

PERIODICO  
DI INFORMAZIONE  
DEL SETTORE CULTURA E  
DELLA COMMISSIONE BIBLIOTECA  
DEL COMUNE DI CASSINETTA DI LUGAGNANO

> **I corsi del tempo libero**

Presentiamo in questa edizione, le proposte che il Comune di Cassinetta ha pensato assieme all'Associazione Amici della Biblioteca.

Tema conduttore: le Stagioni.

Questo il probabile soggetto del 2° Concorso Fotografico che a breve partirà per gli amanti dello 'scatto' di Cassinetta e questo il filo conduttore dei corsi e degli incontri che ci vedranno impegnati nei prossimi mesi.

Un percorso fatto di momenti della vita di tutti i giorni per  
tener strette le radici del PASSATO,  
con corsi di musica e teatro, arti che affondano le radici nella notte dei tempi...

in contatto con il proprio PRESENTE,  
con attività per il benessere personale, fisico e psicologico,

e al passo con il FUTURO  
con i corsi di informatica e lingue.

Le stagioni della Vita.



# MUSICA, TEATRO, DANZA



## CORSI DI MUSICA:

### LEZIONI DI PIANOFORTE

### LEZIONI DI CHITARRA CLASSICA, D'ACCOMPAGNAMENTO ED ELETTRICA

LEZIONI INDIVIDUALI O DI GRUPPO PER TUTTI I LIVELLI E PER TUTTE LE ETÀ.

Un'ora settimanale comprensiva di pratica e teoria. Lezione di prova gratuita. Per la chitarra possibilità di lezione di gruppo massimo 4 persone. L'orario e il giorno della lezione si concorderanno in base alle esigenze dell'allievo e compatibilmente con gli impegni già fissati dall'insegnante.

### GIOCOMUSICA (DA GENNAIO 2010)

PER BAMBINI DAI 4 AI 10 ANNI

Il corso si propone di avvicinare i più piccoli alla musica attraverso attività di gioco nelle quali tutte le attitudini musicali presenti normalmente nel bambino vengono attivate ed esercitate. E' articolato in tre fasce d'età: 4/6, 7/8, 9/10 anni, in modo tale da permettere la realizzazione di attività adatte ai diversi gradi di sviluppo mentale e psicomotorio dei bambini. Le lezioni, a frequenza settimanale, sono collettive: minimo 8 allievi per classe.

### COLORITMO

#### AVVICINAMENTO E APPROCCIO AL MONDO DELLE PERCUSSIONI

Un laboratorio dove non si impara a suonare uno strumento ma a conoscere il mondo della musica attraverso il ritmo e i suoni delle percussioni, un viaggio che porta alla scoperta di mondi dove il ritmo stesso è alla base della vita toccando direttamente con le mani svariati strumenti!

Per tutte le età, dai piccini ai più grandi. attraverso il gioco e la voglia di stare insieme, conoscere e conoscersi, ascoltare ed ascoltarsi. Viva cù sona!

PER INFORMAZIONI CELL. 331 4354065 - E-MAIL: AMICIBIBLIO@GMAIL.COM

OPPURE CONTATTARE LA BIBLIOTECA TEL. 02 942410212



## CORSI DI TEATRO:

### TEATRO PER ADULTI E PER BAMBINI

10 INCONTRI DI 2 ORE

A CURA DI CRAPULA TEATRO E TEATRO PERPLESSI

(date da definirsi al raggiungimento del minimo di iscritti)

### LEGGO A MODO MIO

QUATTRO INCONTRI DI DUE ORE

Un invito a genitori, nonni, insegnanti, formatori e aspiranti lettori di ogni età a utilizzare lo strumento voce per avvicinare i bambini alla lettura, per sedurli con la bellezza del linguaggio e con il potere delle storie. Il corso offre la possibilità di arricchire le proprie capacità di lettura ad alta voce mediante l'educazione all'ascolto di sé e degli altri per una migliore relazione adulto-bambino.

Costo: Euro € 35.00 a persona

## LABORATORIO PERSEFONE

### REPERTORIO DELLE TARANTELE DEL SUD ITALIA

12 E 13 DICEMBRE

Pizzica pizzica/Ballo sul tamburo/Tarantelle dell'area Garganica/Tarantella di Montemarano;

danze gioco dell'area meridionale. Con Monica Savà <http://monicasava.wordpress.com/>.

Sabato 12 dalle 15 alle 18 – Domenica 13 dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 17

Quota di partecipazione € 30. Minimo 20 iscritti.

Preiscrizioni entro il 5 dicembre.

PER INFORMAZIONI CONTATTARE LA BIBLIOTECA TEL. 02 942410212

E-MAIL: AMICIBIBLIO@GMAIL.COM



# BENESSERE



## CORSI DI YOGA E GINNASTICA:

### **CORSO DI YOGA**

LEZIONE SETTIMANALE TUTTI I MARTEDI' DALLE 18,15 ALLE 19,30

### **CORSO DI GINNASTICA**

LEZIONE SETTIMANALE TUTTI I MARTEDI' E I MERCOLEDI'  
DALLE 20,30 ALLE 21,30

PER INFORMAZIONI BIBLIOTECA TEL. 02 942410212 - CELL. 3314354065  
E-MAIL AMICIBIBLIO@GMAIL.COM

## WEEKEND INTENSIVO DI SRI SRI YOGA... IL RESPIRO E' VITA!

DAL 13 AL 15 NOVEMBRE

Riserviamo un sabato e domenica per il **Risveglio** del corpo e del respiro come strumento per il nostro benessere. Scopriamo l'arte del non fare, dell'**Essere**. Attraverso il rilascio della mente ritroviamo spazio e pace dentro di noi. Recuperiamo una Conoscenza antica per riassaporare il piacere della **Vita**.

Due giornate di meditazione, yoga e benessere. Un approccio dolce al mondo dello Yoga.

Per la pausa pranzo ognuno porta qualcosa e, tempo permettendo, facciamo picnic al parco!

Venerdi 13 novembre dalle 20 alle 22

Sabato 14 e Domenica 15 novembre dalle 10 alle 13 e dalle 15 alle 18

PER INFORMAZIONI:

BIBLIOTECA TEL. 02 942410212 - CELL. 3314354065

E-MAIL AMICIBIBLIO@GMAIL.COM

OPPURE:

ASSOC. LA VIA DELL'ESSERE: LUCIA IULINI 3481328552 - E-MAIL LUCIAIULINI@GMAIL.COM

WWW.SRISRIYOGA.IT - ARTEDIVIVERE.ORG



## CORSI DI MEDITAZIONE E REIKI

### **CORSO DI MEDITAZIONE CON LUZ AMPARO OSORIO**

UN'ORA SETTIMANALE TUTTI I LUNEDI'

### **CORSO DI REIKI CON LUZ AMPARO OSORIO**

5 INCONTRI DI UN'ORA E MEZZA (ORARIO E DATE DA DEFINIRSI)

### **PERCORSO DANZA CON LUZ AMPARO OSORIO**

10 INCONTRI DI UN'ORA E MEZZA (ORARIO E DATE DA DEFINIRSI)



PER INFORMAZIONI BIBLIOTECA TEL. 02 942410212

E-MAIL AMICIBIBLIO@GMAIL.COM

## IL CORPO IN GIOCO

OTTO INCONTRI DI UN'ORA

**PER FAVORIRE IL BENESSERE PSICOFISICO ATTRAVERSO TECNICHE CORPOREE**

La cultura occidentale per secoli ha "mentalizzato" il corpo, poi ha creato e visto trionfare il corpo palestrato, patinato, denudato ed esibito. La distanza tra l'individuo e il suo corpo non ha fatto che aumentare e contemporaneamente sono cresciuti in maniera esponenziale tutta una serie di malesseri più o meno gravi. Forse per questo motivo le tecniche corporee, basate sul movimento, sulla danza, sul teatro stanno avendo, al momento, una grande diffusione e sono strumento fondamentale per il nostro benessere.

Costo: Euro € 35.00 a persona

PER INFORMAZIONI BIBLIOTECA TEL. 02 942410212

E-MAIL AMICIBIBLIO@GMAIL.COM

# INFORMATICA E LINGUE STRANIERE

## CORSI DI INFORMATICA:

### **CORSO DI INFORMATICA DI BASE E INTERNET**

**DA OTTOBRE (8 LEZIONI DI UN'ORA E MEZZA)**

Questo corso di base è rivolto a tutti coloro che vogliono imparare ad utilizzare il computer iniziando dalle fondamenta. Fornisce una panoramica generale ma completa di come può essere utilizzato il pc sia in ambito professionale che privato. Per frequentare il corso non sono richiesti particolari requisiti né alcuna preparazione.



### **CORSO DI WORD BASE**

**DA OTTOBRE (6 LEZIONI DI DUE ORE)**

Con questo corso si forniscono le conoscenze basilari per l'utilizzo del programma di scrittura "Word" presente nel pacchetto Office. Verranno descritte le funzioni per la realizzazione di documenti ben rifiniti, con l'inserimento di oggetti grafici e operazioni di controllo ed impaginazione che vi permetteranno di creare lettere, fatture, semplici manuali, volantini, etc. Per frequentare il corso è richiesta la conoscenza di base di Windows.

### **CORSO DI EXCEL BASE**

**DA OTTOBRE (6 LEZIONI DI DUE ORE)**

Il Corso Base di EXCEL consente di utilizzare in modo corretto il programma di foglio elettronico per la redazione e la stampa di fogli di calcolo (fatture, moduli, calcoli e report). Per frequentare il corso è richiesta la conoscenza di base di Windows.

**IL GIORNO E L'ORARIO DI LEZIONE SARANNO STABILITI IN BASE ALLE RICHIESTE DELLA MAGGIORANZA DEGLI ALLIEVI. MINIMO 4 ALLIEVI PER CLASSE.  
COSTO DEL CORSO € 60.**

**PER INFORMAZIONI CONTATTARE LA BIBLIOTECA TEL. 02 942410212  
OPPURE CELL. 331 4354065 - E-MAIL: AMICIBIBLIO@GMAIL.COM**

## CORSI DI LINGUE STRANIERE:



### **CORSO DI INGLESE BASE**

**DA OTTOBRE (20 LEZIONI DI UN'ORA E MEZZA ALLA SETTIMANA)**

Sarà avviato con un minimo di 4 iscritti.

**COSTO DEL CORSO € 180.**

### **CORSO DI CINESE BASE**

**DA OTTOBRE (20 LEZIONI DI UN'ORA E MEZZA ALLA SETTIMANA)**

Sarà avviato con un minimo di 4 iscritti.

(Il Corso è tenuto da insegnante madrelingua)

**COSTO DEL CORSO € 260.**

### **CORSO DI TEDESCO**

**DA OTTOBRE**

Sarà avviato con un minimo di 4 iscritti.

In base al livello degli iscritti si deciderà come strutturare il corso.

(Il Corso è tenuto da insegnante madrelingua)

**PER INFORMAZIONI CONTATTARE LA BIBLIOTECA TEL. 02 942410212  
OPPURE CELL. 331 4354065 - E-MAIL: AMICIBIBLIO@GMAIL.COM**

### **ORARI DI APERTURA DELLA BIBLIOTECA:**

Martedì h 09.00 – 12.00 Mercoledì h 16.00 – 19.00

Giovedì h 19.30 – 21.30 Sabato h 16.00 – 19.00

All'iscrizione è richiesta tessera dell'Associazione Amici della Biblioteca (€ 5 per sottoscrizione annuale).