



Comune di Osio Sotto  
Assessorato alla cultura

ORGANIZZA

## "Bibliocorsi 2016/17"

*La biblioteca di Osio Sotto e l'Assessorato alla Cultura anche quest'anno hanno pronti per giovani e adulti moltissimi corsi! Come sempre i corsi saranno gestiti da persone qualificate, che sapranno guidare ogni iscritto in un ambito di conoscenza nuovo o nel perfezionamento e/o approfondimento di doti già scoperte dal singolo. La quantità, ma soprattutto la qualità dei bibliocorsi di Osio Sotto sono l'occasione da non perdere per passare piacevolmente i momenti di tempo libero della settimana lavorativa, condividendoli con vecchi e nuovi compagni di interessi, hobby e passioni. Lingue straniere, tecniche di rilassamento, informatica, pittura, ceramica, filosofia, erboristica, decoupage, fotografia e persino incisioni e stampa tradizionale al torchio! Direi che non c'è nulla da aggiungere se non che vi aspettiamo numerosi.*

Di seguito trovate le modalità d'iscrizione, i costi e tutte le informazioni riguardo i singoli corsi.

**Ci si può iscrivere in Biblioteca dal 26 settembre al 6 ottobre compreso, sabato esclusi, muniti di codice fiscale. (sarà possibile pagare la quota di iscrizione anche con bancomat)**

I corsi avranno inizio secondo il calendario riportato sul presente volantino; raccomandiamo comunque di telefonare in Biblioteca qualche giorno prima dell'inizio del corso cui ci si è iscritti per avere la conferma dell'avvio.

Se abiti a Osio Sotto avrai uno sconto di 5 Euro sulla quota di iscrizione e se, oltre che essere residente in Osio Sotto, hai un'età compresa tra i 16 ed i 25 anni o superi i 60, la quota di iscrizione verrà ulteriormente ridotta.

Per eventuali corsi che, a causa di uno scarso numero di adesioni non dovessero essere effettuati, è naturalmente prevista la restituzione della quota di partecipazione.

Per evitare lungaggini burocratiche nella restituzione delle quote, raccomandiamo di effettuare comunque una preiscrizione in biblioteca.

Consigliamo inoltre di consultare il sito della biblioteca ([www.bibliotecaosiosotto.it](http://www.bibliotecaosiosotto.it)) alla sezione EVENTI o il sito del Comune di Osio Sotto ([www.comune.osiosotto.bg.it](http://www.comune.osiosotto.bg.it)) nella sezione manifestazioni per tutte le informazioni ed i programmi.

A chi volesse iscriversi alla nostra Newsletter e ricevere tutte le informazioni sulle nostre iniziative, ricordiamo che basta che invii una mail all'indirizzo [info@bibliotecaosiosotto.it](mailto:info@bibliotecaosiosotto.it) specificando nell'oggetto "voglio essere informato".

La biblioteca garantisce l'invio di solo materiale inerente le iniziative culturali organizzate dalla biblioteca o dall'assessorato alla cultura senza che altri della lista possano accedere alla rubrica degli indirizzi.

Per qualsiasi informazione è possibile contattare la biblioteca comunale negli orari di apertura -dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 18.30. il sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Telefono: 0354185904 – Fax: 0354185988 – e\_mail: [info@bibliotecaosiosotto.it](mailto:info@bibliotecaosiosotto.it)

## Pratica Filosofica

Filosofia è da sempre amore per la conoscenza e le opere dei grandi filosofi ci hanno spesso spinto a riflettere sulla condizione umana e sulla realtà che ci circonda.

Tuttavia esiste un modo diverso di avvicinarsi alla filosofia, basato sul dialogo, in uno scambio di esperienze, sul confronto e la messa alla prova delle nostre concezioni del mondo, dei nostri valori, delle nostre scelte: è la Pratica Filosofica.

Ogni incontro è uno spazio di riflessione guidata, dedicato ad una tematica specifica, dove tutti i partecipanti hanno pari dignità come validi e interessanti interlocutori.

Questo laboratorio, condotto da Consulenti filosofici dell'Associazione AIRO (<http://airofilosofare.altervista.org>), è rivolto a donne e uomini che hanno il desiderio di condividere uno spazio di confronto e di crescita. Non è richiesta alcuna conoscenza di filosofia.

**3 incontri di 90 min a partire da giovedì 20 ottobre - ore 20.30**

**Quota di partecipazione € 20,00 - Residenti € 15,00 - Ridotto € 10,00**

IL CORSO SI TERRÀ PRESSO IL CENTRO CULTURALE DON VAVASSORI IN VIA MATTEOTTI, 10

## YOGA

### UNO SPAZIO PER RIGENERARE IL TUO CORPO E LA TUA MENTE...

Pierre Morelli e Giusy Bolognini, insegnanti diplomati presso la Federazione Italiana Yoga, attraverso le pratiche yoga ti aiuteranno a diminuire stress e blocchi posturali, ad avere un corpo più fluido, a tonificare i muscoli e migliorare la mobilità articolare, a sciogliere le tensioni e ritrovare un equilibrio interiore, ad aumentare la tua energia vitale per poter vivere meglio con te stesso e con gli altri.

**33 ore in 22 settimane**

**Corso mattina dalle 9.30 alle 11.00 con inizio giovedì 20 ottobre**

**Corso Serale dalle 20.00 alle 21.30 con inizio giovedì 20 ottobre**

**Quota di partecipazione per ogni singolo corso € 85,00 - Residenti € 80,00 - Ridotto € 60,00**

I CORSI SI TERRANNO AL CENTRO SOCIALE BARBISOTTI DI VIA LIBERTÀ

Lucia Caruso, insegnante diplomata presso UISP raja yoga ti aiuterà a migliorare la qualità della vita dal punto di vista fisico, emozionale e mentale proponendoti esercizio fisico, tecniche di respirazione e tecniche di rilassamento.

**33 ore in 22 settimane a partire da venerdì 21 ottobre - dalle ore 18.00 alle 19.30  
venerdì 21 ottobre - dalle ore 19.45 alle 21.15**

**Quota di partecipazione € 85,00 - Residenti € 80,00 - Ridotto € 60,00**

Il corso si terrà presso il Centro Culturale don Vavassori in Via Matteotti, 10.

PER I CORSI DI YOGA NON SI ACCETTANO ISCRIZIONI TELEFONICHE E/O VIA MAIL NEI PRIMI TRE GIORNI DI APERTURA DELLE ISCRIZIONI

## ACQUERELLO *Principianti e Approfondimento*

Il corso è rivolto a coloro che vogliono approfondire la tecnica dell'acquerello partendo dalle basi essenziali. E' adatto sia a chi desidera perfezionare il proprio stile, sia a chi si avvicina per la prima volta alla pittura. Angelo Grasso, docente di Educazione Artistica, partendo dalla conoscenza di base dei materiali fino ad arrivare al disegno, ti insegnerà la tecnica dell'acquerello.

**30 ore in 15 settimane a partire da mercoledì 19 ottobre - ore 20.30 per principianti**

**30 ore in 15 settimane a partire da giovedì 20 ottobre - ore 20.30 per approfondimento**

**Quota di partecipazione € 100,00 - Residenti € 95,00 - Ridotto € 75,00. Materiali compresi**

IL CORSO SI TERRÀ PRESSO IL CAMPUS SCOLASTICO IN CORSO ITALIA



## ART TIME INCONTRI D'ARTE

Impara tutto quello che devi sapere sull'arte e sull'architettura in sei lezioni per non sfigurare. Selene Carboni e Laura Di Bella, esperte d'arte, ti aiuteranno proponendoti un corso di tre lezioni di storia dell'arte e tre di storia dell'architettura, per analizzare i periodi fondamentali e i movimenti artistici che hanno caratterizzato l'arte fino ad oggi.

**9 ore in 6 settimane a partire da lunedì 17 ottobre - ore 20.30**

Quota di partecipazione € 35,00 - Residenti € 30,00 - Ridotto € 20,00

I CORSI SI TERRANNO PRESSO IL CENTRO CULTURALE DON VAVASSORI IN VIA MATTEOTTI, 10.

## INCISIONE E STAMPA TRADIZIONALE AL TORCHIO

Come Dürer, Rembrandt e Goya, sperimenta anche tu l'antica arte dell'incisione e il fascino di processi antichi orientati ad ispirazioni contemporanee.

Silvia Sala, libera professionista nel campo delle arti visive, ti aiuterà a conoscere i processi tradizionali di creazioni di stampe originali d'arte attraverso l'incisione di lastre di metallo, la loro inchiostrazione e impressione su carta pregiata attraverso l'utilizzo del torchio.

**20 ore in 10 settimane a partire da mercoledì 19 ottobre - ore 20.30.**

Quota di partecipazione € 75,00 - Residenti € 70,00 - Ridotto € 50,00 - Materiali compresi

IL CORSO SI TERRÀ PRESSO IL CAMPUS SCOLASTICO IN C.SO ITALIA

## Laboratorio di scrittura autobiografica *Quel che so di me...forse.*

A cura di Marinella Daniele

Dieci incontri di scrittura per esplorarsi, per conoscersi, per prendersi cura di sé in modo leggero, creativo, ludico e profondamente serio. Lo faremo immergendoci nella pratica dello scrivere con lo sguardo attento al nostro essere, distaccandoci dalla routine quotidiana e aprendoci alla sorpresa, semplicemente connessi con quel che accade nel qui ed ora del tempo interiore e dello spazio vergine della pagina bianca. Lavoreremo individualmente e in piccoli gruppi, lo faremo con la consapevolezza che scrivere è un modo alla portata di tutti per coltivare il proprio benessere.

Marinella Daniele, laureata in Filosofia, docente di Lettere nell'Istituto Superiore "L. Einaudi" di Dalmine formata in counseling ed in metodologie autobiografiche, ti aiuterà in questo cammino.

NON SONO RICHIESTE COMPETENZE SPECIFICHE DI SCRITTURA

**20 ore in 10 settimane a partire da mercoledì 19 ottobre (ogni due settimane) - ore 20.30**

Quota di partecipazione € 65,00 - Residenti € 60,00 - Ridotto € 45,00

PRESSO IL CENTRO CULTURALE DON VAVASSORI IN VIA MATTEOTTI, 10.

## INFORMATICA Corso base

Basta con le scuse! Il computer è un gioco da ragazzi, qualsiasi sia la tua età. Impara ad utilizzarlo in modo semplice, dall'accensione alla navigazione su internet, dalla gestione delle mail alla stesura di documenti.

Tutto questo a portata di mano Giorgio Pasqualini, informatico: in questo corso ti insegnerà come utilizzare i dispositivi elettronici per farne un uso corretto e funzionale.

**30 ore in 15 settimane a partire da lunedì 17 ottobre - ore 20,30.**

Quota di partecipazione per ciascun corso € 90,00 - Residenti € 85,00 - Ridotto € 65,00

IL CORSO SI TERRÀ PRESSO IL CAMPUS SCOLASTICO IN C.SO ITALIA



## ORIGAMI & IKEBANA

Si dice che l'arte degli origami sia infinita: esistono infatti centinaia di modalità diverse di piegatura della carta per formare migliaia di forme nuove. Sabrina Menni, esperta nell'arte di piegare la carta, ti insegnerà in sei lezioni, a creare nuove forme con un foglio di carta, dalle scatole porta oggetti alle decorazioni natalizie. Nelle ultime quattro lezioni ti introdurrà nella nobile arte giapponese della disposizione dei fiori.

**15 ore in 10 settimane a partire da sabato 22 ottobre - ore 14.30**

**Quota di partecipazione € 80,00 - Residenti € 75,00 - Ridotto € 55,00**

I CORSI SI TERRANNO PRESSO IL CENTRO CULTURALE DON VAVASSORI IN VIA MATTEOTTI, 10

## YOGA DELLA RISATA

È un'idea rivoluzionaria di un medico indiano il Dott. Madam Kataria. Lo yoga della risata porta a riappropriarsi del proprio benessere psico-fisico attraverso la combinazione di esperienze con la risata e la respirazione yogica.

Il cervello non distingue una risata "incondizionata" da una "vera".

La risata avviene come un semplice esercizio, in gruppo, poi attraverso il contatto visivo e la giocosità, ben presto tutto si trasforma in risata autentica.

"Quando tu ridi, tu cambi, quando tu cambi, il mondo intero cambia con te" (Madam Kataria)

Le sessioni sono condotte da Giuliana Quaggia,

Elena Bertazzoni, Leader certificate dalla Laughter Yoga University.

**10 ore in 10 settimane a partire da Mercoledì 19 ottobre - ore 20.00**

**Quota di partecipazione € 35,00 - Residenti € 30,00 - Ridotto € 25,00**

I CORSI SI TERRANNO PRESSO IL CENTRO CULTURALE DON VAVASSORI IN VIA MATTEOTTI, 10.

## CERAMICA

Renato Daminelli, insegnante di arte, ti aiuterà a costruire e decorare oggetti con la tecnica della ceramica.

**30 ore in 15 settimane a partire da lunedì 17 ottobre e mercoledì 19 ore 20.30.**

**Quota di partecipazione €. 105,00 - Residenti €. 100,00 - Ridotto €. 80,00**

**Materiali compresi.**

IL CORSO SI TERRÀ PRESSO IL CAMPUS SCOLASTICO IN C.SO ITALIA

## Danze popolari

L'Associazione Ritmosio, quella che organizza OSIOFOLK, ti introdurrà nel mondo delle danze popolari.

**20 ore in 10 settimane a partire da venerdì 21 ottobre - ore 21.00 - Barbisotti.**

**Quota di partecipazione €. 65,00 - Residenti €. 60,00 - Ridotto €. 45,00**

IL CORSO SI TERRÀ PRESSO AL CENTRO SOCIALE

## ERBE e DINTORNI

Sara Sottoriva, erborista con esperienza nel settore, ti insegnerà l'utilizzo consapevole delle erbe per i più comuni disturbi, secondo il ritmo delle stagioni. Verranno anche illustrati alcuni metodi di preparazione casalinga di rimedi e ricette di bellezza.

**12 ore in 8 settimane a partire da mercoledì 19 ottobre - ore 20.30**

**Quota di partecipazione €. 45,00 - Residenti €. 40,00 - Ridotto €. 30,00**

IL CORSO SI TERRÀ PRESSO IL CENTRO CULTURALE DON VAVASSORI IN VIA MATTEOTTI, 10