



Brainery ACADEMY APS

LA CULTURA È DI TUTTI



CORSI A.A. 2024/25

APS Brainery Academy
Via Brigata Re 29, Stanza 21 - Udine
C.F. 94139620309
www.braineryacademy.it
segreteria@pec.braineryacademy.it

Brainery Academy è accreditata per i progetti Erasmus+ KA1 fino al 2027, ciò significa che insegnanti e utenti potranno partecipare a settimane studio in Europa utilizzando la lingua inglese e spagnola.



Pilates sulla spiaggia vulcanica



Il nostro gruppo alla consegna delle certificazioni a Tenerife aprile 2024

I NOSTRI CORSI



LINGUE STRANIERE



ATTIVITÀ FISICHE



LABORATORI CREATIVI



CORSI GRATUITI



TURISMO SOCIALE

BRAINERY ACADEMY è un'Associazione di Promozione Sociale, senza fini di lucro, nata a Udine all'inizio del 2016. Nel tempo l'Associazione ha acquisito diverse competenze partecipando a bandi regionali, nazionali ed europei offrendo ai propri associati la possibilità di compiere delle esperienze di conoscenza anche in altri paesi europei; si rivolge non solo a tutte quelle persone che intendono acquisire nuove conoscenze e conseguenti competenze nel campo delle lingue straniere e nell'uso consapevole degli strumenti informatici ma anche a coloro che desiderano semplicemente essere ascoltati grazie a due sportelli dedicati, uno psicologico e uno medico. Negli anni i corsi proposti sono diventati sempre più specifici per soddisfare quelle che sono le esigenze di una società in continua evoluzione. Vengono infatti promossi numerosi corsi utili ad approfondire argomenti come ad esempio l'educazione finanziaria e il benessere della persona; di grande attualità sono i temi legati all'analfabetismo funzionale e alle fake news, come pure il public speaking e il DEBATE, temi questi correlati a dei progetti europei di successo; non mancano conferenze e dibattiti su argomenti di assoluta attualità. L'Associazione attua una didattica non formale che mette al centro dell'azione educativa la persona e non il programma come avviene nell'istruzione formale. L'educazione non formale risulta essere un argomento che rientra nella politica educativa dell'Unione Europea: l'educazione non-formale può essere spiegata con la formula "learning by doing", ovvero imparare direttamente sul campo; uno dei compiti principali degli insegnanti e dei formatori consiste nell'incoraggiare i partecipanti ad assumersi maggior responsabilità in ogni momento della vita sociale attraverso la conoscenza. L'intero approccio si basa sul fatto che l'esperienza diretta è più importante della teoria, anche se le due dimensioni non si possono considerare come nettamente separate, e l'una ha bisogno dell'altra. Brainery Academy si adopera dunque a fornire, oltre a conoscenze e competenze specifiche, quella consapevolezza utile ad esercitare una cittadinanza attiva che implica lavorare per il miglioramento della propria comunità tramite la partecipazione, per una migliore condizione di vita di tutti i membri della stessa.

BRAINERY ACADEMY APS è federata a UNIEDA, Associazione Nazionale per l'Educazione Degli Adulti. L'Associazione presenta tutti i presupposti per promuovere sempre nuovi apprendimenti che permettono l'acquisizione di conoscenze e competenze durante tutto l'arco della vita (LifeLong Learning) a tutti coloro che desiderano stare al passo in una società definita della conoscenza.

Per quanto riguarda la progettazione europea, da quest'anno l'Associazione è accreditata per i progetti Erasmus+KA1 fino al 2027, ciò significa che molte saranno le opportunità offerte gratuitamente che riguarderanno settimane studio all'Estero. Nel contempo sono stati approvati due progetti Erasmus+KA2 che hanno come tema generale il benessere delle persone. Anche in questo caso verrà offerta l'opportunità di confrontarsi sul tema con i partner.

Udine, 01.08.2024

Prof.ssa Mariella Ciani
Legale rappresentante dell'APS Brainery Academy
e Ambasciatrice EDU al secondo mandato



BRAINERY
ACADEMY_{APS}

ISCRIZIONE ALLE ATTIVITÀ

Le iscrizioni ai corsi si ricevono dal 2 settembre 2024 in **Via Brigata Re 29, Udine Palazzina ex Comando Caserma Osoppo, primo piano, stanza 21.**

ORARIO SEGRETERIA: lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 20.00
martedì dalle 16.00 alle 18.00
sabato dalle 10.00 alle 12.00

Le attività fisiche inizieranno l'11 settembre 2024 al Centro Essere Ora in Via Stiria 36 scala F, Udine.

Gli altri corsi, in aula o in modalità online, avranno inizio a partire dal 30 settembre 2024

FESTIVITÀ

- 1 novembre 2024
- Natale: dal 23 dicembre 2024 al 6 gennaio 2025 compresi
- Pasqua: dal 18 aprile al 21 aprile 2025 compresi
- 25 aprile 2025
- 1 maggio 2025
- 2 giugno 2025

QUOTE DI ISCRIZIONE

La quota associativa di € 20,00 comprende la copertura assicurativa, consente di accedere ai corsi e dà diritto a partecipare ad eventi, conferenze, incontri e corsi che verranno organizzati durante l'anno accademico.

Le quote corsi devono essere saldate prima dell'inizio di ciascun corso, in contanti o tramite bonifico bancario inviando copia della ricevuta. Le quote corsi vengono rimborsate SOLO per mancata attivazione del corso, variazioni di orario, causate dall'Associazione.

La mancata partecipazione dei corsisti alle lezioni non può essere motivo di rimborso della quota corsi e della quota associativa versate; non sono previsti recuperi.

A seconda della durata, i corsi vengono suddivisi in 4 categorie e si applicano i seguenti costi, se non indicato diversamente:

- CORSO BREVE (4 lezioni) = € 20
- CORSO TRIMESTRALE (10 lezioni) = € 60
- CORSO TRIMESTRALE ATTIVITÀ FISICHE (10 lezioni) = € 65
- CORSO ANNUALE (30 lezioni) = € 160

REGOLAMENTO DOCENTI e UTENTI

Ogni corso si attiva con l'iscrizione di almeno 4 persone e le iscrizioni si chiuderanno al raggiungimento del numero massimo che è variabile a seconda della disponibilità degli spazi o per precisa richiesta del docente. Il docente si impegna a completare il corso per il quale ha ricevuto l'incarico e in questo modo garantisce la presenza per il numero di lezioni concordate. **Nel caso di assenza da parte del docente, sarà onere dello stesso avvertire telefonicamente i propri corsisti (a tal fine, i corsisti sono tenuti a fornire un numero di telefono cellulare all'atto dell'iscrizione) e a recuperare in seguito la/e lezione/i persa/e.**

Alternativamente, l'insegnante si assumerà l'onere di valutare ed incaricare un docente di pari livello che garantisca la disponibilità in propria sostituzione. I docenti saranno forniti di un registro per l'annotazione della presenza dei corsisti. Il registro a fine lezione dovrà essere depositato presso la segreteria dove verrà conservato fino alla lezione successiva. A richiesta, Brainery Academy APS rilascia gratuitamente l'attestato di frequenza, a condizione che il corso sia stato frequentato per almeno il 70% delle ore previste.

Il materiale didattico (dispense, fotocopie, libri di testo, ecc.) è a carico degli iscritti.

INGLESE: ENGLISH A1

Livello richiesto: nessuno | Maila Scarbolo | 10 lezioni da 1 ora settimanale (eventuale possibilità di aggiungere altre lezioni, da decidere in un secondo momento) | **Giovedì 19.40 - 20.40 | dal 03/10/2024 |**

Il libro utilizzato propone diverse situazioni che portano ad apprendere vocaboli e regole grammaticali. Studieremo i pronomi, gli articoli, gli aggettivi, il presente ed il presente progressivo...

Materiali richiesti: Testo English file 1

Modalità: online

Costo: € 60,00

INGLESE: ENGLISH A1+

Livello richiesto: A1 | Lavinia Pezzetta | 20 lezioni da 45 min. |

Lunedì 15.20 - 16.05 | dal 30/09/2024 al 02/12/2024 e dal 20/01/2025 al 31/03/2025 |

Il libro utilizzato propone diverse situazioni che portano ad apprendere vocaboli e regole grammaticali. Rivedremo le regole apprese durante lo scorso anno accademico e apprenderemo presente progressivo, futuro, passato semplice...

Continuazione del corso A1

Materiali richiesti: Testo English file 1

Modalità: in presenza

Costo: € 80,00

INGLESE: ENGLISH A2

Livello richiesto: A1+ | Vincenza Pincente | 20 lezioni da 1 ora |

Giovedì 17.00 - 18.00 | dal 03/10/2024 |

Lo scopo di questo corso è migliorare il tuo inglese. Ci concentreremo su grammatica e vocabolario, lettura, ascolto e conversazione. Il corso è progettato per sviluppare tutte le competenze necessarie per parlare inglese.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 100,00

INGLESE: ENGLISH A2+

Livello richiesto: A2 | Lavinia Pezzetta | 20 lezioni da 45 min. |

Martedì 15.20 - 16.05 | dal 01/10/2024 al 03/12/2024 e dal 21/01/2025 al 01/04/2025 |

Continueremo lo studio della grammatica (present perfect, past perfect, modal verbs, uncountable nouns...), parte della lezione sarà dedicata alla lettura di alcuni testi e alla discussione degli stessi.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 80,00

INGLESE: ENGLISH B1

Livello richiesto: A2+ | Lavinia Pezzetta | 20 lezioni da 45 min. |
Lunedì 16.15 - 17.00 | dal 30/09/2024 al 02/12/2024 e dal 20/01/2025
al 31/03/2025 |

Ogni settimana sarà proposto un argomento nuovo, saranno letti alcuni articoli e sarà discusso il loro contenuto.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 80,00

DEBATE (ONLINE)

Livello richiesto: B1 - C1 | Lavinia Pezzetta | 10 incontri da 45 min. |
Lunedì 19.45 - 20.30 | dal 30/09/2024 al 31/03/2025 |

Il corso è aperto a tutti ed è rivolto a coloro i quali hanno già affrontato lo studio della lingua inglese e che desiderano migliorare le proprie competenze comunicative.

Le finalità del progetto, a cui sono legate le lezioni, riguardano l'acquisizione/ il miglioramento delle proprie competenze comunicative che permettono di discutere ed argomentare temi vari. Gli incontri, che si svolgeranno online, saranno aperti anche agli studenti delle altre scuole che partecipano al progetto per permettere uno scambio prezioso e proficuo di nozioni linguistiche, culturali...

Materiali richiesti: /

Modalità: online

Costo: € 60,00

INGLESE: LET'S CHAT A2-B1

Livello richiesto: A2 | Vincenza Pincente | 20 lezioni da 1 ora |
Giovedì 18.00 - 19.00 | dal 03/10/2024 |

Lo scopo di questo corso è migliorare la comunicazione e la comprensione, concentrandosi su vocabolario, lettura, conversazione e un po' di grammatica. Ogni settimana verrà introdotto un nuovo tema, verranno letti articoli e ne verrà discusso il contenuto. Gli studenti saranno invitati a condividere opinioni e idee.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 100,00

INGLESE: LET'S CHAT B1-B2

Livello richiesto: A2+ | Lavinia Pezzetta | 20 lezioni da 45 min. |
Martedì 20.00 - 20.45 | dal 01/10/2024 al 03/12/2024 e dal 21/01/2024 al
01/04/2025 |

Durante gli incontri leggeremo articoli di giornale, analizzeremo i testi di canzoni o discuteremo di un tema d'attualità.

Materiali richiesti: /

Modalità: online

Costo: € 80,00

INGLESE: LET'S CHAT B2-C1

Livello richiesto: B2 | **Vincenza Pincente** | 20 lezioni da 1 ora alla settimana | **Mercoledì 18.00 - 19.00** | dal 02/10/2024 |

Lo scopo di questo corso è migliorare la comunicazione e la comprensione, concentrandosi su vocabolario, lettura e conversazione. Ogni settimana verrà introdotto un nuovo tema, verranno letti articoli e ne verrà discusso il contenuto. Gli studenti saranno invitati a condividere opinioni e idee.

Materiali richiesti: / (verrà comunicato in seguito)

Modalità: in presenza/online

Costo: € 100,00

ENGLISH: CAMBRIDGE EXAM PREPARATION

B1 – Preliminary (per le scuole)

B2 – First (per le scuole)

C1 – Advanced

Enza Pincente / Marisa Pincente | 20 lezioni da 1 ora alla settimana | **Minimo 2 studenti / max. 4 studenti** | da **Ottobre 2024** |

Queste lezioni si terranno per preparare gli studenti all'esame Cambridge appropriato.

Materiali richiesti: Gli studenti saranno incoraggiati ad acquistare del materiale che potrebbe risultare utile (verrà comunicato).

Modalità: in presenza / online

Costo: € 125,00

INGLESE: BUSINESS ENGLISH

Livello richiesto: B1 e superiore | **Enza Pincente** | 20 lezioni da 1 ora alla settimana |

Mercoledì 19.00 - 20.00 | dal 02/10/2024 |

Lo scopo di questo corso è migliorare la comunicazione, la scrittura, l'espressione orale e la comprensione di diverse culture nel "mondo aziendale inglese". Il corso spiegherà come scrivere un'e-mail, come scrivere un report, come preparare una presentazione, come condurre una riunione e come comprendere le differenze nella cultura aziendale.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza/online

Costo: € 100,00

INGLESE: BOOK CLUB

Livello richiesto: A2 e superiore | Enza Pincente | Ultimo venerdì del mese |
Venerdì 17.00 - 18.30 | dal 27/09/2024 |

Lo scopo del Book Club è quello di riunirsi in un ambiente "sicuro e divertente" per discutere di libri e articoli in inglese. L'idea è quella di condividere opinioni sui libri che leggi, riassumere il contenuto del libro, discutere dei personaggi dei libri ecc. L'obiettivo è incoraggiare gli studenti a leggere libri in inglese in modo divertente e rilassato.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza (minimo 4 persone)

Costo: € 10,00 a presenza

TEDESCO B1

Livello richiesto: A2 | Sabina Ellero | 15 lezioni da 1 ora |

Martedì 17.45 - 18.45 | dal 01/10/2024 al 28/02/2025 |

Il corso si adatta ai corsisti e ai loro interessi. Principalmente si partirà da testi, video, immagini per attivare una conversazione e spiegare/approfondire la grammatica/il vocabolario.

Materiali richiesti: verrà fornito di volta in volta dall'insegnante

Modalità: in presenza

Costo: € 80,00

SPAGNOLO A1

Silvia Zarraga | 25 lezioni da 1 ora |

Martedì 18.00 - 19.00 | dal 01/10/2024 al 15/04/2025 |

Salutarsi e congedarsi, presentarsi alle persone, dare e chiedere informazioni, parlare sui mestieri e professioni, esprimere cosa piace o dispiace, fare valutazioni, descrivere le persone, parlare di salute.

Materiali richiesti: Que me cuentas de nuevo 1 Edizione Deagostini di Catalina Ramos

Modalità: online

Costo: € 130,00

SPAGNOLO A2+

Silvia Zarraga | 25 lezioni da 1 ora |

Giovedì 18.00 - 19.00 | dal 03/10/2024 al 17/04/2025 |

Continuazione del percorso già iniziato. Chiedere delle informazioni, andare a fare shopping.... Sapere cosa c'è o non c'è e dove si trovano gli oggetti e le persone, parlare delle ore e degli orari. Esprimere frequenza, parlare delle azioni e situazioni al passato. Parlare di piani e progetti nel futuro.

Materiali richiesti: Que me cuentas de nuevo 1/2 Edizione Deagostini di Catalina Ramos

Modalità: online

Costo: € 130,00

SPAGNOLO CONVERSAZIONE

Silvia Zarraga | 25 lezioni da 1 ora |

Martedì 19.15 - 20.15 | dal 01/10/2024 al 15/04/2025 |

Il corso proporrà conversazioni su diversi temi per migliorare il vocabolario e, in generale, le competenze linguistiche. Verranno inoltre rivisti ed approfonditi diversi aspetti grammaticali della lingua spagnola.

Materiali richiesti: /

Modalità: online

Costo: € 130,00

SPAGNOLO PER VIAGGIARE

Anna Cainero | 10 lezioni da 1 ora |

Giornata e orario da definire |

Impareremo lo spagnolo visitando virtualmente la Spagna, alla scoperta delle sue bellezze, delle sue tradizioni e bontà culinarie. Apprenderemo il vocabolario fondamentale per poter sopravvivere durante un viaggio grazie ad un approccio esperienziale, stimolante e fuori dagli schemi. Video, giochi e musica ci accompagneranno durante questo percorso.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 60,00



ATTIVITÀ FISICHE

BENESSERE OVER 60

Lorella Feruglio | 10 lezioni da 1 ora | sede dell'attività: Centro Essere Ora
in via Stiria 36 scala F, Udine |

Mercoledì 8.30 - 9.30 | dal 11/09/2024 |

Mantenere uno stile di vita attivo influenza positivamente lo stato di salute, per questo il corso offre la possibilità di rinforzare e preservare le articolazioni, migliorare la coordinazione, l'equilibrio e l'elasticità; incrementare la funzionalità di organi e apparati (respiratorio, urinario e cardiocircolatorio); influenzare positivamente le funzioni cognitive e psichiche, favorire l'attenzione, il sonno, migliorare l'umore e attenuare i sintomi ansiosi; aiutare a tenere sotto controllo alcuni fattori di rischio come la pressione arteriosa, il tessuto adiposo in eccesso, i livelli di glicemia e il colesterolo nel sangue, oltre che alleviare molte patologie croniche.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 65,00

N.B.: NON SONO PREVISTI RECUPERI!! La mancata partecipazione dei corsisti alle lezioni non può essere motivo di rimborso della quota corsi e della quota associativa versate.

PILATES

Lorella Feruglio | 10 lezioni da 1 ora | sede dell'attività: Centro Essere Ora
in via Stiria 36 scala F, Udine |
Mercoledì 9.30 - 10.30 | dal 11/09/2024 |

Il corso di Pilates è indicato soprattutto per chi desidera ritrovare la forza e l'energia del proprio corpo dopo un lungo periodo di inattività. Con questa pratica è possibile correggere la postura, sviluppare la vitalità fisica, ringiovanire la mente ed elevare lo spirito.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 65,00

N.B.: NON SONO PREVISTI RECUPERI!!! La mancata partecipazione dei corsisti alle lezioni non può essere motivo di rimborso della quota corsi e della quota associativa versate.

HATHA YOGA

Sabina Macuglia | 10 lezioni da 1 ora | sede dell'attività: Centro Essere Ora
in via Stiria 36 scala F, Udine | Martedì primo turno 15.00 - 16.00, secondo
turno 16.00 - 17.00 | dal 10/09/2024 |

Lo hatha yoga coniuga l'esercizio ginnico con il controllo della respirazione al fine di raggiungere un benessere psicofisico. E' adatto a tutte le età: aiuta ad esercitare, tonificare e sciogliere muscoli ed articolazioni, permette di raggiungere un sempre maggior equilibrio interiore e combattere lo stress.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 65,00

N.B.: NON SONO PREVISTI RECUPERI!!! La mancata partecipazione dei corsisti alle lezioni non può essere motivo di rimborso della quota corsi e della quota associativa versate.

AVVICINAMENTO ALLO YOGA

Pilar Gallegos | 10 lezioni da 1 ora |
Giovedì 18.00 - 19.00 | dal 09/01/2025 al 13/03/2025 |

Livello richiesto: idoneità all'attività fisica

Materiali richiesti: tappettino e blocchetto yoga

Modalità: online in italiano e in inglese

Costo: € 60,00



FESTIVAL DEL DISEGNO - FABRIANO ALL AROUND 2024 (tre incontri diversi)

1. ZACAHRIF – Geometrie e disegno di arte islamica

Barbara Jelenkovich, Cinzia Englaro, Daniela Gamberini, Rasha Akereem |
Martedì 24 settembre 2024 | dalle 16.00 alle 20.00 | Iscrizione obbligatoria,
nel numero di 10 per turno, si succederanno a rotazione ad ogni ora, per un
totale di 40 | È aperto a bambini, ragazzi e adulti |

Disegno islamico attraverso le sue intricate geometrie. Si procederà poi alla
colorazione con acquerello e acrilici.

Modalità: in presenza

Costo: GRATUITO

2. INCISIONE SU CARTA

Barbara Jelenkovich, Cinzia Englaro, Daniela Gamberini |
Martedì 01 ottobre 2024 | dalle 16.00 alle 20.00 | Iscrizione obbligatoria, nel
numero di 10 per turno, si succederanno a rotazione ad ogni ora, per un totale
di 40 | È aperto a bambini, ragazzi e adulti |

Creazione di matrici da stampa attraverso il riutilizzo di materiali di scarto
e materiali naturali, dal cartone da imballaggio alle foglie raccolte in giardino.
Stampa intuitiva con mattarello e cucchiaio di legno.

Modalità: in presenza

Costo: GRATUITO

3. CATTURA L'OMBRA - Catturiamo la nostra ombra preferita come Peter Pan

Barbara Jelenkovich, Cinzia Englaro, Daniela Gamberini | Martedì 08
ottobre 2024 | dalle 16.00 alle 20.00 | Iscrizione obbligatoria, nel numero
di 10 per turno, si succederanno a rotazione ad ogni ora, per un totale di 40 |
È aperto a bambini, ragazzi e adulti |

Catturiamo la nostra ombra preferita e, come Peter Pan potremmo poi,
conservarla in un cassetto! Mi raccomando però! Non facciamo come Wendy
cercando di ricucirla con ago e filo! Realizziamo invece la nostra sagoma
con della semplice carta e potremo portare l'ombra sempre con noi
e magari chiuderla in un cassetto per non farla scappare!

Modalità: in presenza

Costo: GRATUITO

TEATRO DELLE OMBRE

Daniela Gamberini | 6 incontri da 1 ora e mezza per massimo 10 iscritti |
Giornata e orario da definire |

Sulla base di un testo ricco di suggestioni plurisensoriali che sarà letto e commentato insieme alla docente, i partecipanti si divideranno in gruppi e saranno invitati a realizzare un vero e proprio storyboard per metter in scena i personaggi e i fondali che saranno realizzati con diverse sagome e tecniche sperimentate in precedenza.

Materiale richiesto: una torcia LED, fogli semplici bianchi, fogli A4 di grammatura 250, fogli in acetato trasparenti formato A4, pennarelli indelebili neo punta media e altri colori, scotch di carta, forbici, taglierino, matite e gomme da cancellare.

Costo: € 70,00

IL KAMISHIBAI, il teatro di carta

Daniela Gamberini | 6 incontri da 1 ora e mezza per massimo 10 iscritti |
Giornata e orario da definire |

Con l'antica tecnica giapponese del Kamishibai che indica un teatro di carta, Kami indica il materiale cartaceo e shibai una storia drammatizzata, si andrà ad animare una lettura. Questo teatro, facilmente trasportabile, esalta e valorizza la lettura, ne facilita la comprensione del testo in modo costruttivo, coinvolgente e divertente.

Svolgimento:

- Breve introduzione sull'origine e l'utilizzo del Kamishibai
- Scelta di alcuni testi illustrati per la realizzazione di una storia e per la costruzione in gruppi di un vero e proprio menabò.
- Definizione delle illustrazioni e realizzazione su fondali di carta.
- esecuzione del teatro con la suddivisione dei ruoli.

Materiale richiesto: fogli A3, colla stick, fogli colorati, carta di riviste, giornali, matite, gomme, colori, forbicine.

Modalità: in presenza

Costo: € 70,00

CORSO BIJOUX

Alessandra Marzolla | 5 lezioni da 1 ora e mezza |

Lunedì 18.00 - 19.30 | data da definire |

Tecniche base per realizzare bracciali, orecchini e collane.

Modalità: in presenza

Costo: € 30,00

CORSO MACRAMÈ

Alessandra Marzolla | 5 lezioni da 1 ora e mezza |

Lunedì 18.00 - 19.30 | data da definire |

Lavorazione di nodi creati con le mani, si realizzeranno pannelli e oggetti d'arredo.

Modalità: in presenza

Costo: € 30,00

YOGA DELLA RISATA*

Erika Liano | 10 lezioni di 1 h |

Martedì 16.30 - 18.00 | dal 05/11/2024 |

La vita di tutti i giorni ti stressa? Ridere è l'ultima cosa che ti passa per la testa? Ti chiedi come si può ridere anche senza un motivo e senza senso dell'umorismo? Ci si può allenare a ridere attraverso la pratica dello Yoga della Risata. Bastano 10 -15 minuti consecutivi di risata per ottenere i benefici per la salute. Praticando con costanza nel tempo si hanno benefici anche sul rafforzamento del sistema immunitario. La risata, inoltre, è un potente connettore sociale grazie all'attivazione dei neuroni specchio. Non ti resta che provare!

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 60,00

** Club della Risata fisso gratuito una o due volte al mese da novembre 2024 al mattino (alle ore 10.00 alle ore 11.30) per circa 1,5h*

FITNESS DELLA MENTE

“Portiamo la nostra mente in palestra – livello base”

Patrizia Buri | 4 lezioni di 1,5 h (max. 12 persone) |

Mercoledì 15.00 - 16.30 | dal 26/02/2025 al 19/03/2025 |

Laboratorio per sollecitare e potenziare le abilità mentali tramite esercizi e giochi semplicissimi e divertenti con parole, numeri, immagini e con numerosi suggerimenti utili per migliorare le prestazioni cognitive nella vita di tutti i giorni.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 30,00

“Portiamo la nostra mente in palestra – livello intermedio”

Patrizia Buri | 4 lezioni di 1,5 h (max. 12 persone) |

Mercoledì 15.00 - 16.30 | dal 26/03/2025 al 16/04/2025 |

Laboratorio per migliorare le prestazioni cognitive. Tramite esercizi e giochi di livello intermedio, potenzieremo soprattutto le nostre capacità di attenzione e concentrazione, al fine di favorire un migliore processo di memorizzazione.

(Prerequisito: aver frequentato il corso livello base)

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 30,00



CORSO GINNASTICA POSTURALE E GINNASTICA PELVICA

Dott.ssa Miriam Lucia Bertolli | 6 lezioni da 1 ora a settimana per un massimo di 15 persone | presso il Centro Essere Ora in via Stiria 36 scala F, Udine | Venerdì 16.30 - 17.30 | dal 24 gennaio 2025 |

Obiettivo del corso è di migliorare la postura, prevenire dolori articolari e muscolari, conoscere la muscolatura pelvica e la sua importanza, imparando a rinforzarla e rilassarla.

Materiali richiesti: Tappetino

Modalità: in presenza

Costo: € 40,00

CORSO BASICO DI EXCEL

Luca di Beo | 10 lezioni da 1 ora e mezza | giornata e orario da definire | data da definire (gennaio 2025) |

Lezione 1: Introduzione a Excel - Familiarizzare con l'interfaccia di Excel.

Lezione 2: Salvare e Aprire File - Imparare a salvare, aprire e gestire i file di Excel.

Lezione 3: Formattazione di Base delle Celle - Formattare testi e numeri nelle celle.

Lezione 4: Lavorare con le Righe e le Colonne - Gestire righe e colonne.

Lezione 5: Formule e Funzioni di Base - Utilizzare formule e funzioni di base.

Lezione 6: Gestione dei Fogli di Lavoro - Organizzare e gestire più fogli di lavoro.

Lezione 7: Creare e Formattare Tabelle - Creare tabelle e formattarle.

Lezione 8: Introduzione ai Grafici - Creare e personalizzare grafici.

Lezione 9: Strumenti di Revisione e Stampa - Utilizzare gli strumenti di revisione e preparare il foglio per la stampa.

Lezione 10: Esercitazione Pratica - Applicare tutte le competenze apprese.

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 80,00

CORSO CHITARRA DI GRUPPO

Anna Cainero | 4 lezioni da 1 ora e mezza per un massimo di 12 persone | aperto a tutte le età | giornata e orario da definire | data da definire |

ACCORDIamoci! Corso di gruppo di chitarra per principianti. Lavoreremo su brani scelti insieme, destreggiandoci tra accordi e un primo approccio alla melodia.

Materiali richiesti: Chitarra

Modalità: in presenza

Costo: € 40,00

CORSO DI BALLO

Mario Corubolo | 10 lezioni da 1 ora e mezza | giornata e orario da definire | data da definire (da gennaio 2025) |

Materiali richiesti: /

Modalità: in presenza

Costo: € 50,00 a coppia



IL CERVELLO SOTTO AL CAPELLO - progetto approvato dal Comune di Udine

Molti degli orari/date sono da definire.

IN OCCASIONE DELL'INAUGURAZIONE DEL NUOVO A.A., IN UNA SEDE ISTITUZIONALE DEL COMUNE DI UDINE, SI TERRÀ LA CONFERENZA APERTA AL PUBBLICO: "LA NUOVA FRONTIERA DEL BENESSERE"

Dr.ssa Bruna Scaggiante (docente di Biologia molecolare, Dipartimento Scienze della Vita dell'Università di Trieste) e Dr.ssa Raffaella Bellen (psicologa, sicoterapeuta, insegnante di yoga, specializzata in neuro-psico-endocrino-immunologia) |

Martedì 24 settembre 2024 alle ore 17:30 | presso una sede istituzionale del Comune di Udine

LABORATORIO SULLE STRATEGIE PER AVERE LA MENTE ATTIVA, SANA E DEPURATA DA... PENSIERI TOSSICI ED EMOZIONI NEGATIVE

Dr.ssa Sabina Macuglia | 4 incontri da 1 ora e mezza alla settimana per un massimo di 15 persone |

Mercoledì 16.00 - 17.00 | dal 09/10/2024 al 30/10/2024 |

Le finalità saranno di accrescere e migliorare la propria autostima e la fiducia personale, di far emergere la propria vitalità, di migliorare il confronto e l'apertura con gli altri.

Costo: **GRATUITO**

TECNICHE DI INCISIONE SU CARTA

Barbara Jelenkovich | 10 incontri da 2 ore per un massimo di 10 iscritti |

Martedì 18.00 - 20.00 | dal 05/11/2024 al 21/01/2025 |

Dal tetrapack alla collagraph, e anche polistirene e foglie, dal baren alla pressa da pasta. Impareremo le tecniche di grafica più creative ed insolite. Incideremo e stamperemo multipli numerati.

Costo: **GRATUITO**

ERBARIO ILLUSTRATO

Barbara Jelenkovich | 6 incontri da 2 ore per un massimo di 10 iscritti |
Martedì 18.00 - 20.00 | dal 04/02/2024 al 11/03/2025 |

Le quattro stagioni illustrate attraverso le loro piante simbolo. Matite e acquarelli, pastelli e collage. Un progetto sospeso a metà tra scrapbooking ed erbario illustrato, il corso è adatto anche a chi non sa disegnare, per compilare un erbario personale e un taccuino di viaggio da portare sempre con sé.

Costo: **GRATUITO**

AUTORITRATTO ALLO SPECCHIO

Barbara Jelenkovich | 6 incontri da 2 ore per un massimo di 10 iscritti |
Martedì 18.00 - 20.00 | dal 25/03/2025 al 29/04/2025 |

Avete mai pensato a come eseguivano l'autoritratto i pittori antichi? Portate con voi uno specchio e scopriremo insieme come realizzare un autoritratto.

Costo: **GRATUITO**

SPORTELLO GRATUITO CONSULENZE PSICOLOGICHE INDIVIDUALI PER OVER 65 E FAMILIARI

Dr.ssa Sabina Macuglia | 1 h/settimana
Giornata e orario da definire |

SPORTELLO MEDICO DI ASCOLTO PER PERSONE IN DIFFICOLTÀ

Dr.ssa Laura Passoni | Su appuntamento | Giornata e orario da definire |

Questo servizio, svolto dalla dott.ssa Laura Passoni per quarant'anni medico di medicina generale e specializzata in endocrinologia, si rivolge a tutte quelle persone, anche non direttamente coinvolte, che hanno bisogno di esporre delle problematiche sanitarie in modo riservato. Sarà offerto un ascolto attivo e un supporto per trovare soluzioni.

Costo: **GRATUITO**

IGIENE E SICUREZZA ALIMENTARE DOMESTICA

Dr.ssa Stefania Marzona | 4 incontri da 1 ora |
Lunedì 15.00 - 16.00 | dal 07/10/2024 al 28/10/2024 |

Corso introduttivo alle corrette prassi di igiene per la corretta gestione degli alimenti in ambito domestico. Acquisto, preparazione, cottura, congelamento, conservazione degli alimenti per quanto siano azioni quotidiane possono nascondere insidie anche gravi per la nostra salute. Impariamo l'ABC delle prassi igieniche per garantire a noi stessi e ai nostri cari pasti sicuri.

Costo: **GRATUITO**

FALSI MITI ALIMENTARI

Prof.ssa Mariella Ciani | 4 incontri da 1 ora |

Giornata e orario da definire | Date da definire (novembre 2024) |

Costo: **GRATUITO**

APPROCCIO ALLA MINDFULNESS

Dott.ssa Miriam Lucia Bertolli | 4 incontri da 1 ora e mezza alla settimana per un massimo di 15 persone | Presso il Centro Essere Ora, in via Stiria 36 scala F, Udine |

Venerdì 16.00 - 17.30 | dal 08/11/2024 al 29/11/2024 |

Obiettivo delle lezioni è la conoscenza e l'avvicinamento alla pratica meditativa, imparare a sperimentare la consapevolezza, imparare a focalizzarsi sul momento presente.

Costo: **GRATUITO**

PERCORSO DI CREAZIONE PITTORICO-ARTISTICA

"LA VALORIZZAZIONE DELL'ETÀ ANZIANA"

Artisti/e del CENTRO FRIULANO ARTI PLASTICHE di Udine | 10 incontri da 2 ore alla settimana | giornata e orario da definire |

date da definire (gennaio/marzo 2025) |

Costo: **GRATUITO**

PUBLIC SPEAKING (corso in italiano)

Annamaria Lo Monaco e Lucia Linda | 8 incontri da circa 2 ore | giornata e orario da definire | data da definire (febbraio/marzo 2025) |

Per parlare in pubblico ci vuole un talento innato? No, non si tratta di un dono per pochi eletti, ma di un'abilità che può essere appresa, sviluppata e coltivata da chiunque, un piacere che poco alla volta si può conquistare.

Attraverso gli 8 incontri del percorso impareremo a sviluppare una maggiore consapevolezza delle capacità espressive personali con particolare attenzione al linguaggio del corpo mentre si parla in pubblico, in modo tale da rendere il discorso più efficace.

Costo: **GRATUITO**

DIALOGHI INTERGENERAZIONALI LEGATI ALLA TECNOLOGIA

Luca di Beo | 6 incontri da 1 ora a settimana | giornata e orario da definire | data da definire (febbraio/marzo 2025) |

Obiettivo del corso sarà di fornire le conoscenze più semplici e basilari legate all'uso di smartphone, tablet, pc, la navigazione in internet, i social, ecc., al fine di agevolare le generazioni più anziane nell'avvicinamento e nell'uso delle tecnologie.

Costo: **GRATUITO**

SPORTELLO SPERIMENTALE DI CONSULENZA TECNOLOGICA

Luca di Beo | 1 ora a settimana | giornata e orario da definire | data da definire (febbraio/giugno 2025) |

Avrà lo scopo di accogliere singole problematiche e di facile risoluzione, legate all'uso di smartphone, tablet, pc.

Costo: **GRATUITO**

CAMMINATA MEDITATIVA, YOGICA

Dr.ssa Sabina Macuglia | previste 4 camminate nei parchi urbani e periurbani di Udine della durata di 3 ore | giornata e orario da definire | data da definire (da aprile 2025) |

I contenuti e gli obiettivi sono: il movimento consapevole del corpo abbinato al respiro, tecniche di pranayama, la mente calma meditativa con cenni di meditazione Vipassana.

Costo: **GRATUITO**

LABORATORIO DI SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

Annamaria Lo Monaco (Teatro della Sete) in co-conduzione (Gestalt counselor e educatrice esperta in scrittura autobiografica) | 6 incontri da 1 ora e mezza a settimana | giornata e orario da definire | data da definire (da aprile/maggio 2025) |

Costo: **GRATUITO**

CONFERENZA DI CHIUSURA: BILANCIO SOCIALE ED ESPOSIZIONE DEI LAVORI ESEGUITI

Giugno 2025



ALTRI CORSI GRATUITI

EDUCAZIONE FINANZIARIA: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

Simoneluca Mazzolini | 10 lezioni da 1 ora | giornata e orario da definire | data da definire |

Costo: **GRATUITO**

CORSO RIFLESSOLOGIA PLANTARE

Marinella Rizzi | 8 lezioni da 1 ora e mezza |

Mercoledì 18.00 - 19.30 | dal 02/10/2024 |

La riflessologia plantare è una tecnica naturale e non invasiva che stimola le capacità innate di autoguarigione del corpo, allevia la tensione e lo stress del vivere quotidiano. Svolge un'azione di prevenzione, migliora le congestioni, l'infiammazione e le tensioni muscolari che possono causare dolori. Massaggiando i punti riflessi è come se si inviasse uno stimolo, una informazione a cui il corpo reagisce in forma riflessa e automatica attivando i processi di guarigione per riportare l'equilibrio:

- origini;
- cenni di anatomia del piede;
- morfologia (cosa rappresentano le dita, suddivisione del piede: parte superiore, mediale, inferiore);
- come si massaggia, controindicazioni al massaggio;
- massaggio rilassante del piede, pratica...;
- localizzazione dei sistemi riflessi.

Costo: **GRATUITO**

CORSO: L'AVVIAMENTO DI UN GRUPPO DI AUTO-MUTUO AIUTO

Psicologa-psicoterapeuta Dr.ssa Sabina Macuglia | 9h |

Mercoledì 16.00 - 17.30 | dal 06/11/2024 |

Partendo dall'analisi e dalla riscoperta delle proprie risorse individuali, delle proprie capacità e dei propri talenti, il corso vuole portare i/le partecipanti al desiderio di mettersi in gioco, di dedicarsi agli altri, mettendo a loro disposizione il proprio tempo e le proprie risorse, creando coinvolgimento, relazioni, condivisione. A conclusione dell'avviamento del gruppo sono previsti incontri di supporto, monitoraggio e verifica dell'andamento, a breve e medio termine.

Costo: **GRATUITO**

YOGA (ONLINE)

Sandra Galliussi | 10 lezioni da 1 ora a settimana | giornata e orario da definire | data da definire (da gennaio 2025) |

Lo Yoga è una filosofia, una disciplina di vita, attualissima che mira alla conoscenza di sé attraverso l'esperienza. Questa disciplina educa alla percezione, lavorando con il corpo, il respiro, le emozioni, i pensieri e i comportamenti. La pratica proposta deriva dallo yoga classico di Patanjali, lo yoga degli otto scalini.

La pratica sarà composta da movimenti corporei consapevoli, individualmente calibrati e ritmati dal proprio respiro spontaneo. Ci aiuterà a riscoprire l'importanza del linguaggio del nostro corpo per procedere gradualmente e rispettosamente al raggiungimento di posture statiche (asana).

Questo nostro breve percorso, intende aiutarci a migliorare la capacità percettiva, la concentrazione, ad allentare le tensioni e a migliorare la flessibilità corporea.

La pratica sarà proposta in misura graduale e disponibile a tutti.

E' importantissimo ricordare che la pratica proposta in questi appuntamenti non è di tipo terapeutico, né potrà sostituirsi a nessun tipo di fisioterapia, o simili.

Materiali richiesti: tappetino, plaid, calzetti, cuscini di diverse misure a portata di mano

LIBRI CONSIGLIATI: Imparo lo Yoga di Andrè Van Lysebeth, I miei esercizi di yoga dello stesso autore

Modalità: online

Note: Lo yoga in gruppo e soprattutto on line non è adatto a persone che sono già portatrici di importanti problematiche a livello di articolare, spinale, cardiaco, polmonare. In queste circostanze non si parla più di prevenzione e mantenimento della salute, ma è necessario un intervento di cura che lo yoga che andremo a praticare non può purtroppo offrire.

Costo: GRATUITO



TURISMO SOCIALE RISERVATO AI SOCI

SOGGIORNO A ISCHIA

Con la possibilità di cure termali

VIAGGIO CULTURALE IN UNA CITTÀ ITALIANA

Con mete che variano di anno in anno, 4gg e 3 notti.

SOGGIORNI STUDIO GRATUITI (PROGETTO ERASMUS+ KA1) IN DIVERSE CITTÀ EUROPEE

BILANCIO CONSUNTIVO 2023

USCITE	2023	2022	ENTRATE	2023	2022
A) USCITE DA ATTIVITÀ DI INTERESSE GENERALE			A) ENTRATE DA ATTIVITÀ DI INTERESSE GENERALE		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	5.126,79 €	1.958,80 €	1) Proventi da Quote associative e apporti dei fondatori	5.140,00 €	4.759,61 €
2) Servizi	112.251,05 €	4.311,09 €	2) Proventi dagli associati per attività mutuali	0,00 €	25.010,94 €
3) Godimento beni di terzi	13.326,50 €	0,00 €	3) Ricavi per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori	16.849,00 €	15.300,97 €
4) Personale	1.497,52 €	22.269,06 €	4) Erogazioni liberali	0,00 €	0,00 €
5) Uscite diverse di gestione	32.159,59 €	0,00 €	5) Proventi del 5 per mille	288,02 €	277,25 €
Totale	164.361,45 €	28.538,95 €	6) Contributi da soggetti privati	2.220,00 €	0,00 €
			7) Ricavi per prestazioni e cessione di terzi	300,00 €	0,00 €
			8) Contributi da enti pubblici	76.785,19 €	0,00 €
			9) Proventi da contratti con enti pubblici	1.037,00 €	124.975,47 €
			10) Altri ricavi, rendite e proventi	52.616,02 €	400,00 €
			Totale	155.235,23 €	170.724,24 €
			Avanzo/disavanzo attività di interesse generale	-9.126,22 €	
B) USCITE DA ATTIVITÀ DIVERSE			B) ENTRATE DA ATTIVITÀ DIVERSE		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	0,00 €	0,00 €	1) Entrate per prestazioni e cessioni ad associati e fondatori	0,00 €	0,00 €
2) Servizi	0,00 €	22.217,77 €	2) Contributi da soggetti privati	0,00 €	0,00 €
3) Godimento beni di terzi	0,00 €	8.588,80 €	3) Entrate per prestazioni e cessioni a terzi	0,00 €	7.400,00 €
4) Personale	0,00 €	640,00 €	4) Contributi da enti pubblici	0,00 €	0,00 €
5) Uscite diverse di gestione	0,00 €	0,00 €	5) Entrate da contratti con enti pubblici	0,00 €	0,00 €
Totale	0,00 €	31.446,57 €	6) Altre entrate	0,00 €	0,00 €
			Totale	0,00 €	7.400,00 €
			Avanzo/Disavanzo attività diverse	0,00 €	
C) USCITE DA ATTIVITÀ DI RACCOLTA FONDI			C) ENTRATE DA ATTIVITÀ DI RACCOLTA FONDI		
1) Uscite per raccolta fondi abituali	0,00 €	0,00 €	1) Entrate da raccolte fondi abituali	0,00 €	0,00 €
2) Uscite per raccolta fondi occasionali	0,00 €	0,00 €	2) Entrate da raccolte fondi occasionali	0,00 €	0,00 €
3) Altre uscite	0,00 €	0,00 €	3) Altre Entrate	0,00 €	0,00 €
Totale	0,00 €	0,00 €	Totale	0,00 €	0,00 €
			Avanzo/Disavanzo attività di raccolta fondi	0,00 €	
D) USCITE DA ATTIVITÀ FINANZIARIE E PATRIMONIALI			D) ENTRATE DA ATTIVITÀ FINANZIARIE E PATRIMONIALI		
1) Su rapporti bancari	357,31 €	285,00 €	1) Da rapporti bancari	5,04 €	0,00 €
2) Su Investimenti finanziari	0,00 €	0,00 €	2) Da altri investimenti finanziari	0,00 €	0,00 €
3) Su Patrimonio edilizio	0,00 €	0,00 €	3) Da patrimonio edilizio	0,00 €	0,00 €
4) Su altri beni patrimoniali	0,00 €	0,00 €	4) Da altri beni patrimoniali	0,00 €	0,00 €
5) Altre uscite	0,00 €	0,00 €	5) altre entrate	0,00 €	0,00 €
Totale	357,31 €	285,00 €	Totale	5,04 €	0,00 €
			Avanzo/disavanzo attività finanziarie e patrimoniali	-352,27 €	
E) USCITE DI SUPPORTO GENERALE			E) ENTRATE DI SUPPORTO GENERALE		
1) Materie prime, sussidiarie, di consumo e di merci	0,00 €	0,00 €	1) Entrate da distacco del personale	0,00 €	0,00 €
2) Servizi	1.230,62 €	1.099,75 €	2) Altre entrate di supporto generale	0,00 €	0,00 €
3) Godimento beni di terzi	0,00 €	0,00 €			
4) Personale	0,00 €	0,00 €			
5) Altre uscite	0,00 €	104.938,89 €			
Totale	1.230,62 €	106.038,64 €	Totale	0,00 €	0,00 €

Totale uscite della gestione	165.949,38 €	166.309,61 €	Totale entrate della gestione	155.240,27 €	178.124,24 €
			Avanzo/Disavanzo d'esercizio prima delle imposte	-10.709,11 €	
			Imposte		
			Avanzo/Disavanzo d'esercizio prima di investimenti e disinvestimenti	-10.709,11 €	

Uscita da investimenti in immobilizzazioni o da deflussi di capitale di terzi	Es.t 2023	Es.t-1 2022	Entrate da disinvestimenti in immobilizzazioni o da flussi di capitale di terzi		
1) Investimenti in immobilizzazioni inerenti alle attività di interesse generale	0,00 €	0,00 €	1) Disinvestimenti di immobilizzazioni inerenti alle attività di interesse generale	0,00 €	
2) Investimenti in immobilizzazioni inerenti alle attività diverse	0,00 €	0,00 €	2) Disinvestimenti di immobilizzazioni inerenti alle attività diverse	0,00 €	
3) Investimenti in attività finanziarie e patrimoniali	0,00 €	0,00 €	3) Disinvestimenti di attività finanziarie e patrimoniali	0,00 €	
4) Rimborso di finanziamenti per quota capitale e di prestiti	0,00 €	0,00 €	4) Ricevimento di finanziamenti e di prestiti	0,00 €	
Totale	0,00 €	0,00 €	Totale	0,00 €	
			Imposte		
			Avanzo/Disavanzo da entrate e uscite per investimenti e disinvestimenti patrimoniali e finanziari	0,00 €	

	2023	2022
Avanzo/disavanzo d'esercizio prima di investimenti e disinvestimenti patrimoniali e finanziamenti	-10.709,11 €	
Avanzo/disavanzo da entrate e uscite per investimenti e disinvestimenti patrimoniali e finanziamenti	0,00 €	
Avanzo/disavanzo complessivo	-10.709,11 €	

Cassa e banca	2023	2022
Cassa	43,98 €	386,23 €
Depositi bancari e postali	47.856,13 €	58.222,99 €

Costi figurativi			Proventi figurativi		
1) da attività di interesse generale			1) da attività di interesse generale		
2) da attività diverse			2) da attività diverse		
Totale	0,00 €	0,00 €	Totale	0,00 €	0,00 €

CONTROLLO QUADRATURA

cassa e banca anno precedente	58.609,22 €
avanzo/disavanzo	-10.709,11 €
cassa e banca anno corrente	47.900,11 €

ESITO CONTROLLO **Quadratura OK**



Brainery ACADEMY APS

LA CULTURA È DI TUTTI

Con il contributo di



SEDE DEI CORSI

Via Brigata Re 29, Udine
Via Stiria 36, Scala F - Udine

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Orario di Segreteria:

lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 20.00

martedì dalle 16.00 alle 18.00

sabato dalle 10.00 alle 12.00

Telefono: 338 2176337

Telefono: 331 7777652

Mail: info@braineryacademy.it

Mail: segreteria.braineryacademy@gmail.com