



aclicagliari.it

ACLI SEDE PROVINCIALE DI CAGLIARI APS

# CATALOGO FORMAZIONE 2023



## INFORMAZIONI



**ACLI SEDE PROVINCIALE DI CAGLIARI APS,  
VIALE GUGLIELMO MARCONI N.4 CAGLIARI**



07043039



aclicagliari@gmail.com



www.aclicagliari.it





aclicagliari.it



ACLI SEDE PROVINCIALE DI CAGLIARI APS

# CATALOGO FORMAZIONE 2023

Il presente catalogo contiene al suo interno la proposta formativa delle Acli di Cagliari valida fino al 31 dicembre e il regolamento per partecipare alle attività.

Il catalogo può essere oggetto di variazione in base alle specifiche esigenze degli utenti e/o a nuove iniziative che si deciderà di attivare.





aclicagliari.it

CORSI DI LINGUA

# LE NOSTRE PROPOSTE

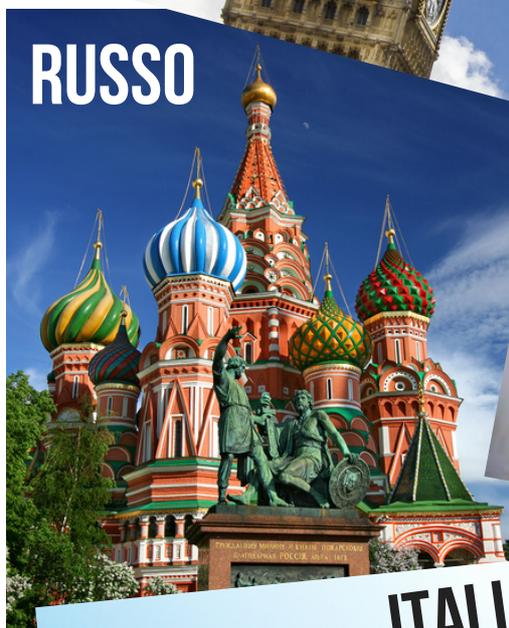
**INGLESE**



**SPAGNOLO**



**RUSSO**



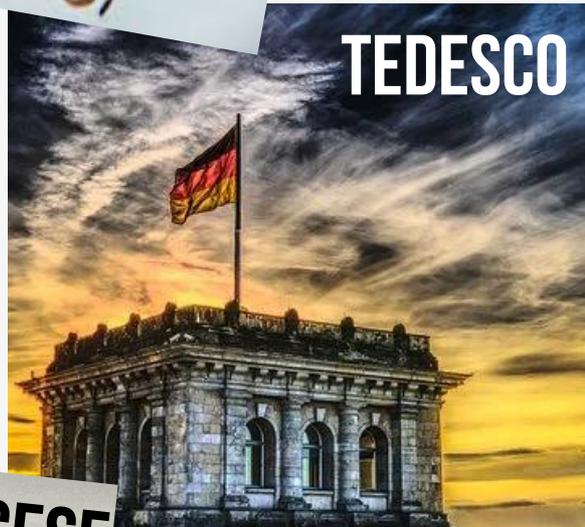
**ARABO**



**ITALIANO  
PER  
STRANIERI**



**TEDESCO**



**FRANCESE**



### ***Perchè imparare le lingue straniere?***

- ***Per studiare, vivere o lavorare all'estero***
- ***Per scoprire una nuova cultura***
- ***Per viaggiare***
- ***Per trovare lavoro***

## LIVELLI DI APPRENDIMENTO

### **Livello A1 (Elementare)**

Lo studente scambia informazioni con domande e risposte brevi, all'interno di un contesto comunicativo chiaro e concreto.

### **Livello A2 (Base)**

Lo studente comprende, si relaziona e si esprime da solo nella lingua di interesse, parlata e scritta, utilizzando un linguaggio semplice in situazioni quotidiane e aspetti culturali.

### **Livello B1 (Intermedio)**

Lo studente comprende, è capace di esprimersi in contesti comunicativi del suo ambiente quotidiano ed è in grado di risolvere problemi autonomamente.

### **Livello B2 (Avanzato)**

Lo studente comprende e si esprime autonomamente in situazioni generali, scambiando informazioni.

Parla di attitudini personali in merito a temi che gli sono familiari o di interesse e discute di esperienze proprie.

### **Livello C1 (Superiore)**

Lo studente comprende e si esprime in varie situazioni con strutture linguistiche complesse – ancora controllate – in modo fluido e spontaneo.

### **Livello C2 (Perfezionamento)**

Lo studente si esprime in modo appropriato in qualsiasi situazione, domina elementi linguistici e culturali propri di un parlante nativo e sa distinguere sfumature di significato.

***Oltre ai classici corsi sono previsti anche gruppi di conversazione***

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***BUSINESS ENGLISH***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di approfondire l'inglese commerciale, migliorare il proprio profilo professionale e inserirsi in un contesto internazionale.

**Programma:**

- effettuare una presentazione di sé stesso/a e delle proprie abilità;
- comunicare in modo chiaro e di impatto;
- parlare in pubblico creando interesse;
- partecipare a riunioni di lavoro e negoziare in modo efficace;
- affrontare gli imprevisti.

**Requisiti:** possesso della conoscenza dell'inglese livello B1.

**N° ore:** 20

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***PILLOLE DI COMUNICAZIONE***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di acquisire competenze sui temi della comunicazione digitale e del content marketing.

**Programma:** Possibilità di scelta tra otto mini corsi:

1. Uso consapevole e strategico di **Facebook**;
2. Consigli e accorgimenti per l'uso di **LinkedIn**;
3. Ottimizzare il proprio profilo **Instagram**;
4. Introduzione all'uso di **Wordpress**;
5. Il **personal branding**;
6. Scrivere per il **web**;
7. Conoscere le modalità di comunicazione di un **evento**;
8. Scoprire strategie efficaci come **influencer marketing**.

**N° ore:** 6 per mini corso

**Modalità di erogazione:** online tramite la piattaforma Google Meet

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***LINGUA DEI SEGNI LIS***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di acquisire conoscenze e competenze di base sul mondo della sordità e della Lingua dei Segni Italiana (LIS).

**Programma:**

- comunicare ed esprimersi in maniera adeguata;
- contribuire al processo di integrazione delle persone sorde a tutti i livelli della vita sociale.

**N° ore:** 30

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## **COLF**



**Obiettivi:** I/Le partecipanti potranno accedere al mercato del lavoro come assistenti familiari.

**Programma:**

- la cura della casa;
- il guardaroba;
- la gestione della cucina;
- l'identità professionale e la legislazione.

**N° ore:** 40

**Modalità di erogazione:** mista. Le lezioni saranno online su Google Meet, mentre i laboratori in presenza.

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione.  
Possibilità di sostenere esame Ebincolf con rilascio di  
certificazione.***

## ***BADANTE***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti potranno accedere al mercato del lavoro come assistenti familiari.

**Programma:**

- analisi del ruolo della badante;
- la relazione con l'anziano e il disabile;
- vita sociale dell'anziano e promozione della sua autonomia;
- cura della persona adulta non autosufficiente.

**Requisiti:** Essere in possesso dell'attestato colf.

**N° ore:** 24

**Modalità di erogazione: mista.** Le lezioni saranno online su Google Meet, mentre i laboratori in presenza.

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione.  
Possibilità di sostenere esame Ebincolf con rilascio di  
certificazione.***

## ***EUROPROGETTAZIONE***



**Obiettivi:** I/le partecipanti potranno acquisire competenze in materia di progettazione, con un focus sui programmi di finanziamento dell'Unione Europea, e avere le conoscenze di base per poter aderire ai prossimi bandi europei.

**Programma:**

- istituzioni europee;
- analisi della nuova programmazione;
- tecniche di base di progettazione europea (PCM);
- individuazione e analisi dei bandi;
- costruzione del partenariato;
- costruzione del budget di progetto;
- focus su alcuni programmi europei (Erasmus +, Horizon).

**N° ore:** 40

**Modalità di erogazione:** mista, online su Google Meet e in presenza.

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

**Si rilascia attestato di partecipazione**

## ***INFORMATICA***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti, in particolare gli over 60, potranno approcciarsi per la prima volta al mondo dei computer per eliminare il divario digitale tra le generazioni.

**Programma:**

- infarinatura sull'uso del computer;
- creazione di file e cartelle;
- navigazione in internet;
- posta elettronica;
- pacchetto Office.

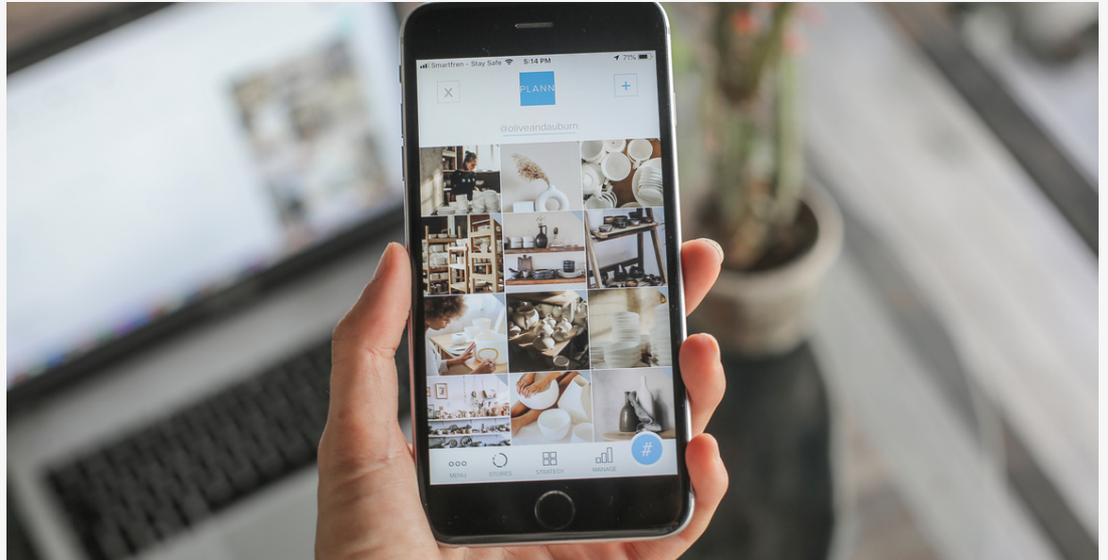
**N° ore:** 20

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***SMARTPHONE E TABLET***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di imparare ad utilizzare i dispositivi mobili per restare al passo coi tempi.

**Programma:**

- navigazione su Internet;
- l'uso di Play store;
- come fare le videochiamate, scattare le foto e realizzare dei brevi video;
- l'uso dei social network;
- funzionalità di Google.

**N° ore:** 20

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## MICROSOFT EXCEL



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di imparare a creare e gestire i fogli di calcolo.

**Programma:**

- interfaccia excel;
- tipi di dati;
- formattazione testo;
- formattazione tabella;
- funzioni ed espressioni;
- riempimento automatico;
- impostazioni di stampa.

**Requisiti:** conoscenza base del PC e familiarità con l'ambiente Microsoft Office.

**N° ore:** 20

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***SOS RIPARAZIONI SARTORIALI***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di imparare le riparazioni più semplici, conoscere le varie tecniche maturando la manualità nell'ambito del cucito.

**Programma:**

- orlo jeans a macchina;
- orlo a mano su pantalone e gonna;
- cambio tipi di cerniere su gonne, pantalone e vestito;
- riparazione strappi su jeans;
- realizzazione asole;
- attacco di vari tipi di bottone a mano e a macchina.

**N° ore:** 12

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Decimomannu, Via Aldo Moro 1 - Decimomannu

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***RIPARAZIONI SARTORIALI- TECNICHE DI PERFEZIONAMENTO***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di imparare ad effettuare riparazioni sartoriali più avanzate.

**Programma:**

- realizzazione orlo jeans originale;
- modifica di gambe e profilo pantalone/jeans;
- apprendimento di tecniche per modificare la taglia di gonne/pantaloni/giacche;
- accorciare tipi di maniche.

**N° ore:** 21

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Decimomannu, Via Aldo Moro 1 - Decimomannu

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***REALIZZAZIONE BORSE***



**Obiettivi:** I/Le principianti avranno modo di apprendere come creare una borsa da spiaggia o una borsa modello a tracolla o shopping bag.

**Programma:**

- confezionare la fodera interna;
- realizzare la tasca interna;
- cucire il bottone automatico;
- confezionare il manico della borsa;
- confezionare la borsa.

**N° ore:** 16

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Decimomannu, Via Aldo Moro 1 - Decimomannu

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***ACCESSORI MODA***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di imparare a realizzare accessori in tessuto e creazioni legate al cucito creativo, utilizzando tecniche di cucito a mano e a macchina.

**Programma:**

- realizzazione di scrunchies personalizzati con tessuti di riciclo;
- realizzazione di cerchietti rivestiti di stoffa (effetto velluto, raso) a mano, con tipi di fiocchi;
- realizzazione di custodia per occhiali, tipi di fascette per capelli e il foulard col fiocco.

**N° ore:** 20

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Decimomannu, Via Aldo Moro 1 - Decimomannu

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***TAGLIO E CUCITO PER PRINCIPIANTI***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo imparare a tagliare e cucire capi di abbigliamento.

**Programma:**

- nozioni base di merceologia e presa misure;
- il rilievo di un capo;
- quantitativi di tessuto in base al capo che si desidera realizzare;
- piazzamento su stoffa (trama, ordito, drittofilo);
- taglio e confezione del capo;
- approccio alla macchina da cucire grazie ad esercizi di cuciture dritte, angoli, rotondità e spessori;
- principali punti a mano e rifinitura del capo con fodera;
- cuciture a macchina.

**N° ore:** 30

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Decimomannu, Via Aldo Moro 1 - Decimomannu

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***TAGLIO E CUCITO PER ARREDAMENTO***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di acquisire nuove competenze e/o perfezionare le diverse tecniche di cucito.

**Programma:**

- confezionamento di cuscini;
- preparazione di vesti sedie;
- confezionamento di tendaggi;
- creazione di copritavola e runner.

**N° ore:** 25

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Decimomannu, Via Aldo Moro 1 - Decimomannu

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***FOTOGRAFIA***



**Obiettivi:** I/le partecipanti avranno modo di creare una fotografia di qualità e trovare un proprio stile.

**Programma:**

- la luce: come si comporta e come usarla;
- illuminazione artificiale: luce continua e luce flash;
- regole base di composizione;
- cenni di post produzione.

**N° ore:** 20

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***CERAMICA***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di avvicinarsi al mondo della ceramica, conoscere e utilizzare l'argilla, come strumento didattico.

**Programma:**

- conoscere l'argilla e le sue caratteristiche;
- come impastare l'argilla;
- conoscere e saper usare gli strumenti;
- modellare l'argilla;
- decorazione a incisione e a rilievo.

**N° ore:** 16

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Decimomannu, Via Aldo Moro 1 - Decimomannu

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***DISEGNO***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno la possibilità di apprendere le tecniche di disegno e di colore copiando dalla realtà oggetti singoli, frutta e composizioni miste.

**Programma:**

- importanza dell'attrezzatura e le varie tipologie di matite e gomme;
- suddivisione del foglio;
- inserimento della composizione all'interno del foglio;
- studio di un oggetto e le sue proporzioni;
- la prospettiva;
- copia dal Vero con natura morta;
- l'ombreggiatura e il chiaroscuro;
- il drappeggio;
- studio del colore.

**N° ore:** 16

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi n.4 - Cagliari

***Si rilascia attestato di partecipazione***

## ***SUPPORTO PER ESAME TEORICO DI GUIDA RIVOLTO AGLI/ALLE STRANIERI/E***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti che desiderano prendere la patente di guida, ma che hanno difficoltà con la lingua italiana, potranno usufruire di un supporto in lingua inglese, francese e araba.

### **Programma:**

- comprensione del testo per la preparazione dell'esame teorico della patente di guida;
- esercitazioni di supporto dedicato.

**N° ore:** 20

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

## ***LABORATORI DI NATALE PER BAMBINI E BAMBINE***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di trascorrere dei momenti in compagnia prima delle feste natalizie, per mettere a frutto ingegno, creatività e manualità.

**Programma:**

- realizzazione di presepi con materiali da riciclo;
- creazione di bigliettini di auguri;
- costruzione di alberelli di Natale;
- produzione di ghirlande natalizie.

**Requisiti:** età compresa tra i 6 e i 10 anni.

**N° ore:** 12

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

## ***SOS STUDIO***



**Obiettivi:** I/Le partecipanti avranno modo di usufruire di un supporto con il fine di combattere la dispersione scolastica attraverso l'affiancamento nelle attività di studio.

**Programma:**

Il programma di lavoro e le esigenze formative verranno valutate durante un incontro preliminare al quale prenderanno parte anche i genitori e gli operatori delle Acli.

**Requisiti:** essere iscritti/e alla scuola secondaria di primo grado (dagli 11 ai 14 anni) o al biennio della scuola secondaria di secondo grado (dai 14 ai 16 anni).

**N° ore:** da concordare

**Modalità di erogazione:** in presenza

**Sede:** Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

### **ADERIRE ALLE ACLI SIGNIFICA PARTECIPARE ALLE SEGUENTI INIZIATIVE:**

Corsi per la propria cultura e professione, seminari tematici, scambi culturali all'estero, laboratori, sportelli di ascolto, di orientamento, di consulenza legale, fiscale e d'impresa, gite, visite guidate, presentazioni di libri e conferenze pubbliche, campi giovani.

### **LA TESSERA ASSOCIATIVA**

La quota associativa annuale - pari a € 10,00 - consente la possibilità di partecipare a tutte le attività delle Acli sede Provinciale di Cagliari APS che si svolgono dal 1° gennaio al 31 dicembre di ogni anno e comprende oltre a tanti servizi e vantaggi anche una polizza infortuni.

### **ISCRIZIONE AI CORSI**

Quando si sceglie il corso è possibile iscriversi versando in un'unica soluzione la quota prevista per la partecipazione. Regolarizzata l'iscrizione si ottiene dalla Segreteria la ricevuta di pagamento per l'ammissione.

### **REGOLAMENTO**

All'atto dell'iscrizione si accetta il seguente Regolamento che chiarisce i rapporti degli associati che frequentano i corsi.

#### **Art. 1. Tessera Associativa e ricevuta pagamento corsi.**

Si prega di conservare la ricevuta dell'avvenuto pagamento e portare sempre con sé la tessera associativa in regola con l'anno in corso, che potrà essere richiesta in qualsiasi momento.

### **Art. 2. Attivazione dei corsi.**

I corsi si attivano ad insindacabile decisione dell'Associazione al raggiungimento del numero minimo di iscritti necessari per coprire le spese (che varia a secondo del corso e della sede).

Qualora il corso non raggiungesse il numero minimo per essere attivato, al partecipante potrà essere proposto:

- a) aumento della quota di partecipazione al corso, in maniera proporzionale, ripartendo fra i partecipanti le quote mancanti;
- b) riduzione del numero di ore del corso facendo restare immutata la quota di partecipazione (meno partecipanti più tempo a disposizione a persona nell'interazione con il docente).

Nel caso in cui il corso venga annullato verrà restituito il contributo versato.

### **Art. 3 Cambiamenti di corso.**

Possono essere autorizzati cambi di corsi fino al giorno prima dell'inizio del corso.

Dopo questa data non potranno essere autorizzati cambiamenti fatto salvo il cambio di livello nell'ambito della stessa materia. Il cambio deve essere formalizzato dalla Segreteria organizzativa.

### **Art.4.Recupero delle lezioni perse.**

Le lezioni perse per assenza volontaria non verranno recuperate. Verranno recuperate quelle a causa di indisponibilità del docente o della sede.

### **Art. 5. Sostituzione del docente.**

Si può verificare che il docente assegnatario del corso si ritiri prima di iniziare o sia impossibilitato a proseguire il corso. Per cui sarà cura delle Acli sostituirlo attingendo dall'albo interno dei professionisti che hanno offerto le loro prestazioni didattiche nella stessa materia. La sostituzione del docente non è mai motivo di richiesta di rimborso.

### **Art. 6 Restituzione delle quote.**

I contributi ai corsi verranno restituiti solo nel caso in cui i corsi:

- a) non vengano attivati per il non raggiungimento del numero minimo di iscritti;
- b) per indisponibilità della sede prescelta.

La quota associativa e il contributo al corso sono nominativi, per cui non potranno essere trasferiti ad altra persona, anche se familiare. Il contributo ai corsi non verrà restituito in caso di sostituzione del docente (articolo 5). Non verrà riconosciuto nessun rimborso per le assenze dalle lezioni. La quota associativa non è rimborsabile.

### **Art.7 Condotta dell'associato e del frequentatore corsi.**

Il firmatario del presente regolamento si impegna a rispettarne le norme contenute e a collaborare con gli organizzatori alla buona riuscita delle attività culturali e didattiche, rispettando i tempi delle lezioni, intervenendo senza interrompere docenti e altri partecipanti, permettendo il normale svolgimento del programma della lezione e del ciclo delle lezioni.

### **Art. 8 Vita associativa.**

Tutti i soci sono invitati a partecipare alla vita associativa e presenziare alle assemblee ordinarie e straordinarie.