



Tutti i Gusti

Laboratori 2017

Centro Etico Sociale Pratosardo

Servizio di inclusione attiva del Comune di Nuoro
Ente Gestore Lariso Cooperativa sociale onlus

Premessa

“TUTTI I GUSTI” è una iniziativa promossa dalla Lariso Cooperativa Sociale e ha l’obiettivo di promuovere, presso il Centro Etico Sociale Pratosardo, percorsi di apprendimento stimolanti e innovativi rivolti a tutti i cittadini di Nuoro.

“TUTTI I GUSTI” completa l’offerta formativa del Cesp per il 2017 con la proposta di attività laboratoriali, culturali e aggregative nel pieno spirito della sperimentazione e del fare. Il programma è frutto della propositività di associazioni e professionisti.

Per orientare meglio alla scelta di seguito le schede informative di ciascun percorso con: breve descrizione, destinatari, tempi, giorni, profilo dell’expert e costi.

Modalità di partecipazione

Candidatura

La domanda di partecipazione dovrà essere redatta sul modello ON LINE (clicca sul link <https://goo.gl/forms/a1Ls2HkaERQ5XE952>) predisposto da LARISO nella forma di autocertificazione ai sensi dell’art. 76 del D.P.R. n. 445/2000 e successivamente accompagnata da copia documento di identità valido, via e mail o a mano, presso la segreteria del Cesp in via Marisa Bellisario, 61 Pratosardo Nuoro il lunedì, mercoledì e venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

Graduatoria

L’accesso ai laboratori è in ordine di arrivo della adesione.

L’adesione deve essere perfezionata recandosi presso il Cesp in via Marisa Bellisario, 61 (ZI Pratosardo) con copia del documento di identità entro il giorno 11 dicembre 2017 alle ore 12.00.

Le graduatorie saranno disponibili presso la segreteria del Centro Etico Sociale di Pratosardo previo avviso sul sito www.lariso.it. Entro 7 giorni dalla pubblicazione delle graduatorie i candidati dovranno confermare la propria partecipazione.

Scadenza

Le domande saranno disponibili all’indirizzo www.lariso.it e dovranno essere presentate esclusivamente ON LINE (<https://goo.gl/forms/a1Ls2HkaERQ5XE952>), pena il non accoglimento della stessa, entro e non oltre il giorno giovedì 9 dicembre 2017 alle ore 12.00.

Informazioni

Disponibili sul sito www.lariso.it - e mail cesp@lariso.it Tel 0784294199 dal Lunedì al Venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

PUNTI DI VISTA 2

Questa sezione è dedicata alla presentazione dei laboratori che si svolgeranno presso il CESP, ma sono proposti direttamente da Enti, Associazioni e Privati. I laboratori hanno un costo che varia a seconda della durata e del tipo di attività e sono gestiti direttamente dai soggetti proponenti.

BUONI COME IL PANE - laboratorio di panificazione

EXPERT	AUGUSTO DI ANGELO	<p>Il laboratorio vuole stimolare gli allievi alla conoscenza profonda del pane quale prodotto fondamentale dell'alimentazione.</p> <p>Poiché l'odierna produzione industriale ha fatto dimenticare le vere origini di questo alimento, il percorso si propone l'obiettivo di far sì che i beneficiari possano diventare dei fornai o pastai nelle proprie case, al fine di riuscire a lavorare il pane, variando le ricette e i sapori ma non la qualità.</p>
TITOLO PROGETTO	Buoni come il pane	
BENEFICIARI	Principianti Hobbisti 18-55	
SPAZIO	Cucina	
GIORNI E ORE	1-2 incontri settimanali (anche nel weekend)	
PERIODO		
ORE TOTALI	21	
COSTO	€ 80,00	

CUKINA LAB - Corso di cucina e tecniche di base

EXPERT	Gian Piero Satta	<p>Il percorso, della durata di circa due mesi con 8 lezioni monotematiche da 4 ore ciascuna, propone lo studio di nozioni e tecniche professionali orientate ad arricchire le conoscenze di base necessarie per la realizzazione di pietanze in autonomia e nella quotidianità.</p> <p>Ogni gruppo sarà formato da 8 partecipanti a cui saranno forniti tutti gli strumenti necessari per la preparazione degli ingredienti e lo sviluppo delle pietanze.</p> <p>La scelta degli ingredienti sarà fatta seguendo criteri di territorialità, stagionalità e filiera corta, scegliendo, per quanto possibile, quelli ottenuti da coltivazione e allevamento biologici.</p> <p>La cucina è dotata di 12 piani di cottura, 2 forni e di tutta l'attrezzatura utile per la lavorazione.</p>
TITOLO PROGETTO	Cukina lab	
BENEFICIARI	Principianti, amatori e Hobbisti 18-99	
SPAZIO	Cucina	
GIORNI E ORE	Sabato mattina e sabato pomeriggio	
PERIODO		
ORE TOTALI	32	
COSTO	€ 220,00	

CHEF AL CESP PER UN GIORNO

EXPERT	I cittadini con la supervisione dello Chef Gian Piero Satta	I protagonisti dell'attività sono i cittadini che hanno piacere di passare una sera all'insegna della buona cucina e della buona compagnia.
BENEFICIARI		Il laboratorio prevede che i cittadini si organizzano in una BRIGATA di cucina composta da MAX 5 persone
SPAZIO	Cukina e Agorà	(suggeriamo 1 chef, 2 aiuti chef e 2 addetti di sala) che oltre all'allestimento della sala, dovranno preparare e servire un menù composto da:
GIORNI E ORE		- una entrata;
PERIODO	Dicembre-Marzo	- un piatto principale;
ORE TOTALI	8	- un dolce;
COSTO	15/20 € per chi degusterà il pranzo	- vino
		I cinque componenti della brigata dovranno invitare e garantire la partecipazione di 40 persone che per la degustazione del menù contribuiranno alla serata con la modica cifra di € 15/20 pp.
		A questo punto i 40 degustatori, insieme a una giuria esterna, valuteranno l'accoglienza, la presentazione, la qualità, il rapporto qualità/prezzo e l'originalità dei piatti. Tutti i menù proposti dai vari Chef saranno raccolti e daranno vita a un ricettario che sarà pubblicato online. Il menù che riceverà la valutazione più alta sarà proposto in alcuni ristoranti della città di Nuoro.
		Tutta l'attività si svolgerà nei locali del CESP (Cukina e Agorà) che metterà a disposizione gli strumenti necessari per la realizzazione della cena. L'attività sarà supervisionata da uno Chef esperto che seguirà i lavori dalla spesa sino all'impiattamento e accompagnerà il percorso con le proprie competenze per rendere ancora più originali e speciali i piatti proposti.
		Per poter partecipare bisogna inviare una mail a cesp@lariso.it specificando:
		- Nome, cognome, e mail, n° di telefono mobile e ruolo dei 5 componenti della brigata di cucina (i contatti saranno tenuti solo con la persona che si iscriverà);
		- Menù con indicazione del nome e della descrizione dei piatti proposti e degli ingredienti utilizzati;

TAM TAM - Laboratorio di percussioni

EXPERT	ANDREA CABRAS	Descrizione del laboratorio TAM TAM è un progetto formativo nell'ambito della musica d'insieme, che mira alla costituzione di un'orchestra di percussioni tradizionali africane. Nelle lezioni sarà studiato un repertorio di ritmi originali provenienti dalla Guinea Conakry. Il percorso è aperto a tutti, anche a coloro che non hanno alcuna esperienza. Il metodo seguito nel corso sarà quello tradizionale basato sulla cultura orale e la ripetizione che non necessita la conoscenza della musica scritta su spartito. Durante le lezioni, si impareranno le tecniche fondamentali del djembe e dei doundoun: suoni, tempo, melodia, poliritmia. Tutto il lavoro sarà finalizzato alla esecuzione di un saggio finale dove gli allievi si potranno esibire in pubblico invitando amici e conoscenti. Saranno messi a disposizione degli strumenti musicali.
BENEFICIARI	Neofiti e principianti 14-55 anni	
SPAZIO	AGORA'	
GIORNI E ORE	Da concordare	
PERIODO	Novembre-Marzo	
ORE TOTALI	40	
COSTO	€. 220,00	

VIDEOMAKING - Laboratorio di ripresa audio, video e post produzione

EXPERT	DAVIDE ONNIS	Il percorso parte dalle idee dei partecipanti al fine di sviluppare video in forma di documentario, o fiction, o videoclip, o spot, attraverso le fasi di scrittura della sceneggiatura, organizzazione piani di lavoro, riprese audio -video, montaggio audio-video e post produzione. I beneficiari verranno organizzati in troupe che, alternativamente, rivestiranno diversi ruoli (regista, sceneggiatore, tecnico del montaggio, operatore video, attore). Le lezioni si svolgeranno sia in aula che all'esterno, in base alle locations individuate per la realizzazione del prodotto.
BENEFICIARI	Neofiti, Principianti, Hobbisti, Esperti 18-55 anni	
SPAZIO	Aula informatica ed eventuali location per le riprese	
GIORNI E ORE	Lunedì-giovedì (2h)	
PERIODO		
ORE TOTALI	40	
COSTO	30 €/mese (da novembre a marzo)	

CORSO DI LINGUA SPAGNOLA

EXPERT	RAFFAELLA LAI	<p>Il corso (LIVELLO A1-PRINCIPIANTI) è rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi alla lingua e alla cultura spagnola.</p> <p>Durante le lezioni gli alunni apprenderanno gli elementi base della lingua (parlata e scritta), approfondendo i contenuti grammaticali, funzionali e culturali e impareranno a destreggiarsi in situazioni comuni, semplici, quotidiane e di facile accessibilità.</p> <p>Le lezioni si svilupperanno tramite l'utilizzo di materiale cartaceo e multimediale (audio e video), con particolare attenzione all'interazione e alla conversazione tra i partecipanti.</p> <p>Saranno ammesse al corso da un minimo di 8 a un massimo di 15 persone.</p> <p>Ai corsisti verrà fornito tutto il materiale didattico necessario: cartelle, blocchi per la scrittura, dispense cartacee e su web, schede di lavoro e per gli esercizi. Sarà compreso anche il testo utilizzato in classe: Carla Poletti, José Pérez Navarro, <i>Acción!</i>, Lingue Zanichelli.</p> <p>Inoltre il corso sarà propedeutico all'esame di certificazione europea (DELE).</p> <p>Maggiori informazioni saranno fornite durante il corso.</p>
TITOLO PROGETTO	Corso base di spagnolo	
BENEFICIARI	Neofiti, Principianti 14-55 anni	
SPAZIO	CO-WORKING	
GIORNI E ORE	Lunedì – Giovedì ore 16.00 / 18.00	
PERIODO		
ORE TOTALI	50	
COSTO	€. 200,00	

BIODANZA: L'ARTE DI VIVERE - Laboratorio musicale e di movimento

EXPERT	SUSANNA GIGLIO	Descrizione del laboratorio
BENEFICIARI	Neofiti, Principianti Hobbisti, Esperti 14-55 anni	<p>La Biodanza è un metodo che utilizza la Musica, il Gruppo e il Movimento. Attraverso un'esperienza coinvolgente, piacevole e divertente, in un ambiente totalmente privo di giudizio, si avrà la possibilità di: Sperimentare una più completa espressione di sé, migliorare la relazione con l'altro, accrescere la propria vitalità, rafforzare l'autostima, la sicurezza e la determinazione, vincere la timidezza, ridurre lo stress e sciogliere le tensioni, coltivare il buonumore, recuperare i ritmi biologici e naturali, aumentare ed esprimere la propria creatività.</p> <p>La Biodanza, che significa DANZA DELLA VITA, è nata con lo scopo di facilitare l'integrazione umana attraverso lo sviluppo armonico della persona. Tale tecnica propone movimenti naturali che il corpo già conosce ed è indicata sia per uomini sia per donne di ogni età, poiché contiene proposte differenziate secondo la fascia di età.</p> <p>Per partecipare al percorso non è necessario avere esperienze precedenti né inclinazione alla danza o allo sport: basta avere il Desiderio di sperimentare nuove emozioni e di coltivare la propria libertà di espressione.</p>
SPAZIO	Palestra o info-lab (in caso di molto freddo)	
GIORNI E ORE	Martedì e /o giovedì, dalle 15,00 alle 17 per fascia 30 /55 anni. Dalle 17 alle 19,00 per fascia dai 18 ai 29 anni.	
PERIODO		
ORE TOTALI	40	
COSTO	€ 300,00 x 10 iscritti € 250,00 da 12 iscritti € 240,00 da 13 iscritti € 220,00 da 16 iscritti	