



LUINO CORSI

SETTEMBRE - NOVEMBRE 2021

COMUNE DI LUINO
AREA SERVIZI ALLA COMUNITA' - SERVIZIO CULTURA
PIAZZA CRIVELLI SERBELLONI N. 1, LUINO
TEL: 0332 543 525/564
MAIL: CULTURA@COMUNE.LUINO.VA.IT

ISCRIZIONI

**Iscrizioni dal 22 luglio al 6 settembre 2021
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 dalla ricezione di specifica mail di conferma disponibilità posti da parte del Servizio Cultura, tramite PAGOPA reperibile sul sito www.comune.luino.va.it in alto a destra alla voce "PagoPA"

PagoPA -> Tutti gli altri pagamenti (clicca qui per effettuare TUTTI gli altri pagamenti)-> Pagamento Spontaneo -> Luino Corsi

CALENDARIO

LUNEDI'						MARTEDI'			
BIBLIOTECA				ALTRE SEDI		BIBLIOTECA			
SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA RAGAZZI PIANO TERRA		PALESTRA DI CREVA		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO	
RAFFAELLA PELLE		LAURA GIOVANELLI		MARCO MINELLI		MICHAEL STEINROTTER		LAURA GIOVANELLI	
INGLESE PER BAMBINI 17:30 -18:30		INGLESE PRE INTERMEDIO 19:00 – 20:30		ENIGMISTICA CLASSICA 19:00 – 20:30		YOGA 19:30 – 21:00		TEDESCO BASE 19:00 – 20:30	
LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE
1	20 settembre 2021	1	20 settembre 2021	1	20 settembre 2021	1	20 settembre 2021	1	21 settembre 2021
2	27 settembre 2021	2	27 settembre 2021	2	27 settembre 2021	2	27 settembre 2021	2	28 settembre 2021
3	4 ottobre 2021	3	4 ottobre 2021	3	4 ottobre 2021	3	11 ottobre 2021	3	5 ottobre 2021
4	11 ottobre 2021	4	11 ottobre 2021	4	11 ottobre 2021	4	18 ottobre 2021	4	12 ottobre 2021
5	18 ottobre 2021	5	18 ottobre 2021	5	18 ottobre 2021	5	25 ottobre 2021	5	19 ottobre 2021
6	25 ottobre 2021	6	25 ottobre 2021	6	25 ottobre 2021	6	8 novembre 2021	6	26 ottobre 2021
7	8 novembre 2021	7	8 novembre 2021	7	8 novembre 2021	7	15 novembre 2021	7	2 novembre 2021
8	15 novembre 2021	8	15 novembre 2021	8	15 novembre 2021	8	22 novembre 2021	8	9 novembre 2021
9	22 novembre 2021	9	22 novembre 2021	9	22 novembre 2021	9	29 novembre 2021	9	16 novembre 2021
10	29 novembre 2021	10	29 novembre 2021	10	29 novembre 2021	10	6 dicembre 2021	10	23 novembre 2021

CALENDARIO

MERCOLEDI'						GIOVEDI'						
BIBLIOTECA			ALTRE SEDI			BIBLIOTECA			BIBLIOTECA			
SALA RAGAZZI PIANO TERRA		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		PALESTRA DI CREVA			SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		SALA RAGAZZI PIANO TERRA	
VALENTINA FAVERIO		ELLIOT KAYE		ELLIOT KAYE		MANUELA STURA			LAURA GIOVANELLI		VALENTINA FAVERIO	
ALIMENTAZIONE E BENESSERE NATURALE 20:00 – 21:30		INGLESE BASE 19:00 – 20:30		INGLESE INTERMEDIO 20:45 – 22:15		YOGA 19:30 – 21:00			TEDESCO PRE-INTERMEDIO 19:00 – 20:30		ITALIANO PER STRANIERI 20:00 – 21:30	
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	22 settembre 2021	1	22 settembre 2021	1	22 settembre 2021	1	22 settembre 2021	1	23 settembre 2021	1	23 settembre 2021	
2	29 settembre 2021	2	29 settembre 2021	2	29 settembre 2021	2	29 settembre 2021	2	30 settembre 2021	2	30 settembre 2021	
3	6 ottobre 2021	3	6 ottobre 2021	3	6 ottobre 2021	3	6 ottobre 2021	3	7 ottobre 2021	3	7 ottobre 2021	
4	13 ottobre 2021	4	13 ottobre 2021	4	13 ottobre 2021	4	13 ottobre 2021	4	14 ottobre 2021	4	14 ottobre 2021	
5	20 ottobre 2021	5	20 ottobre 2021	5	20 ottobre 2021	5	20 ottobre 2021	5	21 ottobre 2021	5	21 ottobre 2021	
6	27 ottobre 2021	6	27 ottobre 2021	6	27 ottobre 2021	6	27 ottobre 2021	6	28 ottobre 2021	6	28 ottobre 2021	
7	3 novembre 2021	7	3 novembre 2021	7	3 novembre 2021	7	3 novembre 2021	7	4 novembre 2021	7	4 novembre 2021	
8	10 novembre 2021	8	10 novembre 2021	8	10 novembre 2021	8	10 novembre 2021	8	11 novembre 2021	8	11 novembre 2021	
9	17 novembre 2021	9	17 novembre 2021	9	17 novembre 2021	9	17 novembre 2021	9	18 novembre 2021	9	18 novembre 2021	
10	24 novembre 2021	10	24 novembre 2021	10	24 novembre 2021	10	24 novembre 2021	10	25 novembre 2021	10	25 novembre 2021	

CALENDARIO

VENERDI'		SABATO							
BIBLIOTECA		ALTRE SEDI							
SALA CONFERENZE PRIMO PIANO		PALESTRA DI CREVA		SPAZIO PER GIOCO		SPAZIO PER GIOCO		SPAZIO PER GIOCO	
CRISTINA SANTATERRA		MICHAEL STEINROTTER		BEATRICE SAPORI		LAURA MORANDI		LAURA MORANDI	
INGLESE BASE 19:00 – 20:30		MEDITAZIONE 08:30-09:30		LABORATORIO BABY BRAINS 09:30-11:00		CANTAMI O MAMMA 16:00 - 17:30 Gestanti – bambini (0-6 mesi)		CANTAMI O MAMMA 16:00 - 17:30 Bambini (6-12 mesi)	
LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE	LEZIONE N°	DATA LEZIONE
1	24 settembre 2021	1	25 settembre 2021	1	25 settembre 2021	1	25 settembre 2021	1	30 ottobre 2021
2	1 ottobre 2021	2	2 ottobre 2021	2	2 ottobre 2021	2	2 ottobre 2021	2	6 novembre 2021
3	8 ottobre 2021	3	9 ottobre 2021	3	9 ottobre 2021	3	9 ottobre 2021	3	13 novembre 2021
4	15 ottobre 2021	4	16 ottobre 2021	4	16 ottobre 2021	4	16 ottobre 2021	4	20 novembre 2021
5	22 ottobre 2021	5	23 ottobre 2021	5	23 ottobre 2021	5	23 ottobre 2021	5	27 novembre 2021
6	29 ottobre 2021	6	30 ottobre 2021	6	30 ottobre 2021				
7	5 novembre 2021	7	6 novembre 2021						
8	12 novembre 2021	8	13 novembre 2021						
9	19 novembre 2021	9	20 novembre 2021						
10	26 novembre 2021	10	27 novembre 2021						

BENESSERE

HATHA YOGA

Docente: Michael Steinrotter

Orario: Lunedì 19:30 - 21:00

Sede: Palestra della scuola primaria di Creva, Via Bottacchi

Costo: 85 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Lo Yoga è un'antica disciplina con più di 5000 anni di tradizione che mira a riequilibrare la mente attraverso esercizi fisici di postura e respirazione.

L'Hatha Yoga, nello specifico, racchiude in sé tutti gli attuali stili di Yoga. L'Hatha Yoga comprende vari elementi di cui solo uno è riferito all'esercizio fisico, la pratica degli Asana. Gli altri elementi sono il Pranayama, la consapevolezza e modificazione del respiro, nonché la concentrazione e la meditazione.

Non ci sono requisiti né fisici né mentali né di età per poter praticare lo Yoga. Non esiste una "perfezione" nella pratica yogica; si fa quello che ci si sente di fare. Lo Yoga è un viaggio senza meta se non la presenza mentale nel corpo durante la pratica.

La pratica dell'Hatha Yoga avviene tramite le pratiche preliminari quali esercizi di respirazione, poi la pratica degli Asana per concludersi con il rilassamento detto Yoga Nidra che può essere congiunto ad una concentrazione e meditazione.

Per la pratica è necessario indossare abiti comodi, meglio pantaloni elasticizzati e aderenti per facilitare l'entrata degli asana. Si pratica scalzi e per il rilassamento finale è bene portarsi una coperta o un asciugamano.

L'obiettivo del corso è trasmettere le basi per una pratica sicura e stimolante da fare a casa.

Lo yoga mira a beneficiare la mente. Anche se di tradizione orientale, non c'è nessun contrasto con la tradizione cristiana. Al limite può svegliare la curiosità per approfondire una cultura diversa.

HATHA YOGA

Docente: Manuela Stura

Orario: Mercoledì 19:30 - 21:00

Sede: Palestra della scuola primaria di Creva, Via Bottacchi

Costo: 85 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

L'Hatha Yoga è un insieme di pratiche che promuovono l'unione di corpo, mente e anima. E' una pratica che va a sviluppare forza e flessibilità e a trovare l'equilibrio tra le due.

Durante le lezioni verranno esplorati il respiro e il movimento come estensione del respiro stesso, sarà utilizzato ogni asana - posizione - statica o dinamica, come un'opportunità per capire meglio chi siamo.

Le lezioni inizieranno nella concentrazione e nell'osservazione del respiro per permettere di lasciare andare la giornata appena trascorsa e connettersi meglio con sè stessi nella pratica.

Si ascolteranno parole che porteranno ispirazione e spunti di riflessione. Ci si muoverà seguendo il flusso del respiro e si sperimenteranno i principi e le tecniche Pranayama, mirate al controllo del respiro e dell'energia. Infine ci si rilasserà in piccole meditazioni guidate che si avvalgono di visualizzazioni.

L'Hatha Yoga aiuta a sviluppare forza e flessibilità utilizzando strumenti di cui tutti sono dotati naturalmente: il corpo e il respiro. Lavora sull'unione della mente e del corpo, e facilita la calma, la lucidità mentale, l'attenzione, l'ascolto di sè stessi. Attraverso il lavoro con il corpo, la colonna vertebrale si allunga e diventa più flessibile, mentre le anche e le spalle trovano maggiore mobilità e apertura.

Per la pratica è necessario indossare vestiti comodi, adatti alle proprie esigenze di temperatura e che non intralcino i movimenti. Servirà un tappetino. La pratica avviene per la maggior parte del tempo a piedi nudi per sfruttare al meglio l'appoggio di tutto il piede ma, se per qualche motivazione, si volessero tenere le calze, queste dovranno essere antiscivolo. Per rendere il rilassamento finale più piacevole e confortevole è consigliabile avere con sè anche una coperta.

L'Hatha Yoga è una pratica adatta a chiunque, a tutte le età, a tutti i livelli di flessibilità, e a tutti i livelli di conoscenza. Durante gli incontri la pratica verrà personalizzata per incontrare le esigenze di tutti. Non sono richiesti spirito di antagonismo e raggiungimento di obiettivi, ma curiosità e ascolto nei confronti di se stessi.

ALIMENTAZIONE E BENESSERE NATURALE

Docente: Valentina Faverio

Orario: Mercoledì 20:00 - 21:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 75 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

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. L'alimentazione naturale, ricca di sostanze benefiche quali vitamine, minerali, enzimi e sostanze antiossidanti, ci aiuta anche a rallentare l'invecchiamento cellulare, con tutti i benefici che ne derivano.

Questo corso è stato pensato per coloro che intendono migliorare la propria qualità di vita, acquisendo le nozioni base del funzionamento del nostro apparato digerente, le diverse categorie di nutrienti e i principi della sana alimentazione. In alcune lezioni verranno esposti semplici metodi di preparazione, cottura e conservazione dei cibi, con la presentazione di semplici ricette e suggerimenti per portare in tavola alimenti sani e pasti bilanciati e gustosi.

Programma

- **Lezione 1** Alimentazione e sane abitudini, presentazione della piramide alimentare. Categorie di nutrienti: carboidrati, proteine, grassi, fibre, acqua, sali minerali e vitamine.
- **Lezione 2** Introduzione all'anatomia e fisiologia dell'apparato digerente. Digestione, assorbimento e funzioni dei diversi nutrienti. Principali patologie correlate all'alimentazione.
- **Lezione 3** Il microbiota intestinale: importanza e ruolo nello sviluppo di patologie. Assunzione di fibre e alimenti fermentati: come prendersi cura della flora batterica attraverso il cibo.
- **Lezione 4** Frutta e verdura: la stagionalità dei prodotti agricoli. Agricoltura biologica. Suggerimenti di conservazione dei vegetali e preparazione di ricette vegetariane.
- **Lezione 5** Sali minerali, vitamine e cibi. Come preservare i microelementi durante la cottura e conservazione dei cibi. Come ottimizzare l'assunzione giornaliera di sali minerali e vitamine.
- **Lezione 6** Proteine (carne, pesce, formaggi, uova e legumi): come scegliere le fonti proteiche. Principali metodi di cottura e conservazione, suggerimenti per cucinare primi e secondi sani.
- **Lezione 7** Carboidrati e zuccheri: principali fonti di carboidrati. Indice glicemico degli alimenti. Suggerimenti e idee per preparare primi piatti e torte salate salutari e gustosi.
- **Lezione 8** Importanza dell'acqua nell'alimentazione quotidiana. L'acqua come integratore di sali minerali. Come aumentare l'assunzione di acqua tramite infusi naturali, tè e alimenti.
- **Lezione 9** Zucchero, miele, dolcificanti naturali e artificiali. Latte animale e lattini vegetali: caratteristiche a confronto. Come preparare ottimi dolci salutari.
- **Lezione 10** Alimentazione e prevenzione delle principali patologie correlate (diabete, ipercolesterolemia, obesità, ipertensione, sindrome metabolica). Sostanze tossiche e cancerogene. Cibo ed emozioni, basi di intuitive eating: come tornare ad ascoltare i bisogni del nostro corpo.

MEDITAZIONE

Docente: Michael Steinrotter

Orario: Sabato 8:30 - 9:30

Sede: Palestra della scuola primaria di Creva, Via Bottacchi

Costo: 70 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora

SCHEDA CORSO

Meditare significa "familiarizzare" con un'oggetto sia esterno che interno su cui concentrarsi. La meditazione è una disciplina antichissima che si trova in tutte le culture.

Viviamo nella società occidentale-globalizzata sotto l'influsso di innumerevoli stimoli che provengono dall'esterno sotto forma di immagini, suoni ed altre sensazioni. Tutti questi stimoli esercitano una forza dominante sulla nostra mente, che si trova in continuazione ad elaborarli per poter trovare un senso che spesso non c'è. La meditazione mira ad arginare l'elaborazione di questi stimoli riconoscendone la natura passeggera ed impermanente. Ciò si ottiene mediante la focalizzazione della mente su un centro stabile e poco mutevole nel tempo. Nelle situazioni di maggiore stimolo la consapevolezza della presenza del centro, dell'ancora, ci permette di rimanere calmi e centrati.

Tutti possono fare meditazione partendo dall'aver riconosciuto la necessità di lavorare sulla propria mente per migliorare la propria resilienza nel nostro mondo potenzialmente nevrotico e frammentario.

La meditazione è difficile da insegnare perchè chi la guida non può scorgere quello che succede all'interno della mente dell'altro. Perciò si illustrano prima i concetti base della mente per poi verificare durante le lezioni se questi concetti possono essere riscontrati nella propria sfera cognitiva.

Per la pratica è opportuno indossare abiti comodi, meglio pantaloni elasticizzati e aderenti per poter stare comodi. E' bene portarsi una coperta e un cuscino abbastanza solido.

L'obiettivo del corso è trasmettere le basi e la pratica costante in qualsiasi situazione della vita.

La meditazione, magari sotto diverse etichette, si trova in tutte le tradizioni ed è quindi una pratica da esse svincolata. La mente e i suoi stati sono indipendenti da qualsiasi credo e appartenenza culturale.

CORSI PRATICI

ENIGMISTICA CLASSICA

Docente: Marco Minelli

Orario: Lunedì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, ingresso via XXV Aprile

Costo: 85 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEMA CORSO

Obiettivi del corso

- Comprensione generale dell'enigmistica classica
- Comprensione della nomenclatura enigmistica
- Acquisizione o aumento delle competenze di soluzione
- Acquisizione o aumento delle competenze di composizione

Programma del corso

- Storia dell'enigmistica classica: dalle prime riviste al panorama odierno
- L'indovinello e l'enigma
- Giochi con le incognite e giochi senza incognite
- Esposti, diagrammi, versi, illustrazioni, pseudonimi
- Pezzi di parole: sciarada e frasi doppie
- Falegnameria di parole: scarto, zeppa, cambio, scambio, incastro, lucchetto, cernita totale ecc.
- Falsi accrescitivi, falsi diminutivi, falsi vezzeggiativi, falsi peggiorativi
- Palindromi, bifronti, antipodi
- L'anagramma in tutte le sue forme e varianti, onomanzie, anagrammi storici e da antologia. Il giornale anagrammatico: notizie di attualità anagrammate
- Il rebus: prima e seconda lettura. Tecniche di soluzione e di composizione
- Grandi e piccoli cruciverba. Tecniche di soluzione e di composizione
- Introduzione alle crittografie: crittografie mnemoniche o frasi bisenso, stanliografie, crittografie pure, a frase, sinonimiche, perifrastiche e sillogistiche
- Introduzione all'uso pedagogico dell'enigmistica nella scuola dell'obbligo
- Esercitazioni pratiche e concorsi per Autori e Solutori

Si consiglia di portare carta e matita

LABORATORIO BABY BRAINS

Docente: Beatrice Saponi

Orario: Sabato 9:30 - 11:00

Sede: Spazio PerGioco, via Bernardino Luini 21/B

Costo: 55 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 6 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDE CORSO

I laboratori BabyBrains sono incontri per genitori, nonni, educatori, in cui raccontiamo giocando cosa succede nella testa dei nostri bambini (fascia d'età 0-4 anni).

Babybrains è l'unico programma per genitori approvato dalla Direzione della Facoltà di Psicologia dell'Università di Cambridge ed è nato proprio per dare risposta alle famiglie che si chiedono cosa guida il comportamento dei loro figli.

Il corso prevede 6 incontri e nello specifico:

- Cosa ricorderà mio figlio della sua infanzia? Memoria e abitudini.
- Perché ci provocano? Capricci e Teoria della mente.
- Perché mi segue anche in bagno? Ansia da separazione e permanenza oggettiva.
- Sviluppo del linguaggio e bilinguismo.
- Premi, punizioni? Servono davvero? Motivazione e disciplina.
- Cosa gli serve per diventare indipendente? Attaccamento e indipendenza.

Se saremo capaci di assicurare che ogni bambino sarà amato e desiderato sin dall'inizio, che gli si darà rispetto e che tale rispetto per la vita sarà posto al punto più elevato sulla scala dei valori umani, migliorando al massimo i livelli di cura prenatale e perinatale della vita senza frustrazioni e con rispetto delle esigenze di base, senza aggressioni e influenze psicotossiche, allora ne potrà risultare una società non-violenta.

"IL MODO IN CUI VOI TRATTATE IL VOSTRO BAMBINO, SARÀ IL MODO IN CUI LUI TRATTERÀ IL MONDO"

CANTAMI O MAMMA

Docente: Laura Morandi

Orario: Sabato 16:00 - 17:30

Sede: Spazio PerGioco, via Bernardino Luini 21/B

Costo: 50 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 5 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il metodo "Cantami, o Mamma" è stato creato dalla Dottoressa Maria Teresa Nardi, musicologa e musicoterapeuta.

Il Percorso vuole proporre una conoscenza di canti, ninne-nanne e filastrocche, insieme a informazioni ed approfondimenti sulla relazione sonora tra Mamma e Bambino, senza tralasciare la relazione con il Papà.

Percorso 1

Composto da 4 incontri per Mamma e Bambino 0-6 mesi (o per donne in gravidanza), più un incontro per Papà e Bambino (o solo Papà).

1. I Benefici del Canto: come il canto aiuta la Mamma e il Bambino ad entrare in una relazione intensa e profonda
2. Percezione uditiva del feto: dalla gravidanza ai primi istanti di vita del Bambino
3. Il Madarese: introduzione al linguaggio della Mamma
4. Le ninne-nanne: storia e tradizione
5. Cantami, o Papà!: incontro rivolto a Bambini e Papà

Percorso 2

Composto da 4 incontri per Mamma e Bambino 6-12 mesi, più un incontro per Papà e Bambino (o solo Papà).

1. I Benefici del Canto: introduzione e approfondimenti
2. Il Madarese: approfondimenti
3. Filastrocche: storia e funzione della filastrocca
4. Sviluppo linguistico del Bambino: lo sviluppo linguistico dalla nascita
5. Cantami, o Papà!: incontro rivolto a Bambini e Papà

LINGUE

INGLESE PER BAMBINI

Docente: Raffaella Pelle

Orario: Lunedì 17:30 - 18:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 70 euro

Numero massimo di partecipanti: 10

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora

SCHEDA CORSO

Il corso è rivolto ai bambini della scuola primaria.

Il corso è costruito sul metodo Hotus & Locus, sviluppato dalla Prof.ssa Traute Taeschner dell'Università Sapienza di Roma, che è basato sulla psicolinguistica, ovvero si prende in considerazione il processo naturale di acquisizione della prima lingua, evidenziandone il contesto affettivo e relazionale.

Durante le 10 ore verranno presentate 3 storie dei personaggi Hotus&Locus, attraverso 4 modalità di stimolazione linguistica: teatro, canzone (danza se in presenza oppure karaoke online), lettura del libro e cartone animato.

Ogni storia sarà ripetuta per 3 volte (3 ore) in modo da permettere ai bambini l'acquisizione delle espressioni, delle parole e dei relativi significati.

Il teatro ha una parte preponderante ed è per questo motivo che è un laboratorio molto apprezzato e amato dai bambini.

Inoltre, essendo una buona parte dell'ora dedicata alla modalità teatrale, tale corso ben si sposa anche con l'attività online, in quanto non obbliga i bambini a stare tutta l'ora immobili davanti allo schermo.

INGLESE BASE

Docente: Cristina Santaterra

Orario: Venerdì 19:00 -20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 70 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso si rivolge ad adulti al primo approccio con la lingua inglese o che hanno una minima conoscenza della lingua straniera. L'obiettivo principale del corso è iniziare a familiarizzare con i suoni della lingua inglese, saper comprendere e comunicare in modo semplice e chiaro.

Il corso fornirà una conoscenza grammaticale e lessicale di base, alcuni dei verbi di uso più frequente al presente, passato e futuro.

Ogni lezione sarà suddivisa in tre parti: grammar (regole grammaticali di base), vocabulary (vocaboli di uso frequente nella quotidianità) e everyday english (lingua inglese applicata a momenti di vita quotidiana, attraverso la conversazione, la visione di alcuni video, piccole parti di film in lingua originale).

Programma

- **Lezione 1** Alfabeto, pronomi personali soggetto
- **Lezione 2** Presente del verbo essere e avere
- **Lezione 3** Come si costruisce il presente dei verbi
- **Lezione 4** Short answers, risposte brevi
- **Lezione 5** Aggettivi possessivi e dimostrativi
- **Lezione 6** Gli interrogativi: which, whose, when, how much/how many, how long, how often, why
- **Lezione 7** Passato semplice
- **Lezione 8** Numeri cardinali e l'ora, Numeri ordinali e la data
- **Lezione 9** Costruzione della frase negativa, There is/There are
- **Lezione 10** Costruzione del futuro

INGLESE BASE

Docente: Elliot Kingsley Kaye

Orario: Mercoledì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 70 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDE CORSO

Partendo dalle nozioni di base e arrivando a illustrare tutte le strutture essenziali della grammatica, il corso è finalizzato e incentrato sulla conversazione e sulla comprensione. Verranno presi inoltre in considerazione gli 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: Lunedì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 70 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 minima 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: 70 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Pensato per coloro che hanno già una conoscenza dei fondamenti della lingua inglese, il corso si propone di accrescere la fluidità di espressione, il lessico e la 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 lavorative o di argomenti di loro personale interesse.

TEDESCO BASE

Docente: Laura Giovanelli

Orario: Martedì 19:00 - 20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 70 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.

TEDESCO PRE-INTERMEDIO

Docente: Laura Giovanelli

Orario: Giovedì 19:00 -20:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 70 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 minima della lingua tedesca e che desiderano aumentare 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:

- l'approfondimento grammaticale dei casi (nominativo, accusativo, dativo, genitivo);
- la declinazione degli aggettivi qualificativi;
- l'uso delle preposizioni;
- i verbi inseparabili, i verbi modali, verbi regolari e verbi irregolari e i verbi separabili (trennbar) di uso più frequente, nel modo indicativo al tempo presente e passato prossimo, nelle forme affermativa, negativa e interrogativa;
- la costruzione della frase principale tedesca (il predicato sempre al secondo posto).

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.

ITALIANO BASE PER STRANIERI

Docente: Valentina Faverio

Orario: Giovedì 20:00 - 21:30

Sede: Biblioteca di Luino, Ingresso Via XXV Aprile

Costo: 70 euro

Numero massimo di partecipanti: 12

Numero di lezioni: 10 incontri da 1 ora e mezza

SCHEDA CORSO

Il corso si rivolge ad adulti al primo approccio con la lingua italiana o che ne hanno una minima conoscenza. L'obiettivo principale del corso è saper comprendere e comunicare in modo semplice e chiaro.

Durante ogni lezione verrà affrontato un tema specifico, con relativi approfondimenti lessicali, e verranno studiate specifiche strutture grammaticali.

Programma

- **Lezione 1** Presentarsi, salutarsi e incontrarsi.
- **Lezione 2** Il lavoro: tipi di lavoro, cercare lavoro.
- **Lezione 3** La salute: prenotare una visita, i sintomi di una malattia, in farmacia e al pronto soccorso.
- **Lezione 4** La casa: all'agenzia immobiliare, chiedere informazioni al telefono, avere una casa in affitto, chiamare un tecnico.
- **Lezione 5** I trasporti: chiedere e dare indicazioni stradali, prendere l'autobus, sull'autobus, alla biglietteria della stazione, in treno, dal meccanico, all'aeroporto.
- **Lezione 6** I servizi: all'ufficio postale, in banca, a scuola, dal giornalaio, in questura, all'anagrafe, pagare i servizi.
- **Lezione 7** Gli acquisti: in un negozio di abbigliamento, modalità di pagamento, in un negozio di tessuti, in merceria, dal ferramenta, all'autosalone.
- **Lezione 8** L'alimentazione: dal salumiere, dal fruttivendolo, al ristorante.
- **Lezione 9** Comunicare: davanti alla televisione, lo sport, ascoltare la radio, registrare e trasmettere, leggere il giornale, al telefono.
- **Lezione 10** Divertirsi: cosa fai nel tempo libero?, andare al cinema, in libreria, in piscina, allo stadio, festa di compleanno, una vacanza al mare, in visita a una città.

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.