per sviluppare creatività e manualità.



CORSI e INCONTRI D'ARTE

LA BELLEZZA DELLA CERAMICA

DUE CORSI con **Elisa Casotto**

Avvicinarsi alla ceramica è apprendere un'arte radicata nella storia, che ci parla dei nostri antenati e ci fa scoprire una parte di noi: la manualità ritrovata, la ricerca delle forme, la creatività che libera e crea equilibrio. Materiali che sanno resistere al passare dei secoli e mantenere la loro forza espressiva, semplice e autentica.

4 incontri settimanali, di mercoledì, per apprendere o approfondire le tecniche del colombino, pinch e lastra.

Massimo 10 partecipanti. Quota € 45,00, compresi materiali e cottura.

- **UNA CERAMICA PER NATALE**

calendario 6, 13, 20, 27 novembre 2019 orario 20,00-22,00

- **UN SET PER IL THE**

calendario 4, 11, 18, 25 marzo 2020 orario 20,00-22,00

Per informazioni contattare Elisa 3498435687

MiMi RAKU laboratori brevi in 2 fasi

con **Donatella Pravato, Maria Grazia Brusegan e Massimo Baldan**

- **Realizzazione dei PEZZI in semirefrattario e biscotto**

in MARZO date da definire, in sede ARCAM, min 5 max 10 partecipanti, € 35 esclusi materiali.

- **Cottura RAKU** La cottura sarà fatta all'aperto, in APRILE, data da definire, la sede verrà comunicata al momento dell'iscrizione.

Costo da definire. Massimo 8/10 partecipanti in base all'esperienza

Per informazioni contattare Donatella 3483681405.

CARTA E DINTORNI laboratorio alla pari

per condividere e sperimentare tecniche e pratiche artistiche che riguardano e hanno come oggetto, soggetto e tema la carta.

Per partecipare è richiesta un po' di esperienza e la conoscenza di metodi da mettere in comune. **Coordina Stefania Debole.**

Incontri quindicinali, di venerdì dalle 15,00 alle 18,00.

Inizio 11 ottobre 2019. Costo partecipazione € 5,00 a incontro da versare all'inizio di ogni bimestre.

Massimo 10 partecipanti.

Per informazioni contattare Stefania 3479649852.



MOSTRA COLLETTIVA 2020

MIRANO dal 7 al 16 marzo

VILLA E BARGHESA MOROSINI "XXV APRILE"



ARTI E MESTIERI

"i LABORATORI"

RICAMO

con **Fausta Santoni**

Un incontro a settimana da Ottobre a tutto Maggio

Due gruppi di pomeriggio martedì o giovedì 14.00-18.00

da martedì **1 Ottobre** e/o da giovedì **3 Ottobre**

Un gruppo la mattina martedì 8,30-11.30 dal **1 Ottobre**

Costo annuale € 120, possibilità di pagamento € 30 a bimestre.

Per informazioni telefonare a Fausta 041 432845.

MERLETTO CORSI ad AGO (BURANO) e a FUSELLI

con **Giuliana Sinigaglia**

da Ottobre a Maggio ogni **martedì o giovedì**

dal **1 e/o 3 Ottobre** - ore 14.00-18.00

Costo annuale € 120, possibilità di pagamento € 30 a bimestre.

Per informazioni telefonare a Giuliana 041 999501.

LAVORARE A MAGLIA

con **Mariella Niero**

Moduli bimestrali replicabili da Ottobre a Maggio, ogni giovedì

orario 14.30-16.00. Inizio **3 Ottobre**

Massimo 6 persone. Quota € 15,00 a bimestre

Incontri personalizzati su richiesta e appuntamento € 5,00 a volta

Per dettagli contattare Mariella 3471950996.

TAGLIA E CUCI su misura per te

con **Faby Melato**

veloce corso di 4 lezioni di mercoledì: **6, 13, 20, 27 novembre**

orario 20,00-22,00. Costo € 100,00.

Per dettagli contattare Faby 3471096040



INFORMATICA

IL COMPUTER corsi e soc-corsi

con **Matilde Consales** - per dettagli e richieste 3488069468

- **SOS INFORMATICO** Sportello e incontri personalizzati per risolvere dubbi, problemi e curiosità del mondo informatico. Da Ottobre a Maggio, **su appuntamento** per definire il giorno e orario.

- **CORSI o LEZIONI PERSONALIZZATE** a richiesta, **individuali o di gruppo** per usare meglio Internet, Posta Elettronica, Smart Phone e Tablet; archiviare documenti e foto; per conoscere il computer e imparare nuovi programmi e/o altro su richiesta.

Incontro individuale € 12,00/ora. In gruppo € 8,50/ora.

Sconto 10% a chi frequenta almeno 5 incontri o per gruppi di almeno 4 persone.