

## BENESSERE

### GESTIRE LA RABBIA

CON VERONICA SARNO  
BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE  
SABATO 9:30 – 11:00 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 24 SETTEMBRE DATA FINE: 26 NOVEMBRE  
COSTO: 80 EURO

Corso che ha come obiettivo quello di insegnare a gestire la rabbia, sfruttandola in chiave assertiva e positiva, partendo da rudimenti di psicologia con un focus sul riconoscimento delle emozioni.

### PROGETTO YOGA CON MAMMA E PAPÀ

CON ELISABETTA MORISI  
PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI  
SABATO 9:30 – 10:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA  
DATA INIZIO: 24 SETTEMBRE DATA FINE: 26 NOVEMBRE  
COSTO: 120 EURO (ADULTO + BAMBINO/A)  
Rivolto a mamme/papà e bambini a partire dai 4 ai 12 anni; finalizzato ad avvicinare i bambini alla pratica dello yoga attraverso storie mimate, giochi di attenzione, disegni e letture, nonché esercizi di scioglimento e rilassamento.

## INFORMATICA

### BASI DELLA PROGRAMMAZIONE CON FROZEN, STAR WARS E MINECRAFT

CON LORENZO FLORIO  
AULA INFORMATICA SCUOLA PRIMARIA LUINO CAP  
MERCOLEDÌ 17:00 – 18:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 21 SETTEMBRE DATA FINE: 23 NOVEMBRE  
COSTO: 90 EURO

Rivolto a ragazzi/e tra i 9 e i 14 anni, il corso prevede, partendo dai concetti base, di arrivare alla creazione di alcuni semplici programmi scritti con linguaggio a blocchi, mentre ci si diverte con i propri personaggi preferiti (Anna ed Elsa di Frozen, BB-8 e R2D2 di Star Wars, Alex e Steve di Minecraft e Red di Angry Birds).

### AI AND MACHINE LEARNING

CON LORENZO FLORIO  
AULA INFORMATICA SCUOLA PRIMARIA LUINO CAP  
MERCOLEDÌ 18:30-20:00 / 10 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 21 SETTEMBRE DATA FINE: 23 NOVEMBRE  
COSTO: 90 EURO

Corso rivolto a ragazzi/e a partire dai 14 anni e finalizzato all'apprendimento dei concetti base di Machine Learning e Intelligenza Artificiale, partendo dalla raccolta e modellazione di dati e moduli fino alla progettazione e realizzazione di un'app di Machine Learning.

## CORSI PRATICI

### ENIGMISTICA CLASSICA

CON MARCO MINELLI  
BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA RAGAZZI  
MARTEDÌ 19:00 – 20:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 20 SETTEMBRE DATA FINE: 29 NOVEMBRE  
COSTO: 80 EURO

Corso finalizzato alla comprensione generale dell'enigmistica e della nomenclatura enigmistica, nonché all'apprendimento di tecniche di soluzione e composizione.

### CORSO BASE DI FOTOGRAFIA

CON SONIA LAMIA  
BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA RAGAZZI  
GIOVEDÌ 19:00 – 20:30 / 8 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
(6 LEZIONI IL GIOVEDÌ E 2 LEZIONI PRATICHE, ALL'APERTO, IL SABATO MATTINA)  
DATA INIZIO: 6 OTTOBRE DATA FINE: 10 NOVEMBRE  
COSTO: 80 EURO

Corso di livello introduttivo dedicato alla fotografia (importanza della luce, esposizione, tempi, diaframmi, obiettivi, ecc.) e rivolto a chi vuole apprendere le tecniche e i principi base.

### LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA E RECITAZIONE

CON LUCIO PERRONE  
BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE  
VENERDÌ 19:00 – 20:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA  
DATA INIZIO: 23 SETTEMBRE DATA FINE: 25 NOVEMBRE  
COSTO: 80 EURO

Corso rivolto a chi vuole imparare a scrivere un monologo drammatico, comico o d'amore, a leggerlo ed interpretarne il sottotesto, con una breve infarinatura su cinema e registi.



COMUNE DI LUINO



# Luino

## CORSI

SETTEMBRE / DICEMBRE 2022

ISCRIZIONI DAL 28 LUGLIO AL 9 SETTEMBRE 2022

PER INFORMAZIONI

[cultura@comune.luino.va.it](mailto:cultura@comune.luino.va.it)

[infopoint@comune.luino.va.it](mailto:infopoint@comune.luino.va.it)

tel. 0332-543525/564

facebook: @infopointluino

## ISCRIZIONI DAL 28 LUGLIO AL 9 SETTEMBRE 2022

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).

La pratica online è disponibile sul sito del Comune di Luino [www.comune.luino.va.it](http://www.comune.luino.va.it) nella sezione:

Accedi ai servizi > Istanze online > Apertura pratiche > Cultura, sport e tempo libero > Luino Corsi

L'iscrizione si intende perfezionata a seguito di ricezione di una mail contenente i dati dell'istanza online presentata.

## MODALITÀ DI PAGAMENTO

Apposito avviso di pagamento PAGOPA verrà predisposto, entro 7 giorni dalla presentazione dell'istanza, dal personale dell'Ufficio Cultura e inviato all'indirizzo mail indicato in fase di iscrizione.

Il pagamento può essere effettuato dal sito

[www.comune.luino.va.it](http://www.comune.luino.va.it) alla voce PAGOPA oppure tramite home banking, servizi di pagamento online, in banca, in ufficio postale, presso gli esercenti convenzionati, presso i punti di posta privata.

## LINGUE

### INGLESE BASE

CON JESSICA ARTHUR

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO - SALA RAGAZZI

LUNEDÌ 19:00 – 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 19 SETTEMBRE DATA FINE: 12 DICEMBRE

COSTO: 85 EURO

Rivolto a coloro che desiderano imparare l'inglese partendo dalle basi, il corso affronterà le seguenti tematiche: introduce yourself, verb "to be", ask questions, present simple, days of the week/month, time, words of everyday life.

### INGLESE INTERMEDIO

CON DANIELA PESSINI

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

LUNEDÌ 19:00 – 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 19 SETTEMBRE DATA FINE: 5 DICEMBRE

COSTO: 85 EURO

Corso rivolto a coloro che hanno già una discreta conoscenza della lingua e desiderano migliorare l'abilità di espressione e rinforzare la capacità di comprensione. Le lezioni sono basate su un approccio dinamico, curando le abilità linguistiche sia produttive (writing, speaking) sia ricettive (reading, listening).

### INGLESE NON SOLO BASE

CON ELLIOT KAYE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

MERCOLEDÌ 19:00 – 20:30 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 21 SETTEMBRE DATA FINE: 7 DICEMBRE

COSTO: 85 EURO

Corso finalizzato a illustrare tutte le strutture essenziali della lingua, con focus su conversazione e comprensione. Particolare attenzione sarà dedicata agli elementi linguistici tipici delle situazioni di viaggio, lavoro e vacanza.

### INGLESE INTERMEDIO

CON ELLIOT KAYE

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA CONFERENZE

MERCOLEDÌ 20:45 – 22:15 / 12 INCONTRI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 21 SETTEMBRE DATA FINE: 7 DICEMBRE

COSTO: 85 EURO

Corso rivolto a chi conosce già alcuni fondamenti della lingua inglese e finalizzato ad accrescere la fluidità di espressione, il lessico e la capacità di comprensione. Sono previsti approfondimenti di grammatica inglese e l'illustrazione di espressioni idiomatiche di uso corrente.

## BENESSERE

### MOVIMENTO MUSCOLARE E BALLO SOCIALE

CON ENZA PEZZILLO

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI

LUNEDÌ 19:30 – 21:00 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 19 SETTEMBRE DATA FINE: 21 NOVEMBRE

COSTO: 85 EURO

Il corso prevede esercizi di riscaldamento, stretching, movimento muscolare, variazioni, balli di gruppo e rilassamento muscolare.

### ALIMENTAZIONE E BENESSERE NATURALE

CON VALENTINA FAVERIO

BIBLIOTECA CIVICA DI LUINO – SALA RAGAZZI

MERCOLEDÌ 20:00 – 21:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 21 SETTEMBRE DATA FINE: 23 NOVEMBRE

COSTO: 80 EURO

Corso incentrato sull'importanza di alimentarsi in maniera sana ed equilibrata come strumento per migliorare la salute e prevenire diverse patologie, nonché essere più efficienti nella gestione delle attività quotidiane.

### DIFESA PERSONALE FEMMINILE E FORMAZIONE IN DIRITTI DELLE DONNE

IN COLLABORAZIONE CON L'ASSOCIAZIONE GEA CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

CON FURIO ARTONI

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI

GIOVEDÌ 19:30 – 21:00 / 6 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 22 SETTEMBRE DATA FINE: 27 OTTOBRE

COSTO: 55 EURO

Corso rivolto a donne di qualsiasi età interessate ad apprendere una base di tecniche di difesa personale dedicate alla loro peculiarità e a conoscere i diritti a tutela degli atti di violenza di qualsiasi tipo.

### CORSO ANTIAGGRESSIONE FEMMINILE – METODO IMPACT

CON VIRGILIO LAURINI

PALESTRA SCUOLA PRIMARIA DI CREVA, VIA BOTTACCHI

VENERDÌ 20:00 – 21:30 / 10 LEZIONI DA 1 ORA E MEZZA

DATA INIZIO: 23 SETTEMBRE DATA FINE: 25 NOVEMBRE

COSTO: 85 EURO

Corso rivolto a donne di qualsiasi età e finalizzato ad apprendere alcune tecniche di difesa attraverso esercizi e simulazioni.