



CORSI GAVIRATE 2021/2022

Biblioteca Comunale “G. Abbiati”

IL MODULO DI ISCRIZIONE VA CONSEGNATO
PRESSO LA BIBLIOTECA COMUNALE
ENTRO

SABATO 20 NOVEMBRE 2021

LA QUOTA DI ISCRIZIONE
DOVRA' ESSERE VERSATA
DIRETTAMENTE ALL'INSEGNANTE
DURANTE LA PRIMA LEZIONE

È POSSIBILE ISCRIVERSI ANCHE COMPILANDO IL MODULO A QUESTO LINK

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSebJ7SdzwJRXMbHg2Qzt51iEmJL2BPcG5K-Em8OWEmpdthdQ/viewform?usp=sf_link

Per partecipare ai corsi è obbligatorio il GREEN PASS

Per informazioni:

tel. 0332/748278

E-mail: biblioteca@comune.gavirate.va.it

ORARI DI APERTURA

Lunedì 9.00—12.30 / 14.30—18.00

Martedì 9.00—18.00

Mercoledì 9.00—12.30 / 14.30—18.00

Giovedì 9.00—18.00

Lunedì 9.00—12.30 / 14.30—18.00

Sabato 9.00—12.00



CORSO N°1 - INGLESE BASE

Conduttore: British College

N° min/max iscritti: 10/18

Durata: 17 incontri per un totale di 25 ore

Orario delle lezioni: lunedì 18.45 – 20.15

Inizio lezioni: 29 novembre 2021

Sede del corso: biblioteca comunale

Costo: € 140.00 (compreso materiale)

CORSO N°2 – INGLESE INTERMEDIO

Conduttore: British College

N° min/max iscritti: 10/18

Durata: 17 incontri per un totale di 25 ore

Orario delle lezioni: lunedì 20.30 – 22.00

Inizio lezioni: 29 novembre 2021

Sede del corso: biblioteca comunale

Costo: € 140.00 (compreso materiale)

Test di valutazione del livello martedì 23 novembre ore 18.30



CORSO N°3- TEDESCO BASE

Conduttore: British College

N° min/max iscritti: 10/18

Durata: 17 incontri per un totale di 25 ore

Orario delle lezioni: giovedì 18.45 – 20.15

Inizio lezioni: 2 dicembre 2021

Sede del corso: biblioteca comunale

Costo: € 140.00 (compreso materiale)

CORSO N°4- DIVERTIAMOCI RISPOLVERANDO L'INGLESE (livello B1)

Un corso dedicato a chi vuole rinfrescare il suo inglese senza impegnarsi troppo. Si faranno giochi e attività divertenti ripassando le nozioni fondamentali per poi arrivare a strutture più avanzate.

Conduttrice: Veronica Altieri

N° min/max iscritti: 10/12

Durata: 20 incontri per un totale di 30 ore

Orario delle lezioni: mercoledì 18.30-20.00

Inizio lezioni: 1 dicembre 2021

Sede del corso: biblioteca comunale

Costo: € 170.00



CORSO N° 5 – SPAGNOLO IN CUCINA (corso di conversazione con tema la cucina – livello B1)

Un corso di conversazione in spagnolo con a tema tutto ciò che riguarda la cucina: ricette, ingredienti, cibo ed esperienze culinarie

Conduttrice: Veronica Altieri

N° min/max iscritti: 10/12

Durata: 20 incontri per un totale di 30 ore

Orario delle lezioni: martedì 18.30 -20.00

Inizio lezioni: 30 novembre 2021

Sede del corso: biblioteca comunale

Costo: € 170.00



CORSO N°6 – LABORATORIO DI PITTURA: INCONTRIAMO I COLORI IN SINTONIA CON LA NATURA

Il percorso permetterà di sperimentare le virtù terapeutiche dei colori; è ispirato alle teorie di R.Steiner e non necessita di particolari competenze artistiche. Oltre all'acquerello verranno proposte altre tecniche pittoriche.

Conduttrice: Letizia Valentino

N° min/max iscritti 5/10

Durata: 10 incontri per un totale di 15 ore

Frequenza: mercoledì ogni quindici giorni

Orario delle lezioni: 20.00 – 21.30

Inizio lezioni: 1 dicembre 2021

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo € 120.00 compreso materiale

CORSO N°7 – RITRATTO REALISTICO PER PRINCIPIANTI

Durante gli incontri scopriremo le basi del disegno, della prospettiva e della copia da vero direttamente applicate al ritratto con esercizi divertenti

Conduttrice: Roberta Cerini

N° min/max iscritti 5/10

Durata: 6 incontri per un totale di 12 ore

Orario delle lezioni: martedì 20.30 – 22.30

Inizio lezioni: 30 novembre 2021

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo: € 80.00



CORSO N°8 – IL DIARIO ILLUSTRATO

Un'abitudine per sbloccare la creatività, esplorare nuove tecniche e giocare con materiali inusuali. Ognuno potrà progettare e costruire il suo personale diario illustrato di cui creeremo insieme le prime pagine scoprendo tante tecniche diverse

Conduttrice: Roberta Cerini

N° min/max iscritti 5/10

Durata: 6 incontri per un totale di 12 ore

Orario delle lezioni: sabato 10.00 – 12.00

Inizio lezioni: 11 dicembre 2021

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo: € 80.00



CORSO N° 9– GENITORIAMO

Durante gli incontri si cercherà di favorire una maggiore consapevolezza e attivare le risorse necessarie per affrontare le sfide che il ruolo di genitore impone

Conduttrice: Ileana Bertolaso

N° min/max iscritti 10/30

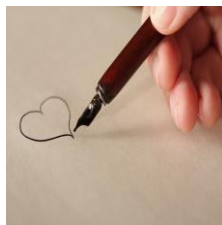
Durata: 8 incontri per un totale di 12 ore

Orario delle lezioni: giovedì 20.30-22.00

Inizio lezioni: 2 dicembre 2021

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo €200.00 (€ 300.00 a coppia)



CORSO N° 12– IO MI SCRIVO- LIBERE ESPRESSIONI DI SÈ ATTRAVERSO LA SCRITTURA

L'intento del corso è quello di offrire uno spazio per fermarsi un attimo, ascoltarsi, scambiare due parole su quello che stiamo vivendo raccogliendo i pensieri. Gli incontri sono rivolti a chi ha voglia di giocare con la scrittura, per chi ha bisogno di uno spazio per sé, per chi ha desiderio di raccontarsi per chi crede (sbagliando) di non aver nulla da raccontare

Conduttrice: Francesca Polo

N° min/max iscritti: 5/20

Durata: 8 incontri per un totale di 16 ore

Orario delle lezioni: martedì 14.30 – 16.30

Inizio lezioni: 18 gennaio 2022

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo € 195.00

CORSO N°13 – LITIGA(AMA)RE – IMPARARE A LITIGARE PER AMARSI DI PIU'

Il conflitto è una parte integrante di qualsiasi relazione. Imparare a litigare, cioè a esprimere il proprio punto di vista o il proprio bisogno anche se diversi da quelli dell'altro è requisito essenziale per migliorare le proprie relazioni.

Conduttrice: Francesca Polo

N° min/max iscritti: 6/20

Durata: 4 incontri per un totale di 12 ore

Orario delle lezioni: giovedì 9.00 – 12.00

Inizio lezioni: 20 gennaio 2022

Sede del corso: Centro Terza Età

Costo: € 150

CORSO N° 14– STAR BENE. INCONTRI PER PROMUOVERE IL BENESSERE

Il corso si propone di promuovere il benessere psicosomatico contrastando gli effetti dannosi dello stress attraverso l'uso di tecniche di rilassamento e l'apprendimento di strategie per affrontare situazioni che provocano alti livelli di ansia

Conduttrice: Ileana Bertolaso

N° min/max iscritti 10/30

Durata: 8 incontri per un totale di 12 ore

Orario delle lezioni: lunedì 20.30-22.00

Inizio lezioni: 29 novembre 2021

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo: €250.00



CORSO N° 15– CUCITO PER LA SOPRAVVIVENZA

Durante il corso si forniranno gli strumenti base per fare le riparazioni e i rammendi, per apprendere i punti di cucito a mano di base e ornamentali. Si realizzeranno piccoli manufatti

Conduttrice: Monica Orlandi

N° min/max iscritti: 2/8

Durata: 5 incontri per un totale di 15 ore

Orario delle lezioni: martedì 20.00 – 23.00

Inizio lezioni: 30 novembre 2021

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo: € 50.00

CORSO N°16- CUCIRE CAPI D'ABBIGLIAMENTO

Si forniranno le nozioni fondamentali per poter utilizzare la macchina da cucire, per ottenere le misure e la taglia

Conduttrice: Monica Orlandi

N° min/max iscritti: 2/8

Durata: 15 incontri per un totale di 45 ore

Orario delle lezioni: martedì 20.00 – 23.00

Inizio lezioni: 25 gennaio 2022

Sede del corso: Biblioteca Comunale

Costo: € 150.00



CORSO N°17 GINNASTICA POSTURALE (BACK SCHOOL)

La ginnastica posturale è fondamentale non solo per le persone che accusano dolori alla schiena ma soprattutto a scopo preventivo. Questo tipo di ginnastica aumenta l'elasticità muscolare e la mobilità articolare e aiuta a correggere le posture errate

E' necessario abbigliamento comodo, materassino e certificato medico di idoneità

Conduttrice: Barbara Corda

Nuvole Associazione per l'educazione al movimento

N° min/max iscritti: 4/10

Durata: 14 incontri per un totale di 14 ore

Orario delle lezioni: martedì 18.30 – 19.30

Inizio lezioni: 30 novembre 2021

Sede del corso: Centro Terza Età

Costo: € 170 (compresa quota di iscrizione all'associazione)

CORSO N° 18- GINNASTICA DOLCE PER LA TERZA ETÀ

L'esercizio fisico rallenta l'invecchiamento e lo rende meno problematico. Praticare un'attività fisica significa cogliere anche un'occasione di socializzazione, consente una maggiore autonomia e fiducia in se stessi migliorando così l'umore e la qualità della vita. I movimenti proposti sono movimenti lenti e gradualmente.

E' necessario abbigliamento comodo, materassino e certificato medico di idoneità

Conduttrice: Barbara Corda

Nuvole Associazione per l'educazione al movimento

N° min/max iscritti: 4/12

Durata: 14 incontri per un totale di 14 ore

Orario delle lezioni: martedì 10.00 – 11.00

Inizio lezioni: 30 novembre 2021

Sede del corso: Centro Terza Età

Costo: €170.00 (compresa quota di iscrizione all'associazione)

BIBLIOTECA COMUNALE DI GAVIRATE

Modulo d'iscrizione

da consegnare entro e non oltre

Sabato 20 Novembre 2021

Il/la sottoscritto/a

residente acap.....

in via

Tel.

nato il.....

e-mail.....

**desidera sottoscrivere la propria iscrizione
al corso**

N°

DATA

.....

FIRMA

(per i minori firma di un genitore)

.....

Informativa per il trattamento di dati personali comuni e/o sensibili - Documento informativo ai sensi e per gli effetti di cui all'art. 13 del D. Lgs. 30 giugno 2003 n. 196/2003 e ai sensi dell'articolo 13 del DGPR Regolamento (UE) 2016/679

Si comunica che il Comune di Gavirate, nell'esercizio delle proprie attività istituzionali, utilizza dati sensibili, in qualunque forma acquisiti, garantendo l'assoluto rispetto delle norme in materia di tutela dei dati personali. Ai sensi dell'art. 13 del D. Lgs. 196/2003 e ai sensi dell'articolo 13 del DGPR Regolamento (UE) 2016/679 si comunica che: a) i dati qui acquisiti vengono trattati in relazione alle esigenze derivanti dalle attività del Comune di Gavirate per l'adempimento degli obblighi di legge e istituzionali da queste derivanti, sono trattati in forma scritta e/o su supporto cartaceo, informatico, elettronico o in via telematica; b) il loro conferimento è obbligatorio per tutto quanto deriva dagli obblighi di legge e l'eventuale rifiuto a fornirli, in tutto o in parte, potrà determinare l'impossibilità di dar corso ai rapporti istituzionali; c) tutti i dati in questa sede raccolti verranno utilizzati per il corretto inserimento nella mailing list della Biblioteca del Comune di Gavirate, nonché per le finalità derivanti da leggi o regolamenti; d) il soggetto interessato ha facoltà di esercitare i **diritti di cui all'art. 7 del D. Lgs. 196/2003** e, in particolare, di avere conferma dell'esistenza dei dati che possono riguardarlo e che tali dati vengano messi a sua disposizione, di ottenere la cancellazione dei dati trattati in violazione del dettato legislativo, richiedere le misure di sicurezza adottate dal Comune di Gavirate per il trattamento dei propri dati e di ottenere l'aggiornamento e la rettifica dei dati personali, secondo le modalità e nei casi previsti dal D. Lgs. 196/2003; e) il Titolare del trattamento dei dati è il Comune di Gavirate, sito in Gavirate (VA), alla P.zza Matteotti n. 8, nella persona del Sindaco pro tempore, e che Responsabili del trattamento sono nominati i Dirigenti ed i Responsabili di Settore. Per l'informativa completa: www.comune.gavirate.va.it.

Il/La sottoscritto/a con la firma apposta in calce alla presente attesta il proprio libero consenso affinché il titolare proceda al trattamento dei propri dati personali come risulta dalla presente scheda informativa

