

partecipare  
essere  
crescere  
leggere creare  
conoscere  
sperimentare stupire  
giocare  
dare e prendere  
ascoltare  
scambiare  
condividere  
chiacchierare  
insegnare ridere  
coltivare  
studiare imparare  
recitare dipingere  
divertirsi

CORSI PER VIVERE  
LA CULTURA E IL TEMPO LIBERO  
2015 - 2016



**BiblioCommunity**

thanks to:

ve  
do  
gio  
va  
ne



fondazione  
cariplo

# CORSI PER VIVERE LA CULTURA E IL TEMPO LIBERO

Vuoi **IMPARARE** a fotografare, dipingere, leggere ad alta voce, giocare a scacchi? Le tue passioni e il tuo tempo libero possono trovare nuovo spazio e nuova energia



**BENESSERE**



**CULTURE DEL MONDO**



**SAPER FARE**

cucire, ricamare, costruire giocattoli in legno, aggiustare biciclette...



**CIBO E ALIMENTAZIONE**



**TECNOLOGIA  
E NUOVI MEDIA**



**ATELIER ARTISTICI**

**CORSO**

## **CORSO DI AUTOSTIMA IGIENE DEL PENSIERO**

Incontri Teorico-esperienziali per mettere il seme del cambiamento: attraverso regole da applicare nel quotidiano operiamo una sorta di pulizia delle cose inutili che ingombrano la mente e limitano il potere personale.

Esercizi mirati contribuiscono a rafforzare la nostra interiorità e a farci vivere in modo armonioso la nostra personalità e i nostri stati emotivi.

### **BIBLIOTECA DI DOMODOSSOLA**

Il corso si svolgerà in 4 incontri, mercoledì 21 e 28 ottobre, 4 e 11 novembre, dalle 18.15 alle 20.45  
Formatori: Stella Chinaglia e Patrizia Angioletti  
Costo: 60 Euro

**CORSO**

## **CORSO DI FOTOGRAFIA DIGITALE BASE**

Dedicato a tutti coloro che vogliono imparare a scattare foto con strumenti digitali. Durante il corso verrà spiegato l'utilizzo dell'attrezzatura fotografica, le basi di composizione, la teoria del colore, dei tagli e tutto ciò che serve conoscere per creare una fotografia d'impatto. Si acquisterà familiarità con l'utilizzo manuale della reflex, delle diverse tecniche di ripresa e con le nozioni base dei generi più diffusi quali ritratto, paesaggio e natura. Sono previste tre uscite sul territorio. Esigenze particolari: macchina fotografica reflex, oppure compatta/bridge con controlli manuali.

### **BIBLIOTECA DI DOMODOSSOLA**

Il corso si svolgerà in 8 incontri, mercoledì 4, 11, 18 e 25 novembre, e 2 dicembre, dalle 20.30 alle 22.30; le uscite sul territorio sono previste di domenica in date da concordare  
Formatore: Andrea Pavan  
Costo: 60 Euro

**CORSO**

## **CORSO BASE DI MORFOPSIKOLOGIA**

Capire se stessi e gli altri attraverso l'osservazione dei tratti del viso.

Questa importante disciplina può essere di notevole aiuto per comprendere l'evolversi della personalità attraverso le varie tappe della psiche, dall'infanzia, alla maturità, alla vecchiaia.

### **BIBLIOTECA DI DOMODOSSOLA**

Il corso si svolgerà in 8 incontri, martedì 27 ottobre, 3, 10, 17 e 24 novembre, 1, 15 e 22 dicembre, dalle 20.30 alle 22.30

Formatore: Antonella Marangoni

Costo: 60 Euro

**CORSO**

## **LABORATORIO BASE DI UTILIZZO DEL PC PER OVER...**

Il laboratorio, dedicato (principalmente) agli "over 55", è finalizzato a conoscere il computer e ad imparare ad utilizzare, a livello base, i principali programmi per la videoscrittura e per la navigazione su internet. Per partecipare al laboratorio non è necessario avere un computer; per chi non possiede un personale computer portatile ne potrà essere messo a disposizione uno.

### **BIBLIOTECA DI GRAVELLONA TOCE**

Il laboratorio si svolge in 10 incontri, venerdì 30 ottobre, 6, 13, 20, 27 novembre, 4, 11, 18 dicembre, 15 e 22 gennaio, dalle 14.30 alle 16.30

Formatore: Paolo Maccari

Costo: 60 Euro

**CORSO**

## **LABORATORIO DI NORDIC WALKING**

Il nordic walking è una camminata praticata con l'ausilio dei appositi bastoncini che permette di sviluppare resistenza, forza e coordinazione muscolare. Un'attività adatta a tutti che, grazie al coinvolgimento di un numero maggiore di masse muscolari, lo rende più efficace del 40% rispetto alla normale camminata. Il nordic walking allena tutti i muscoli importanti: braccia, spalle, tronco, addome sono coinvolti attivamente rendendo l'esercizio più efficace. Migliora la postura e il tono muscolare, rafforza il sistema immunitario, ritarda il processo di invecchiamento e, non ultimo, è ideale per perdere peso.

### **BIBLIOTECA DI GRAVELLONA TOCE**

Il laboratorio si svolgerà in 5 incontri, lunedì 9, 16, 23, 30 novembre e 7 dicembre dalle 14.30 alle 16.30

Formatore: Renato Bavagnoli

Costo: 35 Euro

**CORSO**

## **LABORATORIO DI SUMI-E: PITTURA TRADIZIONALE GIAPPONESE**

Il sumi-e è una forma di pittura che si esegue con inchiostro nero (sumi) in varie diluizioni.

Attraverso le tecniche e lo stile tradizionale si apprendono le caratteristiche e l'antica storia del sumi-e e ci si avvicina all'arte ed alla cultura giapponese.

### **BIBLIOTECA DI OMEGNA**

Sabato 14, 28 novembre, 12 dicembre, 9 e 23 gennaio dalle 15.00 alle 18.00

Formatore: Shozo Koikè

Costo: 110 Euro

**CORSO**

## **LIB(E)RO LA FANTASIA LABORATORIO DI COSTRUZIONE DI LIBRI TEATRO**

Il laboratorio si prefigge l'apprendimento delle tecniche di costruzione dei libri teatro, realizzazione di un libro teatro individuale, costruzione di un libro teatro di gruppo e rappresentazione del prodotto finale.

 **BIBLIOTECA DI OMEGNA**

Sabato 14, 21 e 28 novembre e 5, 12 dicembre, dalle 9.00 alle 13.00

Relatore: Donatella Mora

Costo: 100 Euro

**CORSO**

## **LABORATORIO DI INFORMATICA CONVIVIALE**

Percorso teorico e pratico per imparare a vivere insieme alle macchine digitali, sfruttandone le potenzialità, senza il timore che la nostra privacy sia messa in pericolo.

 **BIBLIOTECA DI OMEGNA**

Giovedì 12, 19, 26 novembre, 3 dicembre, 14 e 21 gennaio dalle 15.00 alle 18.00

Corso a cura di Ippolitanet

Costo: 70 Euro

**CORSO**

## **ENGLISH IS FUN!**

Laboratorio creativo ed espressivo che unisce l'apprendimento dell'Inglese allo sviluppo socio emotivo, fisico ed intellettuale dei bambini. L'apprendimento avviene attraverso i sensi: si userà il tatto, l'olfatto e il corpo per imparare nuovi concetti, divertendosi attraverso giochi, canzoni, balli e attività manuali.

 **BIBLIOTECA DI STRESA-PALAZZINA LIBERTY**

**Per i bambini dai 3 agli 8 anni**

33 lezioni dal 23 ottobre al 27 maggio

Tutti i venerdì dalle 15.45 alle 16.45

Costo: 65 Euro al mese

**Per i bambini dagli 8 ai 12 anni**

36 lezioni dal 23 ottobre al 17 giugno

Tutti i venerdì dalle 15.00 alle 16.45

Costo: 70 Euro al mese

Formatore: Simona Elia

Info e iscrizioni: [simona.elia.eif@gmail.com](mailto:simona.elia.eif@gmail.com) cel. 380 7467816

**CORSO**

## **CORSO DI MUSICOTERAPIA**

Perché un laboratorio musicale e non un corso di musica? Perché lo scopo finale non è la performance, ma una maggiore presa di coscienza della propria creatività e di quella dei compagni. La musica diventa allora veicolo insostituibile per il rafforzamento dell'autostima, socializzazione e condivisione, espressione creativa, memorizzazione, lettura del simbolo, attenzione, concentrazione e corporeità.

 **BIBLIOTECA DI STRESA-PALAZZINA LIBERTY**

**Per i bambini di 4/5 anni**

15 incontri da sabato 24 ottobre a sabato 13 febbraio

Orario: dalle 10.00 alle 11.00

**Per i bambini dai 6 agli 8 anni**

15 incontri da sabato 24 ottobre a sabato 13 febbraio

Orario: dalle 11.15 alle 12.15

Formatore: Toni Melillo

Costo: 85 euro

**CORSO**

## **LABORATORIO DI LETTURA ESPRESSIVA**

Giochi ed esercizi alla scoperta delle proprie capacità vocali ed espressive.

Articolare al meglio suoni e parole per esplorare colori, timbri e sonorità, valorizzando le caratteristiche della propria voce. Alla lettura è affiancato un lavoro di propedeutica teatrale per rendersi consapevoli della propria presenza non verbale e per scoprire che il gesto e il linguaggio del corpo sono elementi espressivi potentissimi.

 **BIBLIOTECA DI STRESA-PALAZZINA LIBERTY**

Il laboratorio si svilupperà in tre incontri nei giorni di lunedì 9, 16 e 23 febbraio dalle 18.30 alle 21.30

Formatore: Camilla Sandri

Costo: 50 euro

**CORSO**

## **LABORATORIO DI YOGA KUNDALINI**

Percorso alla scoperta del Kundalini Yoga. Il Kundalini Yoga è una scienza sacra che combina forma, respirazione, movimento, meditazione, rilassamento. Il suo potere deriva dal liberare quel potenziale generalmente latente, che risvegliato, attiva il nostro il potere autocurativo e ci fa vivere una vita piena e realizzata.

 **BIBLIOTECA DI STRESA-PALAZZINA LIBERTY**

10 incontri con diverse possibilità di scelta:

Il giovedì 18.30 - 20.00 dal 22 ottobre al 13 gennaio

Il venerdì 20.00 - 21.30 dal 23 ottobre al 14 gennaio

Il lunedì 9.00 - 10.30 oppure dalle 11.00 alle 12.30  
dal 26 ottobre fino al 18 gennaio

Formatore: Maura Mammola

Costo: 55 euro

## GRUPPO ALLA PARI

# LA COMBRICCOLA DEI LETTORI

La Combriccola dei Lettori è un gruppo di lettura nato presso la Biblioteca di Stresa a novembre 2010 su richiesta di alcuni assidui lettori.

Gli incontri sono liberi e aperti a tutti, senza obbligo di frequenza. Ciascun partecipante all'incontro può proporre un libro da leggere in uno degli incontri successivi. Oltre la lettura si condivide anche una tazza di tè e dei biscotti, per associare il piacere della lettura a quello della compagnia. La frase che contraddistingue è di Charles Nodier: "Dopo il piacere di possedere i libri, nessun altro eguaglia quello di parlarne".

## BIBLIOTECA DI STRESA

Il gruppo si riunisce l'ultimo lunedì del mese, alle 20.30 in Biblioteca  
Costo: gratuito

## CORSO

# ITALIANO PER STRANIERI CORSI GRATUITI

## Free italian language courses for foreigner citizen, living in Italy

A partire dal mese di ottobre saranno attivati corsi di vari livelli (A1/A2 e B1) rivolti ai cittadini stranieri residenti in Italia e in regola con il permesso di soggiorno. A cura del Centro Territoriale Permanente del VCO.

## BIBLIOTECA DI VERBANIA

Livello A1/A2: ottobre / gennaio - gennaio / giugno  
martedì e venerdì ore 9.00 / 11.00  
livello B/1: ottobre / giugno  
lunedì e giovedì ore 14.00 / 16.00

Info e iscrizioni: Centro Territoriale Permanente del VCO  
Tel. 0323 61424 (segreteria) / Email: ctpvco@icomagna.it  
La docente è in biblioteca nei seguenti orari:  
martedì e venerdì 8.30 - 9.00 giovedì 12.00 - 14.00  
Formatore: Miriam Persico  
Costo: gratuito

**CORSO**

## **TUTTA COLPA DELLO STRESS CORSO SULLE TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS**

Durante il corso verranno illustrati i meccanismi psico-fisiologici dello stress e insegnate le principali tecniche per alleviare le tensioni che ne derivano.

Un breve percorso indicato per chi intende imparare a prendersi cura di sé, a partire dalla gestione dei ritmi di attivazione-rilassamento, basilari per il buon funzionamento del proprio sistema mente-corpo.

### **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Il corso di svolgerà in quattro incontri, sabato 7, 14, 21 e 28 novembre dalle 10.00 alle 12.00

Formatori: Simona Mortarino - Psicologa, Counselor in Psicosomatica, Annalisa Feola - Counselor per cura della Salute e del Benessere

Costo: 55 euro

**CORSO**

## **IL MIO EX LIBRIS: UN'IDEA PER LA BIBLIOTECA DI CASA**

L'ex libris è un'etichetta - solitamente ornata di figure, disegni, scritte, nomi - che si applica su di un libro per indicarne il proprietario. Ogni partecipante al laboratorio realizzerà un ex libris personalizzato con il proprio nome usando la tecnica dell'incisione all'acquaforte. La lastra incisa verrà usata per stampare diverse copie dell'ex libris creato.

### **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Il corso si svilupperà in due incontri, venerdì 13 novembre dalle 18.30 alle 20.30 e sabato 14 novembre dalle 10.30 alle 15.30 con una breve pausa pranzo

Formatori: Anny Ferrario e Anna Genzi

Costo: 40 euro

**CORSO**

## **GRUPPO DI CONVERSAZIONE IN LINGUA INGLESE**

Esploreremo insieme 10 temi – Viaggiare, Educazione, Salute, Musica, Immigrazione, Alimentazione, Mondo del lavoro, Film, Intercultura ed Arte - attraverso l'ascolto di podcast di programmi provenienti da Stati Uniti e Gran Bretagna. Traendo ispirazione da quanto ascolteremo, ciascuno dei partecipanti potrà comprendere meglio la grammatica, ampliare il proprio vocabolario e mettere in pratica le nuove conoscenze attraverso conversazioni a due ed in gruppo. Il laboratorio è rivolto a chi ha un livello di inglese sovra-intermedio/avanzato.

 **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Mercoledì 4, 11, 18, 25 novembre; 2, 9, 16 dicembre;  
13, 20, 27 gennaio dalle 20.30 alle 22.00  
Formatore: Wendy Huning (madrelingua)  
Costo: 70 euro

**CORSO**

## **SCACCHI**

il corso si articolerà su 10 incontri; in una prima parte teorica verranno spiegate le posizioni sulla scacchiera e in una parte pratica i partecipanti si affronteranno tra loro seguiti dall'istruttore. Gli scacchi sono uno dei giochi più popolari al mondo: possono essere giocati in casa, nei circoli dedicati, sul web, ecc, sia a livello ricreativo che agonistico. Gli scacchi sono anche uno sport riconosciuto dal Comitato Olimpico Internazionale e competizioni ufficiali sono organizzate sotto l'egida della FIDE (Fédération Internationale des Échecs, it. Federazione Internazionale degli Scacchi). A cura dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Scacchi Club Fondotoce.

 **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Sabato 7, 14, 21 e 28 novembre, 12 e 19 dicembre, 9, 16, 23 e 30 gennaio dalle 14.30 alle 16.30  
Formatore: Claudio Gagliardi, istruttore qualificato FSI  
Costo: gratuito

**CORSO**

## **MACRAMÈ**

Un'arte antica, risalente al XII secolo, che, a partire da semplici nodi, porta a realizzare trame ornamentali di pregevole fattura. Durante il percorso si apprenderanno i primi rudimenti di questa arte, i nodi base, le prime trame ornamentali, fino ad arrivare alle prime composizioni complesse.

Per lo svolgimento del corso sarà richiesta una attrezzatura minima: un cuscino per appuntare il lavoro, degli spilli e una matassina di colore (costo massimo 15 € circa).

### **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Il corso si svolgerà in 6 incontri, giovedì 5, 12, 19 e 26 novembre, 3 e 10 dicembre, dalle 20.30 alle 22.30

Formatore: Gabriela Murtinu

Costo: 90 Euro

**GRUPPO ALLA PARI**

## **BIBLIO KNIT CAFÉ**

Tricottare, chiacchierare, imparare, incontrare persone con la stessa passione, scambiarsi idee ed esperienze: perché no?

Porta i tuoi strumenti da lavoro: gomitoli, ferri, uncinetto... o quello che preferisci!

### **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Ci troviamo ogni primo e terzo mercoledì del mese, alle 16.00, in biblioteca!

Costo: gratuito

**GRUPPO ALLA PARI**

## **DENTRO AL LIBRO IL GRUPPO DI LETTURA DELLA BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Un gruppo di persone che leggono contemporaneamente lo stesso libro e poi si riuniscono per discutere e confrontarsi su quello che hanno letto. Il gruppo di lettura di Verbania è strutturato in incontri liberi e aperti a tutti, con cadenza mensile. Non è previsto nessun tipo di iscrizione per gli incontri, ma è preferibile essere iscritti alla biblioteca. Non è previsto né l'obbligo di frequenza, né imposizione alcuna. Il presupposto è che la lettura sia un piacere, dunque anche partecipare all'incontro deve essere per te un piacere: ogni forma di partecipazione, anche solo l'ascolto, è ben accetta.

### **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

Ci incontriamo l'ultimo mercoledì del mese

Orario: dalle ore 20.45 (durata media un paio di ore)

Costo: gratuito

**GRUPPO ALLA PARI**

## **LO SPAZIO BIANCO IL GRUPPO DI LETTURA FILOSOFICO**

Lo spazio bianco è quella zona neutra, tra una riga e l'altra di un testo, dove si inseriscono i pensieri, le riflessioni, le emozioni di chi legge. Il Gruppo di lettura filosofico propone di riempire insieme quello spazio bianco, invitando i lettori a condividere un'azione che in genere avviene in solitudine. Venite per discutere, per condividere riflessioni, o solo per ascoltare in modo conviviale le impressioni che un libro riesce a suscitare.

### **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

A cura della Società Filosofica Italiana sez. del VCO

Da novembre a giugno ogni secondo mercoledì del mese

Orario: dalle ore 18.00

Costo: gratuito, possibilmente con tessera SFI

**GRUPPO ALLA PARI**

## **LO SGUARDO DEL PENSIERO IL PICCOLO CINEFORUM FILOSOFICO**

La parola "theoría" significa sguardo ed è, nella sua etimologia, affine alla parola "théatron", che consiste nell'osservazione dello spettacolo che si offre allo spettatore. La "theoría", dunque, riguarda uno sguardo non distratto, o fugace, ma approfondito, razionale; è uno sguardo che suscita stupore e ragionamento. Il piccolo cineforum filosofico propone uno sguardo del pensiero attraverso la visione e la discussione di film con tematica attuale, interpretati con una riflessione condivisa e aperta secondo l'antico senso del dialogo e della meraviglia.

### **BIBLIOTECA DI VERBANIA**

A cura della Società Filosofica Italiana sez. del VCO  
Da novembre a maggio ogni primo venerdì del mese  
Orario: dalle ore 21.00  
Costo: gratuito, possibilmente con tessera SFI

iscrizioni e altre  
proposte on-line  
sul sito

**[www.bibliotechevco.it](http://www.bibliotechevco.it)**

oppure presso le  
biblioteche indicate  
come sedi dei corsi



## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Sistema Bibliotecario del VCO  
Via Vittorio Veneto, 138 – 28922 Verbania  
corsi@bibliotechevco.it  
Tel. 0323 519357 // Fax 0323 408091

## SEDI DEI CORSI

🏛️ Biblioteca di Verbania  
tel. 0323 401510  
verbania@bibliotechevco.it

🏛️ Biblioteca di Gravellona Toce  
tel. 0323 846161  
gravellona@bibliotechevco.it

🏛️ Biblioteca di Stresa  
tel. 0323 31917  
stresa@bibliotechevco.it

🏛️ Biblioteca di Omegna  
tel. 0323 887234  
omegna@bibliotechevco.it

🏛️ Biblioteca di Domodossola  
tel. 0324 242232  
biblioteca@comune.domodossola.vb.it



**BIBLIOTECHEVCO**

[www.bibliotechevco.it](http://www.bibliotechevco.it)