

## EVENTI ENERGIADI

<b>LABORATORI PER SOLI RAGAZZI da <u>PRENOTARE</u></b> <b>(cliccare sul link).</b> Sono aperti anche ad amici che non frequentano la nostra scuola (si da comunque la precedenza agli alunni dell'istituto)	<b>EVENTI APERTI ai RAGAZZI e al PUBBLICO</b> la cui <u>prenotazione</u> non è obbligatoria, ma <u>gradita</u> (tranne quelli con indicato il numero massimo di posti disponibili che sono da prenotare). <b>Cliccare sul link</b>
<b>Per ogni intervento / laboratorio viene <u>consigliato</u> il target di riferimento per il quale si darà la precedenza in caso di overbooking</b>	

### VENERDI' 23 FEBBRAIO

<b>17:00-18:00</b> (max 25 posti)	<b><u>ROSA VENTRELLA</u></b> <b><u>"Il laboratorio dello scrittore"</u></b>  per classi 1A-1D	Parlare di scrittura ai ragazzi e del "mestiere" di scrittore può essere un modo giocoso per avvicinarsi non soltanto alla scrittura come esercizio didattico, ma soprattutto al mondo delle emozioni. Leggere, e soprattutto scrivere, vuol dire infatti RACCONTARE EMOZIONI.
<b>18:00-19:00</b>	<b><u>I Watt di MARTA CAVALLI</u></b>  per tutte le classi della scuola media	La ciclista Marta Cavalli, campionessa italiana su strada, ci porterà alla scoperta di un mondo parallelo, ultra tecnologico, all'avanguardia e sostenibile che ha come protagonista un mezzo di trasporto comune come la bicicletta. Lo sport raccontato attraverso la sua esperienza, dalla scienza alla motivazione nascosta tra due ruote.
<b>19:00-19:45</b>	<b><u>MATTEO GOSI (Wonder)</u></b> <b><u>"Sostenibilità nell'industria cremonese"</u></b>  consigliato classi terze	Strategie ambientali per la sostenibilità: come sono affrontate nella realtà cremonese al fine di integrare la sostenibilità in tutte le sue operazioni. Come l'innovazione e le tecnologie sostenibili possono aiutare un'impresa.
<b>20:00-21:30</b>	<b><u>Aperitivo in compagnia di Thisability</u></b>	
<b>21:30</b>	<b><u>DJ set</u></b>  per tutti	Serata in musica.

### SABATO 24 FEBBRAIO

<b>8:30-9:30</b> (max 15 posti)	<b><u>RISVEGLIO MUSCOLARE</u></b> <b><u>con prof.ssa Claudia SARDI</u></b>  per tutti	Rilassamento muscolare: sciogliamo il nostro corpo per ritrovare benessere, energia e vitalità.
<b>9:00-10:00</b> (max 15 posti)	<b><u>ENERGY LAB</u></b> <b><u>con prof.ssa Martina BUIAT</u></b>  consigliato classi terze	Entra nel laboratorio di scienze e scopri le diverse forme di energia con una serie di esperimenti sorprendenti! Calore, elettricità, magnetismo, segui il metodo scientifico e la tua curiosità per scoprire affascinanti fenomeni che riguardano vari tipi di energia
<b>10:00-12:00</b> (max 15 posti)	<b><u>CONOSCERE LA BICICLETTA -</u></b> <b><u>Laboratorio di meccanica con</u></b> <b><u>Ciclofficina La Gare des Gars e FIAB</u></b> <b><u>Cremona</u></b>  per tutte le classi della scuola media	Uno spazio laboratorio per conoscere meglio la nostra bicicletta: come è nata, come è cresciuta, come regolare i freni, riparare una foratura, lavarla... ma anche di come contrastare il furto. A cura dei volontari di FIAB Cremona e della Ciclofficina La Gare de Gars
<b>11:00-12:00</b> (max 16 posti)	<b><u>SCACCHI</u></b> <b><u>con maestra Cristina Dall'Olmo</u></b>  per tutte le classi della scuola media	Lezione di scacchi con la maestra Cristina Dall'Olmo e alcuni alunni della primaria.

<p><b>14:00-14:30</b></p>	<p><b><u>VITTORIO VENTURINI</u></b> <b><u>“Azienda: luoghi di rigenerazione”</u></b></p> <p>per tutte le classi della scuola media</p>	<p>Verranno affrontati i temi di sostenibilità e valorizzazione delle differenti “energie” sui quali la legatoria Venturini lavora da anni. Verrà raccontato brevemente il processo produttivo che trasforma la carta stampata in libri, per arrivare ai progetti di sostenibilità e riuso che mettono in campo le tante “energie” che hanno imparato a riconoscere e valorizzare in 60 anni di attività, attraverso una peculiare visione del fare impresa dando vita ai progetti collegati all’attività ordinaria.</p>
<p><b>14:30-15:30</b> (max 25 posti)</p>	<p><b><u>VITTORIO VENTURINI</u></b> <b><u>“L’energia delle parole”</u></b></p> <p>per IV e V primaria e tutta la media</p>	<p>Il laboratorio prevede la rielaborazione di scarti di legatoria per la realizzazione di un’opera collettiva. Verranno portati tozzetti di libri ricavati da materiali sottratti alla carta da macero: produzioni di avviamento o difettosi, che inviteremo a decorare con pennarelli o tempere, in cui scrivere parole legate all’energia, alla sostenibilità, al rispetto ambientale e sociale. Inviteremo ciascun ragazzo a inserire i propri tozzetti all’interno della scultura che via via andremo a costruire fino al suo completamento.</p>
<p><b>15:00-16:00</b></p>	<p><b><u>EDUCAZIONE STRADALE</u></b> <b><u>con FIAB Cremona</u></b></p> <p>per IV e V primaria e tutta la media</p>	<p>Chi circola sulla strada? Conoscere i segnali stradali? Cosa posso fare e cosa non devo fare. In giro per la città rispettando le regole. Il controllo della bicicletta e dell’abbigliamento. A cura dei volontari di FIAB Cremona</p>
<p><b>16:00-16:30</b></p>	<p><b><u>MICHELE BUFANO “Il Baskin: esempio vincente di inclusione a scuola”</u></b></p> <p>per tutti</p>	<p>L’origine del Baskin, il suo successo e l’importanza del baskin dentro e fuori la scuola.</p>
<p><b>16:30-17:30</b> (Max 13 posti)</p>	<p><b><u>MICHELE BUFANO incontra in palestra il VIDA BASKIN</u></b></p> <p>per IV e V primaria e tutta la media</p>	<p>Giochi inclusivi partendo dai fondamentali del baskin, bandiera Baskin, palla dieci passaggi e staffette.</p>
<p><b>17:00-18:00</b></p>	<p><b><u>SICUREZZA STRADALE</u></b> <b><u>con FIAB e ANDREA DEVICENZI</u></b></p> <p>per tutti</p>	<p>Chi sono gli utenti della strada? Tutti i cittadini hanno pari diritti di circolare e di muoversi in condizione di sicurezza, in spazi a volte in sede separata, altre volte in condivisione. Il corretto uso del casco, l’importanza di moderare la velocità per avere meno vittime del traffico, le strade. A cura dei volontari di FIAB Cremona</p>
<p><b>18:00-19:00</b></p>	<p><b><u>ANDREA DEVICENZI</u></b> <b><u>“Credere all’impossibile”</u></b></p> <p>per tutti</p>	<p>Il coach e atleta paralimpico parlerà di difficoltà quanto di opportunità, grazie alle risorse presenti in ognuno di noi che vanno scoperte e messe in campo ogni giorno. Parlerà inoltre dell’impossibile e di come non si debba rinunciare al primo tentativo supportati dalla motivazione e dalla propria autostima.</p>
<p><b>19:00-19:45</b></p>	<p><b><u>Associazione DRUM BUN</u></b> <b><u>“Attivismo e volontariato giovanile”</u></b></p> <p>per tutti</p>	<p>Drum Bun, integrazione e attivismo giovanile: da oltre 20 anni attiva sul territorio cremonese, per garantire ai giovani occasioni di volontariato e servizio in Italia e all’estero.</p>
<p><b>21:00-22:30</b></p>	<p><b><u>Lezione di BALLO LISCIO</u></b> <b><u>con prof. Alberto Insuli</u></b></p> <p>per tutti</p>	

## DOMENICA 25 FEBBRAIO

<b>9:00-10:00</b> (max 15 posti)	<b><u>Lezione di TAI JI e CHI KUNG</u></b> con <b><u>PIERO CRISCI</u></b> di <b><u>Taijiquanfenice</u></b>  per tutti	Il risveglio dell'energia e del respiro.
<b>10:00-11:00</b> (max 25 posti)	<b><u>"Omaggio al maestro Remo Vinciguerra"</u></b> con la figlia <b><u>Maria Luigia</u></b>  per i ragazzi dell'indirizzo musicale	Gli alunni della classe di pianoforte proporranno un viaggio musicale alla scoperta del repertorio del Maestro Vinciguerra e della sua didattica musicale.
<b>10:00-10:30</b>	<b><u>MICHELA BASTONI</u></b> <b><u>"I sapori cremonesi di una volta"</u></b>  consigliato classi seconde	La tradizione alimentare, ricette di una volta. L'importanza della sostenibilità nell'utilizzo del cibo locale e stagionale, la valorizzazione di antiche varietà oggi scomparse.
<b>10:30-11:00</b>	<b><u>ANNALISA TOLOMINI -</u></b> <b><u>"L'alimentazione dello sportivo"</u></b>  per tutti	La corretta alimentazione dello sportivo nel pre e post allenamento. L'adozione di corrette abitudini alimentari è condizione indispensabile per raggiungere e mantenere i propri obiettivi sia sportivi che di buona salute. Un piano alimentare dovrebbe essere seguito non solo dagli atleti amatoriali ma da tutte le persone che praticano attività fisica quotidianamente per la semplice volontà di mantenersi in forma ed in salute.
<b>11:00-12:00</b> (max 15 posti)	<b><u>Lezione di YOGA</u></b> con <b><u>CARLA MARCHI</u></b> di <b><u>Fenice Yoga</u></b>  per tutti	Lezione di Yoga: Yoga e l'uso corretto del respiro.