



LUINO CORSI

APRILE - GIUGNO 2022

Comune di Luino
Settore Servizi Culturali e Scolastici - Ufficio Cultura
Piazza Crivelli Serbelloni 1, Luino
Tel: 0332 543 564/525
Mail: cultura@comune.luino.va.it

ISCRIZIONI

ISCRIZIONI DAL 22 MARZO AL 12 APRILE 2022
ESCLUSIVAMENTE ONLINE

L'iscrizione può essere effettuata solo attraverso la procedura telematica.

Per accedere, occorre essere muniti o di SPID (Sistema Pubblico di Identità Digitale) o di CNS (Carta Nazionale dei Servizi) o di CIE (Carta di Identità Elettronica) o di username e password.

La pratica online è disponibile sul sito del Comune di Luino www.comune.luino.va.it nella sezione Accedi ai servizi -> Istanze online -> Apertura pratiche -> Cultura, sport e tempo libero -> Luino Corsi.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Il pagamento dovrà essere effettuato entro 3 giorni dall'invio, da parte dell'Ufficio Cultura, dell'avviso di pagamento PAGOPA, pagabile dal sito www.comune.luino.va.it alla voce PAGOPA.

CALENDARIO

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'							
BIBLIOTECA		BIBLIOTECA		BIBLIOTECA				ALTRE SEDI			
SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA RAGAZZI PIANO TERRA		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		PALESTRA DI CREVA	
DANIELA PESSINI		LAURA GIOVANELLI		VALENTINA FAVERIO		ELLIOT KAYE		ELLIOT KAYE		ENZA PEZZILLO	
INGLESE INTERMEDIO 19:00 – 20:30		TEDESCO BASE 19:00 – 20:30		ALIMENTAZIONE E BENESSERE NATURALE 20:00 – 21:30		INGLESE BASE AVANZATO 19:00 – 20:30		INGLESE INTERMEDIO 20:45 – 22:15		MOVIMENTO MUSCOLARE E BALLO SOCIALE 19:30 - 21:00	
LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE
1	2 maggio 2022	1	19 aprile 2022	1	27 aprile 2022	1	20 aprile 2022	1	20 aprile 2022	1	20 aprile 2022
2	9 maggio 2022	2	26 aprile 2022	2	4 maggio 2022	2	27 aprile 2022	2	27 aprile 2022	2	27 aprile 2022
3	16 maggio 2022	3	3 maggio 2022	3	11 maggio 2022	3	4 maggio 2022	3	4 maggio 2022	3	4 maggio 2022
4	23 maggio 2022	4	10 maggio 2022	4	18 maggio 2022	4	11 maggio 2022	4	11 maggio 2022	4	11 maggio 2022
5	30 maggio 2022	5	17 maggio 2022	5	25 maggio 2022	5	18 maggio 2022	5	18 maggio 2022	5	18 maggio 2022
6	6 giugno 2022	6	24 maggio 2022	6	1 giugno 2022	6	25 maggio 2022	6	25 maggio 2022	6	25 maggio 2022
7	13 giugno 2022	7	31 maggio 2022	7	8 giugno 2022	7	1 giugno 2022	7	1 giugno 2022	7	1 giugno 2022
8	20 giugno 2022	8	7 giugno 2022	8	15 giugno 2022	8	8 giugno 2022	8	8 giugno 2022	8	8 giugno 2022
9	27 giugno 2022	9	14 giugno 2022	9	22 giugno 2022	9	15 giugno 2022	9	15 giugno 2022	9	15 giugno 2022
10	4 luglio 2022	10	21 giugno 2022	10	29 giugno 2022	10	22 giugno 2022	10	22 giugno 2022	10	22 giugno 2022

CALENDARIO

GIOVEDI'				SABATO					
BIBLIOTECA				BIBLIOTECA		ALTRE SEDI			
SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA RAGAZZI PIANO TERRA		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		PALESTRA DI CREVA		PALESTRA DI CREVA	
LAURA GIOVANELLI		JESSICA ARTHUR		VERONICA SARNO		VIRGINIO LAURINI		ELISABETTA MORISI	
INGLESE PRE-INTERMEDIO 19:00 – 20:30		INGLESE BASE 19:00 – 20:30		GESTIRE LA RABBIA 9:30-11:00		ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE 9:00 – 10:30		YOGA CON MAMMA E PAPA' 10:30 – 12:00	
LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE
1	21 aprile 2022	1	21 aprile 2022	1	23 aprile 2022	1	23 aprile 2022	1	23 aprile 2022
2	28 aprile 2022	2	28 aprile 2022	2	30 aprile 2022	2	30 aprile 2022	2	30 aprile 2022
3	5 maggio 2022	3	5 maggio 2022	3	7 maggio 2022	3	7 maggio 2022	3	7 maggio 2022
4	12 maggio 2022	4	12 maggio 2022	4	14 maggio 2022	4	14 maggio 2022	4	14 maggio 2022
5	19 maggio 2022	5	19 maggio 2022	5	21 maggio 2022	5	21 maggio 2022	5	21 maggio 2022
6	26 maggio 2022	6	26 maggio 2022	6	28 maggio 2022	6	28 maggio 2022	6	28 maggio 2022
7	9 giugno 2022	7	9 giugno 2022	7	4 giugno 2022	7	4 giugno 2022	7	4 giugno 2022
8	16 giugno 2022	8	16 giugno 2022	8	11 giugno 2022	8	11 giugno 2022	8	11 giugno 2022
9	23 giugno 2022	9	23 giugno 2022	9	18 giugno 2022	9	18 giugno 2022	9	18 giugno 2022
10	30 giugno 2022	10	30 giugno 2022	10	25 giugno 2022	10	25 giugno 2022	10	25 giugno 2022

BENESSERE

MOVIMENTO MUSCOLARE E BALLO SOCIALE

Docente: Enza Pezzillo

Orario: Mercoledì 19:30 - 21:00

Sede: Palestra della scuola primaria di Creva, Via Bottacchi

Costo: 85 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso si rivolge a persone di tutte le età, compresi bambini e ragazzi.

Le lezioni comprenderanno le seguenti attività:

- riscaldamento fisico
- stretching
- movimento muscolare
- preparazione al movimento musicale liberando la mente
- spiegazione di una variazione
- ballo sociale di gruppo
- rilassamento muscolare

ALIMENTAZIONE E BENESSERE NATURALE

Docente: Valentina Faverio

Orario: Mercoledì 20:00 - 21:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 80 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto a tutti, a partire dai 18 anni.

Alimentarsi in maniera sana ed equilibrata ci aiuta non solo a migliorare la nostra salute e prevenire diverse patologie, ma ci rende più felici ed energici, in grado di affrontare con efficienza le attività quotidiane.

Lezione 1 Alimentazione e sane abitudini, presentazione della piramide alimentare e del benessere. Categorie di nutrienti

Lezione 2 Introduzione all'anatomia e fisiologia dell'apparato digerente

Lezione 3 Il microbiota intestinale: importanza e ruolo nello sviluppo di patologie, nuovi studi scientifici. Assunzione di fibre e alimenti fermentati

Lezione 4 Frutta e verdura: la stagionalità dei prodotti agricoli. Agricoltura biologica

Lezione 5 Sali minerali, vitamine e cibi

Lezione 6 Proteine: carne, pesce, formaggi, uova e legumi

Lezione 7 Carboidrati e zuccheri: principali fonti di carboidrati. Diversi tipi di farine e loro utilizzi

Lezione 8 Importanza dell'acqua nell'alimentazione quotidiana

Lezione 9 Zucchero, miele, dolcificanti naturali e artificiali. Latte animale e latti vegetali: caratteristiche a confronto

Lezione 10 Alimentazione e prevenzione delle principali patologie. Cibo ed emozioni, basi di intuitive eating.

CORSO ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE - METODO IMPACT

Docente: Virginio Laurini

Orario: Sabato 9:00 - 10:30

Sede: Palestra della scuola primaria di Creva, Via Bottacchi

Costo: 85 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto a tutte le donne, indipendentemente dalla forma fisica e dall'età.

Il corso di antiaggressione femminile affronterà argomenti quali lo sviluppo di una maggiore consapevolezza nella vita di tutti i giorni, i principi di prevenzione per evitare di "trovarsi al momento sbagliato nel posto sbagliato".

Le lezioni iniziano con 15/20 minuti di spiegazioni teoriche e 5 minuti di riscaldamento.

Poi 60 minuti di esercizi e simulazioni in cui tutte le partecipanti, singolarmente, proveranno ad applicare i principi appresi.

La lezione si conclude con 10/15 minuti di discussione e domande finali.

Non è richiesta nessuna preparazione atletica particolare, solo uno stato di buona salute.

Non possono partecipare donne in gravidanza, né con seri problemi di salute.

E' necessario presentarsi con abbigliamento comodo e proprio materassino.

YOGA CON MAMMA E PAPA'

Docente: Elisabetta Morisi

Orario: Sabato 10:30 -12:00

Sede: Palestra della scuola primaria di Creva, Via Bottacchi

Costo: 120 euro (adulto+bambino/a)

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto a mamme/papà e bambini a partire dai 4 anni fino ai 12 anni.

Yoga significa "unione", unione della mente, del corpo e del cuore.

Il progetto intende avvicinare mamma-papà e bambini alla disciplina dello Yoga consentendo di trovare momenti di serenità nella vita frenetica di tutti i giorni educando il bambino attraverso la trattazione di 5 punti fondamentali:

1. Educazione posturale
2. Educazione al respiro
3. Educazione delle emozioni - L'ascolto
4. Educazione al rilassamento e consapevolezza
5. Educazione al silenzio

La lezione tipo è così organizzata:

- Accoglienza, dialogo in cerchio
- Pratica di apertura (esercizi di riscaldamento)
- Riscaldamento del corpo con degli esercizi di scioglimento
- Storie mimate con posizioni della natura
- Brevi tecniche di rilassamento
- Giochi di attenzione, disegni, letture
- Giochi di relazione con i compagni di corso

GESTIRE LA RABBIA

Docente: Veronica Sarno

Orario: Sabato 10:00 - 11:30

Sede: Biblioteca di Luino, ingresso via XXV Aprile

Costo: 80 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

La rabbia è un'emozione naturale che ha il compito di proteggerci da eventuali pericoli.

Il problema non è rappresentato dalla rabbia in sé ma da come la gestiamo.

La rabbia è un'energia forte e intensa, l'obiettivo non è eliminarla ma imparare a gestirla, sfruttandola in chiave assertiva e positiva.

Partendo da rudimenti di psicologia con focus sul riconoscimento delle emozioni, faremo degli esercizi guidati per riconoscere e indirizzare la rabbia, anche tramite l'uso di colori.

LINGUE

INGLESE BASE

Docente: Jessica Arthur

Orario: Giovedì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 75 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano imparare l'inglese partendo dalle basi.

Il programma prevede argomenti base dell'inglese:

- Introduce yourself
- Verb "To be"
- Ask questions
- Present simple
- Days of the week / months
- Time
- Words of everyday life

INGLESE NON SOLO BASE

Docente: Elliot Kingsley Kaye

Orario: Mercoledì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 75 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto sia a persone che partono da zero sia a persone che hanno qualche conoscenza di base della lingua.

Il corso partirà dalle nozioni di base per andare a illustrare tutte le strutture essenziali della lingua.

La metodologia è incentrata sulla conversazione e sulla comprensione. Si dedicherà una particolare attenzione agli elementi linguistici tipici delle situazioni di viaggio, lavoro, vacanza.

Qualche lezione potrà svolgersi in esterno, offrendo l'occasione ai partecipanti di applicare "sul campo" le nozioni apprese.

INGLESE PRE-INTERMEDIO

Docente: Laura Giovanelli

Orario: Giovedì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 75 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto alle persone che hanno una conoscenza limitata della lingua inglese o che, pur avendola studiata in passato, non l'hanno utilizzata per lungo tempo, e quindi desiderano recuperare e arricchire le competenze basilari indispensabili per potersi esprimere autonomamente e comprendere il linguaggio di uso frequente nella vita quotidiana e nel tempo libero.

Il programma del corso comprende:

- la costruzione della frase;
- l'uso dei pronomi personali, dei pronomi e aggettivi possessivi, degli aggettivi e delle preposizioni;
- i verbi regolari e irregolari di uso più frequente, utilizzando il "present simple", il "present continuous", il "past simple" e il "present perfect", nelle forme affermativa, negativa e interrogativa.

Le regole grammaticali verranno spiegate durante le lezioni, partendo dall'uso della lingua viva, tramite l'utilizzo di dialoghi semplici che simulano situazioni tipiche della vita quotidiana (es. invitiamo ospiti a cena, organizziamo una serata al ristorante/cinema, andiamo a fare shopping, che tempo fa?, dove andiamo in vacanza quest'anno? un giorno in ufficio/a scuola, ecc.), tramite le quali sarà possibile acquisire il lessico di base degli ambiti presi in considerazione.

Per consolidare le nozioni/conoscenze acquisite, durante le lezioni si svolgeranno anche esercizi orali e scritti, nei quali i partecipanti potranno mettere in pratica quanto appreso.

INGLESE INTERMEDIO

Docente: Elliot Kingsley Kaye

Orario: Mercoledì 20:45 - 22:15

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 75 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto a coloro che hanno già una conoscenza dei fondamenti della lingua inglese.

Il corso si propone di accrescere fluidità di espressione, lessico e capacità di comprensione.

Durante gli incontri è previsto l'utilizzo prevalente della lingua inglese. Si prenderanno in considerazione argomenti, temi, contesti di ogni genere. Vi saranno inoltre approfondimenti della grammatica inglese e si illustreranno espressioni idiomatiche di uso corrente.

Il corso prevede presentazioni da parte degli studenti di tematiche di loro personale interesse, che saranno poi occasione di dibattito e di scambio.

TEDESCO BASE

Docente: Laura Giovanelli

Orario: Martedì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 75 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEMA CORSO

Il corso è rivolto alle persone che non hanno alcuna conoscenza della lingua tedesca e che desiderano acquisire le nozioni basilari per imparare a comprendere e formulare frasi semplici di uso comune nella vita quotidiana e nel tempo libero.

Il programma del corso comprende l'approccio grammaticale alla lingua tedesca, con particolare riguardo agli aspetti in cui essa differisce dalla lingua italiana, allo scopo di fornire gli strumenti necessari per comporre un periodo semplice, esaminando:

- i generi: maschile, femminile, neutro;
- i casi: nominativo, accusativo, accenni sul dativo;
- gli articoli, i pronomi, gli aggettivi possessivi e le rispettive declinazioni;
- i verbi (essere, avere, alcuni verbi modali, verbi regolari e i verbi irregolari di uso più frequente) al tempo indicativo presente, nelle forme affermativa, negativa e interrogativa;
- la costruzione della frase principale della lingua tedesca (il predicato sempre al secondo posto).

Le regole grammaticali verranno spiegate durante le lezioni partendo dall'uso della lingua viva, utilizzando inizialmente domande e risposte semplici, per passare successivamente a brevi dialoghi e descrizioni ambientate in situazioni tipiche (es. il lavoro e la scuola, il tempo libero, andiamo al ristorante/cinema, andiamo a fare la spesa, dove andiamo in vacanza quest'anno?, ecc.), tramite le quali sarà possibile acquisire il lessico di base degli ambiti presi in considerazione.

Per consolidare le nozioni/conoscenze acquisite, durante le lezioni si svolgeranno anche esercizi orali e scritti, nei quali i partecipanti potranno mettere in pratica quanto appreso.

CONDIZIONI DI ISCRIZIONE

Sedi, date, orari, conduttori dei corsi e numero massimo di iscritti sono quelli indicati nella scheda del corso. Per esigenze organizzative possono essere successivamente modificati, ove necessario, con preavviso scritto o telefonico all'utente. In caso di annullamento o modifica dei corsi dovuti a insufficiente numero di iscritti o a problemi organizzativi, gli utenti verranno tempestivamente avvisati e si provvederà al rimborso delle quote di iscrizione.

Le tariffe vigenti sono quelle indicate nella scheda del corso e non comprendono materiale specifico, se richiesto dal docente.

La rinuncia a frequentare il corso, una volta iniziati gli incontri, non dà diritto a rimborso della quota di iscrizione versata.

L'Amministrazione, in caso di indisponibilità temporanea del docente, si riserva il diritto di nominare un supplente o di sospendere temporaneamente le lezioni, con recupero delle stesse anche oltre il termine previsto per la conclusione dell'iniziativa.

In caso di comportamenti turbativi del buon svolgimento dell'iniziativa, l'iscritto, previa diffida, potrà essere escluso dal proseguimento.

Il Comune di Luino è comunque esonerato da qualsiasi responsabilità per inconvenienti e/o danni all'utente stesso, persone o cose, a chiunque imputabili, che dovessero verificarsi durante lo svolgimento dei corsi.

La frequenza dei corsi non comporta il rilascio di alcun attestato di partecipazione o di frequenza.

In relazione all'evoluzione della situazione di emergenza sanitaria da Covid-19, i corsi potranno svolgersi sia in presenza presso le sedi a ciò deputate sia da remoto.