



aclicagliari.it

ACLI SEDE PROVINCIALE DI CAGLIARI APS

CATALOGO ATTIVITA'



INFORMAZIONI



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



07043039



aclicprovincialicagliari@gmail.com



www.aclicagliari.it





acli Cagliari.it



ACLI SEDE PROVINCIALE DI CAGLIARI APS

CATALOGO ATTIVITA'

Il presente catalogo contiene al suo interno la proposta formativa delle Acli di Cagliari 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

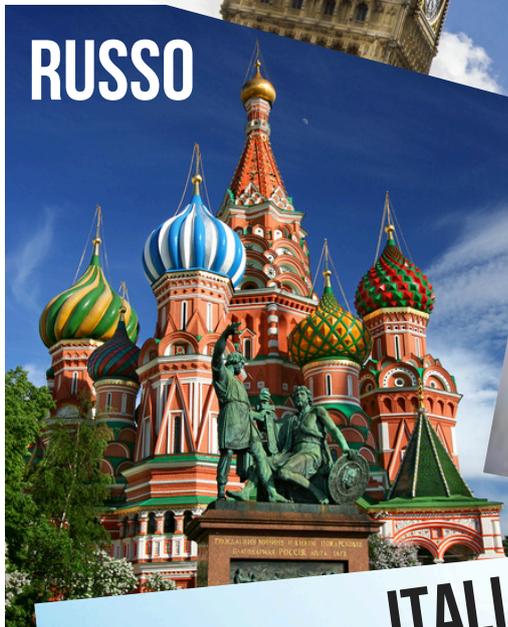
INGLESE



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

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.***

Assistenza domiciliare



Obiettivi: I/Le partecipanti potranno ottenere delle competenze di base per l'assistenza di persone con problemi di salute.

Moduli:

- Gestione del diabete
- Eventuale cura delle ulcere cutanee diabetiche
- Gestione del cateterismo vescicale
- Gestione della nutrizione in Peg
- Assistenza nelle disabilità motorie e psichiche
- Assistenza al paziente affetto da piaghe da decubito
- Gestione del paziente autistico
- Gestione dei disturbi psichiatrici
- Movimentazione e postura del paziente fratturato
- La bioenergetica e la stabilizzazione dei disturbi psicosomatici
- La gestione del clistere e della sacca colonstomica
- La gestione del malato oncologico
- La gestione del paziente post ictus
- Gestione della tracheotomia
- Ventiloterapia

N° ore: 4/8

Modalità di erogazione: in presenza.

Sede: Acli Cagliari, Viale Marconi 4 - Cagliari

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.

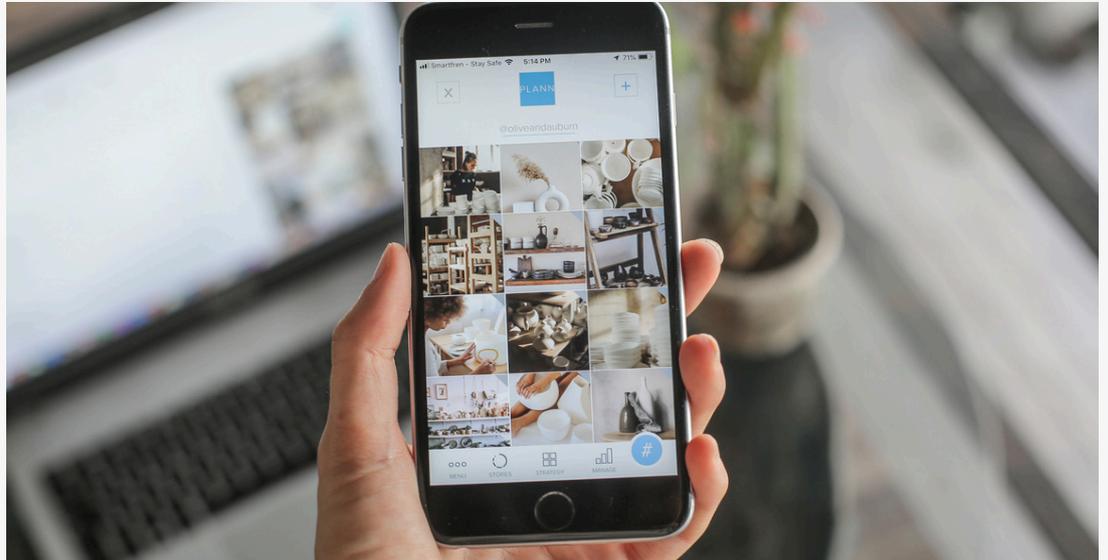
N° ore: 20

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

AUTODIFESA

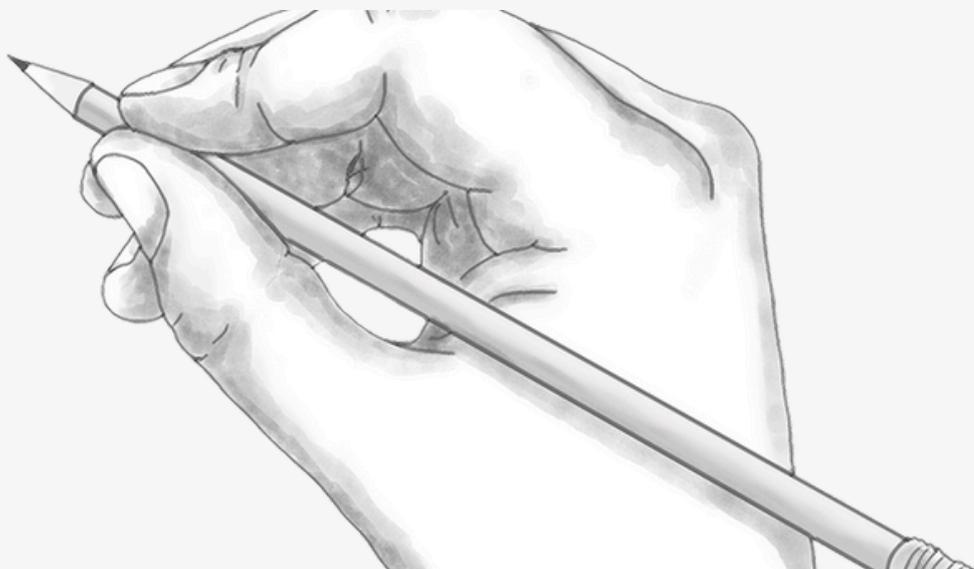


Obiettivi: Le partecipanti avranno modo di imparare tecniche utili per difendersi in caso di aggressione e vivere meglio e senza paura la propria quotidianità,

N° ore: 24

Sede: le lezioni si terranno all'aperto, nei parchi della città di Cagliari. In caso di maltempo, le lezioni si svolgeranno presso la sede provinciale delle Acli di Cagliari, in Viale Marconi 4.

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

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 Cagliari, Viale Marconi n. 4 - Cagliari

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

DIZIONE E TECNICA VOCALE



Obiettivi: I/Le partecipanti avranno la possibilità di apprendere l'arte del parlar bene,

Programma:

- tematiche più pertinenti alla didattica e alla tecnica mentre, nella seconda, si effettueranno esercizi (anche personalizzati a seconda della necessità) per la messa in pratica di quanto fino a quel momento affrontato e s
- aspetti di carattere generale relativi alla comunicazione (non solo verbale) e alla tecnica con cui poter gestire al meglio la lettura di un qualsiasi testo scritto o la "recitazione e interpretazione" di un brano di prosa o di una poesia.

N° ore: 20

Modalità di erogazione: in presenza

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

Si rilascia attestato di partecipazione

MINDFULNESS



Obiettivi: I/Le partecipanti avranno la possibilità di fare un'esperienza intensiva di pratica meditativa per imparare a riconoscere i processi psicologici e comportamentali alla base dello stress.

N° ore: 3

Modalità di erogazione: in presenza

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

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

LABORATORI DI RICICLO CREATIVO



Obiettivi: I/Le partecipanti avranno modo di imparare, divertendosi, i principi del riciclo e del rispetto per l'ambiente e per la natura, con la creazione di lavoretti con materiali di recupero.

Requisiti: età compresa tra gli 8 e i 10 anni

N° ore: 5

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

GRUPPI DI AUTO MUTUO AIUTO PER GENITORI SEPARATI



Obiettivi: I/Le partecipanti avranno modo di confrontarsi, scambiarsi informazioni e soluzioni.

N° ore: 8

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. Regularizzata 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. Disiscrizione

La disiscrizione al corso al quale si è mostrato interesse potrà essere comunicata via e-mail all'indirizzo acliprovincialicagliari@gmail.com entro 7 giorni dalla data stabilita per l'inizio delle lezioni senza pagamento di penali. Se comunicata entro i 3 giorni precedenti la data di inizio delle lezioni dovrà essere corrisposto il 50% della quota prevista. Se comunicata dopo i 3 giorni precedenti la data di inizio delle lezioni la quota dovrà essere corriposta per intero.

Art.5.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. 6. 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. 7 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 6). Non verrà riconosciuto nessun rimborso per le assenze dalle lezioni. La quota associativa non è rimborsabile.

Art.8 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. 9 Vita associativa.

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