

## **Seminari e conferenze**

*(imparare ascoltando)*

Conferenze monografiche	2	3	Archeologia
Architettura	4	5	Architettura del paesaggio e dei giardini
Arte	6	7	Cinema d'archivio - Il potere dell'immagine
Corale Polifonica	8	9	Diritto
Energia per la casa	10	11	Geologia
L'accoglienza	12	13	La Chimica e i Beni culturali
La donna seduttrice per natura .....	14	15	Le Associazioni e il nostro Canavese
Letteratura e Filosofia	16	17	Lezione - Concerto
Meteorologia	18	19	Paesaggio Rurale
Romanico in Canavese	20	21	Scienze
Storia del Cinema	22	23	Storia della Musica
Storia e arte del Canavese	24	25	Storia militare
Viaggi Intorno al Mondo	26	27	Visite virtuali guidate

## **Corsi, laboratori, attività** *(imparare facendo)*

Acquerello	30	31	Alfabetizzazione musicale
Allenamento cognitivo	32	33	AquaGymn
Autodifesa	34	35	Balli popolari
Bridge	36	37	Canto popolare
Chitarra	38	39	Circolo dei lettori
Club - English book	40	41	Club de lecture en francais
Corale Polifonica	42	43	Cucina Wow - Cucina Creativa
Danze internazionali di cultura popolare	44	45	Disegno a sanguigna e carboncino
Flauto dolce	46	47	Fotografia
Ginnastica	48	49	Ginnastica Zen
Jazzercise	50	51	Karate Terza Età
L'arte di respirare	52	53	La magia dei gesti ... Corso di ceramica
Lingua francese	54	55	Lingua inglese (1)
Lingua inglese (2)	56	58	Lingua russa
Lingua spagnola	59	60	Lingua tedesca
Meditazione - Mindfulness	61	62	Metodo Feldenkrais
Modellismo sartoriale	63	64	Nordic Walking
Nuoto	65	66	Passeggiate Feldenkrais
Pilates	67	68	Pittura ad olio
Scacchi	69	70	Scrittura creativa
Scultura su legno e altri materiali	71	72	Shiatsu e massaggio sonoro (campane tibetane)
Spinning	73	74	Tai Chi Chuan
Tango argentino	75	76	Teatro dialettale
Teatro in italiano	77	78	Total body conditioning
Yoga	79		

# **Seminari e conferenze**

## Conferenze monografiche

*A cura di*

*Raggruppiamo sotto questo titolo tutti gli argomenti sviluppati in unica lezione, riportando, di seguito, i titoli delle singole conferenze e l'argomento trattato.*

### **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

venerdì 22 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Mauro Salizzoni. Un chirurgo tra bisturi e cronometro**

Helena Verlucca (Hever Edizioni) e il prof. Mauro Salizzoni presentano il libro scritto da Marina Rota.

giovedì 25 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La donna di Swarovski**

Debora Bocchiardo presenta il suo libro, un romanzo ricco di misteri e di colpi di scena.

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

*Il Gruppo Archeologico Canavesano, attivo da oltre 40 anni si dedica tra le altre attività alla formazione con lezioni gratuite nelle scuole, conferenze e interventi per gli adulti. Nell'anno accademico 2021-2022 alcuni Soci del GAC terranno un ciclo di lezioni di approfondimento sull'archeologia.*

venerdì 28 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Gli animali nel mito**

Carrellata tra i miti antichi relativi agli animali (cinghiale, cavallo, serpente, creature acquatiche

Relatori: Adele Ventosi e Francesca Tapparo

venerdì 4 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Le armi del Regno di Sardegna**

Relatore: Alessandro Raucci

venerdì 11 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **L'esercito di terracotta**

Siamo in Cina nel secondo secolo a.C., quando il primo imperatore si fa costruire un enorme mausoleo, circondandolo di un vero esercito sepolto, in terracotta dipinta. Dagli scavi archeologici emersero migliaia di guerrieri e cavalli, di dimensioni reali, un vero esercito di terracotta a guardia del suo tumulo.

Relatori: Adele Ventosi e Francesca Tapparo

# Architettura

*A cura di Beatrice Bongiovanni*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

venerdì 5 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Abbatere le barriere architettoniche e culturali**

venerdì 12 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Amianto: obblighi dei Comuni e dei Privati**

venerdì 19 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Sicurezza in casa**

venerdì 26 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Acqua risorsa nel progetto di recupero**

***La docente chiede che non siano fatte registrazioni o scattate fotografie alle diapositive per questioni di copyright.***

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

martedì 1 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il nostro giardino (... ma anche i terrazzi)**

Realizzarlo e curarlo in armonia

martedì 8 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Piantare, guardare, sentire, fare**

Lavori e operazioni per un giardino felice

martedì 15 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **I colori dei giardini**

Fioriture, foliage, sfumature

martedì 22 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Luoghi di delizia**

Dimore di piacere e bellezza

martedì 8 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Giardini Islamici**

Storia, simboli, suggestioni

**Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

mercoledì 13 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Dante Alighieri**

Dante Alighieri all'Abbazia di Pomposa, Agosto 1321 "nella casa di nostra donna in sul sito adrianeo" (Paradiso XXI, 121-123)

Relatore: Barbara Manucci

mercoledì 3 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**La Roma di Raffaello**

Relatore: Barbara Manucci

mercoledì 15 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**La Toscana dei Macchiaioli**

Relatore: Barbara Manucci

# Cinema d'archivio - Il potere dell'immagine

A cura di Mariangela Michieletto - Archivio Nazionale Cinema d'Impresa

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### *Il potere dell'immagine*

*"Quando mi interrogano sul ruolo del fotografo ai nostri tempi, sul potere dell'immagine non mi va di lanciarmi in spiegazioni, so soltanto che le persone capaci di vedere sono rare quanto quelle capaci di ascoltare."*

*(Henry Cartier Bresson)*

*L'occhio della cinepresa e le possibilità del mezzo cinematografico, ora anche grazie alla tecnologia digitale, permettono di arricchire di significati e di nuove letture l'opera rappresentata. La forza di ogni immagine, fissa o in movimento, risiede nel modo in cui viene "raccontata" e nell'intimo legame che riesce a creare con il personale sguardo dello spettatore attento alla scoperta dell'estetica e del significato in essa contenuti.*

*Le collezioni del CSC - Archivio Nazionale Cinema d'Impresa offrono non solo la possibilità di rivedere e analizzare documentari d'arte e opere cinematografiche, ma anche di scoprire generi poco conosciuti come il cinema a tematica religiosa, il cinema sperimentale e militante e il cinema di famiglia.*

giovedì 20 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Forma: cinema e arte**

giovedì 3 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Significato: cinema e montaggio**

giovedì 3 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Documento: cinema e storia**

In questa lezione verranno, per la prima volta, presentati al pubblico le collezioni fotografiche dell'archivio.

giovedì 7 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Storie di viaggi tra arte, cinema e letteratura**

Se le motivazioni per intraprendere un viaggio sono molteplici, sempre unico e personale è il modo di raccontare l'esperienza fatta. Si può viaggiare per turismo o per lavoro, visitare culture lontane o riscoprire realtà vicine, ma ciò che ci interessa analizzare è il percorso di conoscenza fatto dall'autore e la forma scelta per condividerlo.

Mete lontane: la scoperta del diverso

Mete vicine: un nuovo sguardo

***Nel corso di ogni incontro verranno proiettati dei filmati***

**Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema****Analisi Musicale - Costellazioni Musicali**

*A seguito del ciclo di lezioni sul Linguaggio Musicale tenuto nello scorso Anno Accademico, inizialmente in presenza e poi on line, quest'anno il Maestro Bernardino Streito propone momenti di analisi della musica di Bach nell'interpretazione "jazzistica", di alcuni ensemble vocali/strumentali e l'ascolto guidato di una selezione di preludi di Chopin e di Debussy.*

lunedì 15 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Johann Sebastian Bach**

"Pensare la musica nel castello del cielo"

lunedì 22 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Fryderyk Chopin**

"Malinconia, rimpianti, fantasmi nei preludi op.28"

lunedì 29 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Claude Debussy**

"Immagine, colore, pennello nell'impressionismo musicale"

# Diritto

*A cura di Avv.ti Pietro Cecchin, Franca Vallino*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

*Alcune riflessioni di carattere giuridico su temi di attualità connessi all'emergenza Coronavirus*

mercoledì 10 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Procedura di mediazione e processo**

martedì 21 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Comunioni Ordinarie ed Ereditarie - Scioglimento**

mercoledì 12 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Amministratore condominiale: meglio controllare**

mercoledì 23 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Locazione e comodato: tutela del proprietario e dell'utilizzatore**

mercoledì 23 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Successioni, Testamento e Testamento Biologico**

mercoledì 6 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Responsabilità contrattuale ed extra contrattuale: in particolare responsabilità medica**

# Energia per la casa

*A cura di Sara Gentile e Rita Perciballi - A.E.G. Ivrea*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

lunedì 7 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Comunicazione e Marketing**

lunedì 28 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Efficientamento energetico**

*A cura di Franco Gianotti*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

### **Anfiteatro Morenico d'Ivrea e non solo: glaciazioni quaternarie e anfiteatri morenici**

venerdì 11 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

venerdì 25 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

***Alla fine delle conferenze verrà programmata, con i partecipanti del corso, un'uscita sul territorio.***

# L'accoglienza

*A cura di Osservatorio Migranti*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

martedì 11 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Corridoi umanitari**

Uno strumento per soccorrere chi fugge dalle guerre

Relatore: Armando Michelizza

martedì 25 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Cucinare senza deforestare**

Relatore: Aldo Zanetta

***L' Osservatorio Migranti di Ivrea si avvarrà, per le due conferenze, della collaborazione di InRete e delle Cooperative attive nel territorio. Sono previste alcune testimonianze di migranti.***

*A cura di Emma Angelini*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

mercoledì 27 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**La chimica del patrimonio culturale**

mercoledì 17 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**La chimica nel cibo: le sofisticazioni alimentari**

# La donna seduttrice per natura .....

A cura di Adele Rovereto

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### La Femme Fatale

*Maliarda e sirena incantatrice, disperazione e desiderio degli uomini, motivo di gelosia (con un pizzico di invidia) per le altre donne.*

venerdì 1 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### Le antesignane seduttrici dell'antichità: maghe, eroine e regine.

venerdì 8 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### Cortigiane, poetesse, artiste: l'intelletto come potente mezzo di seduzione

venerdì 22 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### L'Ottocento, secolo d'oro della femme fatale, tra misoginia e rivendicazioni di indipendenza

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

lunedì 31 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Club UNESCO non solo Ivrea**

Relatori: Carla Aira e Antonio Frassà

lunedì 7 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **AVIS è solidarietà**

Dona il tuo sangue per salvare una vita

lunedì 14 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **AIDO è donazione**

Più informazione per una libera scelta

**Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

mercoledì 1 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza: il demonio**

in F.M. Dostoevskij

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, analisi e confronto

Relatore: Luca Scognamillo

venerdì 10 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza: il demonio**

in V. Soloviev

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, Analisi e confronto

Relatore: Luca Scognamillo

venerdì 17 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza**

in G.H. Benson

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, analisi e confronto.

Relatore: Luca Scognamillo

lunedì 20 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

**Un personaggio controverso fino al punto che si dubita della sua esistenza: il demonio**

in C.S. Lewis - Lettere di Berlicche

Saranno proposti passi selezionati. Lettura, analisi e confronto

Relatore: Luca Scognamillo

***Le conferenze potrebbero subire delle variazioni a causa degli impegni scolastici del docente***

*A cura di Lavinia Pizzo*

*Le musiche ascoltate saranno dal vivo.*

## **Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema**

lunedì 8 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Vienna 1801**

Nel cuore della città della musica, dopo Mozart, con Beethoven, verso Schubert

lunedì 6 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Belcanto fra le dita**

Fryderyk Chopin e Vincenzo Bellini, nella Parigi del Romanticismo

# Meteorologia

A cura di Giancarlo Crispini (Meteorologo AMPRO)

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*La buona analisi meteo-climatica è tanto più corretta quanto migliori sono i dati su cui si fonda.*

*Le conferenze daranno la possibilità di far conoscere, vedere e toccare i principali strumenti meteorologici vecchi e nuovi.*

*Questi strumenti, nella loro semplicità rappresentano infatti il modo più preciso per effettuare misurazioni corrette delle caratteristiche dell'aria e dell'atmosfera. Naturalmente oggi la strumentazione è più accurata, precisa e complessa, spesso computerizzata ed automatica. Tuttavia, nella maggior parte delle stazioni meteo, i parametri che vengono misurati per una buona previsione meteo sono proprio gli stessi che si misuravano con gli antichi strumenti.*

martedì 7 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Unità di misura: termometriche, barometriche, anemometriche, pluviometriche, igrometriche, eliometri**

Differenza tra strumenti indicatori e strumenti registratori

- Igrometro
- Psicrometro
- Barometro
- Anemometro
- Termometro
- Cianometro

Discussione tra i partecipanti e risposte alle domande

martedì 14 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Unità di misura: termometriche, barometriche, anemometriche, pluviometriche, igrometriche, eliometri**

- Eliofanografo
- Grelimetro
- Attinografo
- Radiosonda
- Trasmisometro
- Pireliometro

Discussione tra i partecipanti e risposte alle domande

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

mercoledì 9 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Paesaggio rurale tradizionale**

Definizioni; dibattito internazionale; principali iniziative per la sua conservazione a livello mondiale; esempi di paesaggi tutelati nel mondo

mercoledì 30 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Paesaggi rurali tradizionali d'Italia**

Principali studi e studiosi; metodologie di analisi; luoghi emblematici in Italia; approfondimento sui paesaggi terrazzati in Italia

mercoledì 27 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Paesaggi della viticoltura eroica dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea**

Caratterizzazione del paesaggio; studi e ricerche; le pratiche tradizionali che tengono vivo questo paesaggio; le sfide per la sua conservazione

***Alla fine delle conferenze potrebbe essere programmata, con i partecipanti del corso, un'uscita consistente in un sopraluogo guidato nei vigneti terrazzati di Carema e Settimo Vittone***

# Romanico in Canavese

A cura di Silvio Ricciardone

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

mercoledì 26 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### La nascita del Romanico

Le caratteristiche spazio-temporali dell'arte romanica  
Le ragioni religiose, politiche ed economiche alla base della sua affermazione,  
La narrazione per immagini.

Relatore: Silvio Ricciardone

mercoledì 9 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### Agli albori del Romanico in Canavese :la lotta tra Varmondo e Arduino

Si contestualizzerà il fenomeno del Romanico nella realtà canavesana, inquadrando la situazione locale che vedeva contrapporsi il potere vescovile di Warmondo e quello politico del marchese Arduino. Intorno all'anno Mille Ivrea diventa una delle capitali culturali del Regno d'Italia e si impegna nella ricostruzione della cattedrale cittadina.

Relatore: Silvio Ricciardone

martedì 29 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:00

### Il Duomo di Ivrea

Le fasi edilizie medievali del Duomo di Ivrea, con disamina del suo nucleo romanico corrispondente all'attuale area presbiteriale., analizzata sia attraverso le strutture visibili esternamente (campanili e tiburio) sia approfondendone gli spazi interni del deambulatorio e della cripta ( affreschi, epigrafe di Warmondo e sarcofago di Caio Atecio Valerio).

Relatore: Silvio Ricciardone

martedì 5 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### Sopralluogo presso il Duomo di Ivrea

L'ultimo incontro si svolgerà presso il Duomo di Ivrea per sviluppare in situ gli aspetti e i problemi passati in rassegna nel corso delle lezioni frontali.

Relatore: Silvio Ricciardone

***Le conferenze potrebbero subire delle variazioni a causa degli impegni scolastici del docente***

A cura di Sergio Musso

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### **Pianeta Terra: dalle origini all'Antropocene**

*Pianeta Terra: dalle origini all' Antropocene*

martedì 12 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Quando la Terra non esisteva ancora**

martedì 19 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **La formazione del pianeta terra e il sorgere della vita**

martedì 26 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Un mondo di organismi pluricellulari**

martedì 2 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il trionfo dei mammiferi**

martedì 9 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Inizio di una nuova era l' antropocene**

martedì 16 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **"HOME" film documentario di Yann Arthus Bertrand**

martedì 23 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **"PLANET OCEAN" film documentario di Yann Arthus Bertrand**

***Le conferenze e i filmati in inglese sono sottotitolati in italiano***

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### Grandi protagonisti del cinema Italiano

giovedì 14 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Raf Vallone: dai campi da calcio alla macchina da presa**

giovedì 21 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Vittorio Gassman: una vita vissuta tutta "in sorpasso"**

giovedì 28 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Ermanno Olmi: tra cinema, documentario e fiaba**

giovedì 4 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Pietro Germi: tra cinema e critica sociale**

giovedì 11 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Mario Soldati: ritratti di un mondo ormai scomparso**

giovedì 18 novembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Luchino Visconti: il cinema somma delle arti**

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### Itinerari musicali ai tempi del Corona Virus.

giovedì 27 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La Ville Lumière**

Parigi dalla corte di Re Sole alla vie bobemienne

giovedì 17 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Crociera sul Reno**

Nel cuore della Musica Tedesca

giovedì 10 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Gran Tour in Italia parte I**

Nord e Centro, fra corti rinascimentali e piccoli borghi

giovedì 24 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Gran Tour in Italia parte II**

Sud e Isole, fra città e coste

giovedì 21 aprile 2022

dalle 15:00 alle 15:45

#### **La "perfida Albione"**

Londra dalle vecchie alle nuove monarchie

giovedì 28 aprile 2022

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La Grande Mela**

New York, rifugio e culla di grandi compositori

## Storia e arte del Canavese

A cura di ASAC - Associazione di Storia e Arte Canavesana

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*L'ASAC intende presentare i risultati delle ricerche in campo storico-culturale-artistico.*

giovedì 9 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Il cenacolo della Pedànea tra ricordi e nostalgia**

Relatore: Tiziano Passera

giovedì 16 dicembre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Ciack, si gira! Quando Ivrea era set cinematografico**

Relatore: Fabrizio Dassano

giovedì 13 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

#### **La Battaglia delle arance nel Carnevale di Ivrea**

Relatore: Gabriella Gianotti

martedì 18 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Dai libri dei verbali e delle zappate ad oggi**

Relatore: Francesco Gioana

# Storia militare

A cura di Alessandro Caresana e Francesco Marando

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

### Personaggi e Grandi Battaglie (XX)

*Il momento della svolta*

*Prosegue il resoconto della Seconda Guerra Mondiale e degli avvenimenti che hanno profondamente caratterizzato il XX secolo e la Storia dell'Uomo in generale.*

*Il conflitto si allarga ancora, con l'attacco del Giappone agli Stati Uniti, coinvolgendo anche l'Estremo Oriente e l'Oceania.*

*Frattanto, in Europa, si combatte sul Fronte Orientale e su quello Nord Africano.*

lunedì 17 gennaio 2022

dalle 14:30 alle 16:15

### Guerra in Asia: Pearl Harbor, Singapore, Filippine, Birmania

lunedì 21 febbraio 2022

dalle 14:30 alle 16:15

### Midway, la rivincita dell'America

lunedì 21 marzo 2022

dalle 14:30 alle 16:15

### Le Battaglie del Mediterraneo

lunedì 11 aprile 2022

dalle 14:30 alle 16:15

### L'offensiva di Rommel in Nord Africa

***Data l'ampiezza degli argomenti trattati, saranno consigliati, di volta in volta, testi specifici. Sarà possibile trovare i testi delle lezioni sul sito [www.uni3ivrea.it](http://www.uni3ivrea.it)***

# Viaggi Intorno al Mondo

*A cura di relatori vari*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*È ben difficile, in geografia come in morale, capire il mondo senza uscire di casa propria.*  
(Voltaire)

*Di una città non apprezzi le sette o settantasette meraviglie, ma la risposta che dà ad una tua domanda.*  
(Italo Calvino)

venerdì 14 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Un'isola dei Caraibi: Cuba**

Racconto di viaggio tra storia, mare, architettura, musica e cibo

di Beatrice Bongiovanni

venerdì 21 gennaio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Murales e colori per abbellire le Città e i Paesi**

Viaggio tra le Città e i Paesi che l'hanno fatto

di Beatrice Bongiovanni

venerdì 18 febbraio 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Chiese Barocche in Canavese**

Valle Dora

di Marta Grassino

venerdì 18 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Chiese Barocche in Canavese**

Valchiusella

di Marta Grassino

martedì 22 marzo 2022

dalle 15:00 alle 16:45

### **Orizzonti Africani**

Racconti di viaggio dal Mediterraneo all'Atlantico verso le isole Canarie e Madeira

di Mauro LAMMA

A cura di Elena Giglia

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

Con la guida Elena Giglia visiteremo virtualmente alcune mostre

venerdì 15 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Divisionismo - La rivoluzione della luce**

Mostra tenutasi al Castello Visconteo di Novara.

Opere provenienti da prestigiosi Musei e collezioni private. Un percorso ricco e affascinante tra le opere dei maestri divisionisti.

lunedì 18 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Le Signore del Barocco**

Una mostra dedicata alle grandi artiste del '600 tenutasi a Palazzo Reale a Milano.

Rimaste nell'ombra fino a pochi decenni fa, la loro vita e la loro arte vengono oggi riscoperte.

lunedì 25 ottobre 2021

dalle 15:00 alle 16:45

### **Tiepolo, Venezia, Milano, l' Europa**

Mostra dedicata al genio settecentesco, tenutasi alle Gallerie d'Italia a Milano.



# **Corsi, laboratori e attività**

# Acquerello

A cura di Renzo Giuseppe Pasinato

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

*Il laboratorio intende fornire, a chi conosce già il disegno, la teoria del colore e le sue applicazioni con il passaggio dal monocromatico al policromo, con l'apprendimento e l'uso dei materiali, delle varie tecniche e delle sperimentazioni. Si procederà allo studio dell'inquadratura, della prospettiva aerea e della luce. Si richiede la presenza costante per accedere ai corsi successivi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 16:45 alle 19:45.

Inizio lunedì 18 ottobre 2021 e termine lunedì 14 febbraio 2022.

*Per accedere alle lezioni è richiesto il green pass*

### Avanzato

*Per chi già padroneggi il primo livello, il corso intende estrarre e potenziare l'interpretazione personale del linguaggio pittorico proponendo altresì diversi approcci. Si intende approfondire in particolare il procedimento che cattura un'emozione, la analizza e la elabora tecnicamente e la restituisce nell'opera.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 21 ottobre 2021 e termine giovedì 17 febbraio 2022.

*Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass*

# Alfabetizzazione musicale

A cura di Magda Szekeres

*Il corso è finalizzato a introdurre i partecipanti alla conoscenza degli aspetti basilari del linguaggio musicale.*

*Conoscenza quindi dei parametri del suono, dei criteri di organizzazione del materiale sonoro, con accenni ai vari linguaggi e stili musicali storicamente e geograficamente determinati dai primordi ai giorni nostri. Si affronteranno quindi i concetti di ritmo, melodia, armonia; di scale e modi; di monodia e polifonia, spaziando tra musica colta e tradizionale, europea ed extraeuropea. Confronto tra scrittura e oralità, nascita della notazione musicale occidentale.*

*Il corso prevede esercitazioni di lettura musicale prevalentemente cantata, a una o più voci e momenti di ascolto collegati alle tematiche affrontate.*

Testo consigliato:

OTTO KAROLYI, *La Grammatica della Musica*, Einaudi Torino 1969

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 28 aprile 2022.

***Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass***

## Allenamento cognitivo

A cura di Ilaria Daniotti

*La memoria e le altre nostre abilità cognitive, se non adeguatamente stimolate, possono andare incontro ad una perdita della loro funzionalità.*

*Mantenere il cervello attivo ci permette di rallentare questo decadimento naturale e conservare, se non addirittura migliorare, le nostre prestazioni. Ormai è diffusamente conosciuto che il nostro cervello è come un muscolo: più lo alleniamo, più funziona meglio. Il miglior allenamento possibile si svolge con veri e propri esercizi.*

*Tali esercizi sono efficaci perchè si basano sulla "neuroplasticità", ovvero la capacità del nostro cervello di potenziarsi ad ogni età e di creare nuovi contatti tra i neuroni.*

*Verranno proposti esercizi, individuali e di gruppo, scelti appositamente per stimolare le nostre abilità intellettive. Il materiale usato è semplice e divertente.*

*Verranno esercitate le funzioni cognitive come: memoria, attenzione, concentrazione, linguaggio e ragionamento.*

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 15:00 alle 16:00.

Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 20 dicembre 2021.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 15:00 alle 16:00.

Inizio lunedì 17 gennaio 2022 e termine lunedì 28 marzo 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

A cura di Irma Pagliari

*L'aquafitness che viene proposto è un fitness in acqua alla ricerca della percezione del corpo e dei gesti, curando la postura e il controllo del movimento.*

## Lezioni presso AquaGymn C.so Vercelli 334/a Ivrea

### Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio martedì 2 novembre 2021 e termine martedì 18 gennaio 2022.

### Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio martedì 1 febbraio 2022 e termine martedì 12 aprile 2022.

***Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Autodifesa

A cura di Mattia Giuseppe Ciccone

*Le attività sono legate a sciogliere le paure e tonificare mente e corpo senza estenuanti allenamenti, bensì con attività fisiche quali riscaldamento, stretching ed esercizi mirati per la difesa personale.*

## Lezioni presso Da definire

### Difesa Personale

sigla

**U**

n. lezioni:

**10**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 17:25 alle 18:25.

Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 20 dicembre 2021.

***Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Balli popolari

A cura di Roberto Masseroni, Angela Opera

*I laboratori si pongono l'obiettivo di: far apprendere danze popolari collettive e folcloristiche di diverse tradizioni, far acquistare sicurezza di movimenti, favorire il miglioramento psico-fisico attraverso il piacere della danza.*

*Si consiglia vivamente di iscriversi al corso adeguato alla propria preparazione e non in funzione dell'orario. Ciò allo scopo di rendere efficace il proprio percorso di apprendimento e dar modo all'insegnante e agli altri componenti del gruppo di progredire secondo i piani previsti dal programma.*

*Su consiglio e approvazione del docente è sempre possibile passare da un livello ad un altro.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Principianti e Intermedio

*Il corso è consigliato a quanti non hanno mai praticato le danze popolari od avendole praticate in precedenza incontrano ancora difficoltà nell' eseguire le figure più semplici.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:30.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 21 aprile 2022.

### Avanzato

*Il corso è consigliato a quanti hanno partecipato negli anni precedenti al corso per principianti od hanno già praticato le danze popolari, non necessariamente avendo seguito i nostri laboratori.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:30 alle 12:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 21 aprile 2022.

***Per motivi di carattere igienico-sanitario e di salvaguardia della pavimentazione, saranno esclusivamente ammesse le persone che indosseranno scarpe da ginnastica (che non vengono utilizzate su strada).***

***Per accedere alla Palestra e partecipare alle lezioni è richiesto il green pass***

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 3 - Sala quadrata

### Principianti

*Cenni generali sul gioco, il mazzo di carte, il tavolo, la distribuzione. La presa, regole generali, l'atout, la scala dei colori. La licitazione o dichiarazione, le convenzioni, la forza di una mano. Punteggi e penalità. Pratica di gioco. Contro e surcontro, le perdenti e le vincenti. Licita: il naturale lungo corto. Il gioco. Il piano del gioco. Il gioco a colore e quello senza atout. L'attacco e i segnali di preferenza. Tecnica del gioco della carta.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 12:00.

Inizio giovedì 21 ottobre 2021 e termine giovedì 28 aprile 2022.

### Avanzato: completamento licita e gioco della carta

*Il naturale lungo corto - ripasso e osservazioni. Varianti sulle aperture di uno a colore e relative risposte. Avvicinamento allo slam. Gli interventi e le riaperture. Comportamento dell'apertore in caso di intervento avversario. Esercizi e torneo di licita. Il piano di gioco e il conto della mano. Il gioco a colore e uso degli atout. Il gioco senza atout. Il gioco della difesa nei contratti a colore e senza atout.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 16:30 alle 18:30.

Inizio giovedì 21 ottobre 2021 e termine giovedì 28 aprile 2022.

### Avanzato: licita, la quinta BBO

*Commenti delle mani giocate nel torneo del mercoledì. Quinta italiana - principi generali. Le aperture a livello uno. Le sottoaperture e i barrage. Avvicinamento allo slam: la splinter - le cue bid. Esempi di trattamento. Tornei di licita.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio giovedì 21 ottobre 2021 e termine giovedì 28 aprile 2022.

### Il mercoledì sera torneo a coppie su accettazione del docente

**Per partecipare alle lezioni e accedere al Centro Civico Bellavista è richiesto il green pass**

# Canto popolare

A cura di Rosa Concetta Ventura

*Nel nostro complesso corale tutti gli elementi del gruppo partecipano attivamente, con proposte ed idee, alla ricerca, sperimentazione e approfondimento dei canti popolari. Crediamo infatti che far conoscere, conservare, tramandare e riportare alla luce canti talvolta dimenticati sia per tutti un vero arricchimento culturale. I nostri sono "canti della memoria" di tradizione orale, che ci aiutano a riscoprire e valorizzare temi come l'amore, l'amicizia, il dolore, comuni a tutti gli uomini.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**20**

n. max. iscritti:

**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:45 alle 16:45.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

*La chitarra, strumento musicale tra i più conosciuti, ha la caratteristica di poter essere usata in tutti i generi musicali. Il suo repertorio, partendo dal Rinascimento, arriva fino alla musica Contemporanea. Nello stesso tempo può essere usata per accompagnare le canzoni e trova largo spazio nella musica country, jazz, rock.*

### Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 3 - Sala quadrata

#### Principianti

*Per tutti coloro i quali si vogliono avvicinare allo strumento iniziando uno studio che li porterà a conoscerlo nei suoi vari aspetti storico-culturali e li avvierà nello studio di accordi, ritmi e tecniche di base per accompagnare facili canzoni.*

*Per i principianti è bene ricordare che non è necessario avere una conoscenza di base della notazione musicale perché i rudimenti necessari verranno forniti durante il corso.*

*Per coloro che non possiedono uno strumento è bene iniziare senza per poi decidere con l'insegnante un eventuale acquisto.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 08:30 alle 10:30.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 10 febbraio 2022.

#### Intermedio

*Per tutti coloro che, avendo già frequentato il primo corso, abbiano già appreso gli accordi di base, i ritmi e le prime formule di arpeggio necessari per poter accompagnare correttamente facili canzoni.*

*Si inizierà uno studio della tecnica della chitarra classica attraverso l'apprendimento della lettura ritmica della musica e la pratica della metologia classica.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:30 alle 12:30.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 10 febbraio 2022.

#### Avanzato

*Per tutti coloro che abbiano seguito il corso di solfeggio e il primo corso di chitarra classica.*

*Si continuerà con lo studio del solfeggio, approfondendo lo studio della teoria musicale e continuando ad approfondire la conoscenza della chitarra con un programma basato su scale, arpeggi, legature e studi di autori classici del primo Ottocento. Contemporaneamente verrà ampliata la conoscenza di altri generi quali il Blues, ecc.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 10:30.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 11 febbraio 2022.

**Per partecipare alle lezioni e accedere al Centro Civico Bellavista è richiesto il green pass**

# Circolo dei lettori

A cura di Ornella Cerutti

*"Noi cogliamo dalla lettura dei buoni libri il medesimo frutto che dalla conversazione con i grandi uomini che li hanno composti e forse anche maggiore" (Renè Descartes, Discorso sul metodo)*

*Il laboratorio si articolerà in otto incontri il mercoledì dalle 15.15 alle 16.45*

*Nel corso del primo incontro del 20 ottobre 2021, verrà illustrato il programma di opere di narrativa proposte dalla docente nonché altri titoli, già suggeriti dai partecipanti stessi..*

*Infatti, per i primi tre incontri del calendario, verranno ripresi tre romanzi già scelti e votati nel precedente programma, per i quali non è stata possibile la discussione, in seguito alla sospensione delle attività didattiche a causa del lockdown.*

*mercoledì 20 ottobre 2021 "Il giorno infinito" di Isabel Allende*

*mercoledì 24 novembre 2021 "Le parole, la notte" di Francesco Biamonti*

*mercoledì 22 dicembre 2021 "La giornata di uno scrutatore" di Italo Calvino*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

sigla

**U**

n. lezioni:

**8**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**30**

Le lezioni si svolgono dalle 15:15 alle 16:45 nelle seguenti date:

- 1) mercoledì 20 ottobre 2021
- 2) mercoledì 24 novembre 2021
- 3) mercoledì 22 dicembre 2021
- 4) mercoledì 19 gennaio 2022
- 5) mercoledì 16 febbraio 2022
- 6) mercoledì 16 marzo 2022
- 7) mercoledì 13 aprile 2022
- 8) mercoledì 11 maggio 2022

---

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

*"The beauty of all literature. You discover that your longings are universal longings, that you're not lonely and isolated from anyone. You belong."* –

*("La bellezza della letteratura: scopri che i tuoi desideri sono universali, che non sei solo e isolato dagli altri, ma ne sei una parte."*

*Francis Scott Fitzgerald*

*The reading group can be a vital and fun aspect life. One can enjoy a sense of community and a deepened sense of empathy and, often, close personal friendships to the other members. Are you ready, dear readers?*

*All our meetings will take place in English.*

*Una proposta da condividere con lettori interessati o appassionati della lingua inglese, che desiderino partecipare alla lettura in lingua originale di testi (racconti, brevi romanzi, estratti di romanzi) dei paesi anglofoni, ed alla loro libera discussione, nel corso di ogni incontro. Si tratta di un laboratorio che permetterà, a tutti, di sperimentare. Ove possibile, il materiale di lettura sarà fornito dalla docente tra i documenti presenti sul sito dell'Uni3. A seconda del livello di conoscenza della lingua inglese dei partecipanti, la docente orienterà la metodologia di partecipazione, che potrà essere attraverso la lettura in presenza del testo prescelto e commento con i partecipanti o, in alternativa, soltanto commento e discussione con i partecipanti. Anche la successiva scelta del materiale di lettura sarà sulla base degli stessi principi, a discrezione della docente.*

*La prima indicazione di lettura è il racconto: "The New Café" di Doris Lessing, che verrà letto e analizzato nel corso del primo incontro, giovedì 21 ottobre 2021.*

*Doris Lessing (1919-2013) was British-Zimbabwean novelist and a prolific short story writer. Many of her stories are set either in Africa, where she grew up, or London, where she lived later. She was awarded the 2007 Nobel Prize in Literature.*

*In The New Café, the narrator watches the goings on at the local cafe. Two new German girls on vacation are looking for boyfriends. They meet up with a local young man who is also on a break from his job. The narrator watches him and the girls and other girls that the young man flirts with and the reader gets the idea that the narrator has everyone's stories figured until the last scene.*

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

sigla  
**U**

n. lezioni:  
**7**

n. min. iscritti:  
**10**

n. max. iscritti:  
**20**

Le lezioni si svolgono dalle 10:30 alle 12:00 nelle seguenti date:

- 1) giovedì 21 ottobre 2021
- 2) giovedì 11 novembre 2021
- 3) giovedì 9 dicembre 2021
- 4) giovedì 27 gennaio 2022
- 5) giovedì 17 febbraio 2022
- 6) giovedì 24 marzo 2022
- 7) giovedì 28 aprile 2022

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

A cura di Ornella Cerutti

*"Une heure de lecture est le souverain remède contre les dégoûts de la vie."*

*"Un'ora di lettura è il rimedio sovrano contro i dispiaceri della vita."*

Charles Louis Montesquieu

*Le groupe de lecture peut être un aspect vitale et drôle de notre vie. On peut jouir du sens de la communauté et de l'empathie ; de plus, parmi les membres peut se créer une amitié. Cela vous convient, chers lecteurs/chères lectrices ?*

*Tous nos rendez-vous seront en langue française.*

*Ecco una proposta totalmente nuova, da condividere con lettori interessati o appassionati della lingua francese, che desiderino partecipare alla lettura in lingua originale di testi (racconti, brevi romanzi, estratti di romanzi) di autori francofoni, ed alla loro libera e spontanea discussione, nel corso di ogni incontro. Si tratta di un laboratorio che permetterà a tutti di sperimentare quello che desiderano. Ove possibile, il materiale di lettura sarà fornito dalla docente tra i documenti presenti sul sito dell'Uni3.*

*A seconda del livello di conoscenza della lingua francese dei partecipanti, la docente orienterà la metodologia di partecipazione, che potrà essere attraverso la lettura in presenza del testo prescelto e commento con i partecipanti o, in alternativa, soltanto commento e discussione con i partecipanti. Anche la successiva scelta del materiale di lettura avverrà sulla base degli stessi principi, a discrezione della docente.*

*La prima indicazione di lettura sarà il racconto: "Cherokee Blues" di Annie Saumont, che verrà letto e analizzato nel corso del primo incontro, giovedì 14 ottobre 2021. Gli iscritti troveranno il testo del racconto in "Documentazione e dispense".*

*Cherokee Blues est l'histoire d'un couple d'amants qui allait profiter des vacances dans une région de rêve. Et pourtant la réalité peut être merveilleuse comme elle peut être terrible. Tout peut donc arriver dans ce monde. Annie Saumont nous le dit « C'est comme dans les westerns, calme parfait le soleil brille les types jouent de l'harmonica, et tout d'un coup, patatras, les Sioux. »*

*Annie Saumont (1927-2017) a été une nouvelliste française contemporaine, reconnue comme maître du genre. Elle a été traductrice avant d'être écrivain : grâce à elle, les lecteurs francophones ont eu accès à de grands auteurs de littérature anglo-saxonne. Elle a écrit environ 300 nouvelles, en obtenant des prix prestigieux.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

sigla  
**U**

n. lezioni:  
**7**

n. min. iscritti:  
**10**

n. max. iscritti:  
**20**

Le lezioni si svolgono dalle 10:30 alle 12:00 nelle seguenti date:

- 1) giovedì 14 ottobre 2021
- 2) giovedì 4 novembre 2021
- 3) giovedì 2 dicembre 2021
- 4) giovedì 20 gennaio 2022
- 5) giovedì 10 febbraio 2022
- 6) giovedì 10 marzo 2022
- 7) giovedì 21 aprile 2022

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

## Corale Polifonica

A cura di Bernardino Streito

*La Corale Polifonica dell'Università della Terza Età è una corale mista a cappella che si prefigge lo studio e la diffusione della cultura polifonica, nella convinzione che le grandi letterature corali non sino precluse agli amatori desiderosi di convertire in esperienza musicale attiva le loro competenze di base, messe in comune e trasformate progressivamente in funzione sociale formativa e auto-formativa.*

*Il repertorio della Corale comprende brani sacri e profani di musica classica e di musica di ispirazione popolare che partono dal XIII secolo e arrivano ai compositori contemporanei. La Corale è aperta a tutti e le lezioni sono tenute in modo da consentire ai nuovi iscritti di inserirsi gradualmente nel programma dei concerti.*

*E' consigliabile avere già acquisito una conoscenza, almeno elementare, del solfeggio.*

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**25**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 17:00 alle 18:30.

Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 27 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

A cura di Tiziana Bollero e Elisabetta Ghignone

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Segnaposti e centrotavola di primavera

*Piccole opere d'arte tutte da gustare per rendere la vostra tavola bella e creativa.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 7 aprile 2022 e termine giovedì 7 aprile 2022.

### Bouquet di frutta

*Ideali per una merenda pomeridiana con stile e perfetti da regalare in qualsiasi occasione, sono anche una buona scusa per mangiare buona e sana frutta di stagione*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 5 maggio 2022 e termine giovedì 5 maggio 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

# Danze internazionali di cultura popolare

A cura di Maria Rosa Montebianco

*Il laboratorio propone danze tradizionali provenienti dal grande patrimonio culturale tramandato nei secoli mettendo a confronto i costumi dei popoli e mostrando il filo comune che lega le diverse espressioni umane: gli affetti più cari, l'amore per la propria terra, le nostalgie, tutto ciò che per le persone rappresenta un valore.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

*Le danze proposte saranno inquadrare nella propria area di provenienza e arricchite delle notizie storiche, morfologiche ed etnografiche giunte fino a noi.*

*La scelta del repertorio cadrà su danze che per la provenienza storica e/o geografica possano integrare i laboratori e le conferenze in programma nell'anno accademico 2019/2020.*

sigla

n. lezioni:

n. min. iscritti:

n. max. iscritti:

**A**

**24**

**10**

**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 15:45 alle 16:45.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 29 aprile 2022.

### Avanzato

*Le danze proposte saranno inquadrare nella propria area di provenienza e arricchite delle notizie storiche, morfologiche ed etnografiche giunte fino a noi.*

*La scelta del repertorio cadrà su danze che per la provenienza storica e/o geografica possano integrare i laboratori e le conferenze in programma nell'anno accademico 2019/2020.*

sigla

n. lezioni:

n. min. iscritti:

n. max. iscritti:

**B**

**24**

**10**

**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 16:50 alle 17:50.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 29 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

# Disegno a sanguigna e carboncino

A cura di Marinella Francescato

*Il corso prevede l'insegnamento dell'uso delle matite sanguigne, seppia e grafite; eventualmente anche l'uso di matite colorate pastello.*

*Il lavoro con le matite consiste nel disegnare soggetti evidenziandone forme, luci ed ombre con l'uso del tratteggio.*

*Il soggetto può essere una natura morta o un ritratto.*

*Ci saranno lavori differenti a seconda della preparazione delle persone.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Natura Morta

*Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14.30 alle 16.30 ogni due settimane*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 11 aprile 2022.

### Ritratto

*Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14.30 alle 16.30 ogni due settimane*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio lunedì 18 ottobre 2021 e termine lunedì 2 maggio 2022.

***Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass***

## Flauto dolce

A cura di Magda Szekeres

*Il flauto dritto o flauto dolce (flute a bec in francese, recorder in inglese, blockflöte in tedesco) è largamente presente nella musica del Rinascimento e del periodo Barocco, come strumento di Consort cioè insieme di flauti di vario taglio nel primo caso e come strumento solista nel secondo, scomparendo dall'uso della musica colta nell'800. Viene riscoperto e riproposto dall'inglese Dolmetsch all'inizio del '900 (e di lì inizia anche il suo utilizzo scolastico) ma prende veramente nuova vita a partire dalla seconda metà del XX secolo, dovuta al primo grande virtuoso moderno di questo strumento, Frans Bruggen e alla scuola olandese da lui fondata. Oggi è immancabile nelle esecuzioni storiche di musica antica, ma non mancano neanche le composizioni di autori contemporanei per questo strumento. Grazie alla facilità di emissione del suono e alla relativa semplicità della diletteggiatura è considerato lo strumento ideale per approssimarsi alla musica in veste di esecutore e sperimentare anche il piacere del fare musica d'insieme.*

*Il corso prevede l'apprendimento di tecnica strumentale da una parte e lo studio di un repertorio ad esso corrispondente dall'altra parte, spaziando tra epoche e generi differenti.*

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 12:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 28 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti: tecniche di base - Eva Volpato

*Corso base di fotografia.*

*Un percorso base rivolto ai principianti per avvicinarsi al mondo della fotografia, che vi insegna le tecniche di base per imparare ad utilizzare la macchina fotografica con consapevolezza. E' possibile partecipare al corso anche utilizzando uno smartphone, ma è preferibile possedere una compatta o ancora meglio una reflex.*

*Il corso ha un approccio pratico e prevede l'alternanza di lezioni tecniche, esercitazioni, uscite fotografiche collettive e analisi delle immagini scattate dagli alunni.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 10:30.

Inizio venerdì 12 novembre 2021 e termine venerdì 29 aprile 2022.

### Fotografia digitale e post-produzione - Eva Volpato

*Il corso avanzato di fotografia digitale è rivolto a chi ha già acquisito le basi della tecnica fotografica (tempi, diaframmi, iso, obiettivi). La conoscenza di questi contenuti è necessaria per accedere a questo corso poichè le nozioni di base saranno ritenute assimilate. Attraverso lezioni ed esercitazioni si approfondiranno le tecniche di composizione fotografica, mettendo alla prova la propria creatività su temi diversi per sviluppare un personale linguaggio fotografico. Si imparerà a gestire il flusso di lavoro completo: dallo scatto, allo sviluppo, alla post-produzione e infine alla stampa.*

*Gli scatti fotografici saranno seguiti da esercitazioni in aula con programmi come "Adobe Lightroom" e "Adobe Photoshop" per lo sviluppo dei file grezzi, rielaborazione, fotoritocco delle immagini digitali.*

*Per partecipare a questo corso è quindi necessario possedere una macchina fotografica reflex ed un pc (portatile o a casa) con installati i due programmi sopra citati.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:30 alle 12:30.

Inizio venerdì 12 novembre 2021 e termine venerdì 29 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

### Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

#### Dolce - martedì 3<sup>a</sup> ora

*Il corso ha lo scopo di mantenere le capacità motorie di base attraverso esercizi moderati, "dolci".*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:30 alle 11:30.  
Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 12 aprile 2022.

#### Intermedia - martedì 2<sup>a</sup> ora

*Questi corsi hanno il fine di mantenere le capacità motorie di base attraverso esercizi per la conoscenza del proprio corpo.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:30 alle 10:30.  
Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 12 aprile 2022.

#### Impegnativa - martedì 1<sup>a</sup> ora

*Questi corsi sono rivolti a chi si sente in grado di affrontare un'ora di educazione motoria più impegnativa.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 08:30 alle 09:30.  
Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 12 aprile 2022.

**Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche per la ginnastica "impegnativa" (martedì 8.30-9.30 - Sigla C)**

# Ginnastica Zen

A cura di Elena Cutellè

*La ginnastica Zen è una combinazione di esercizi di stretching che, abbinati alla respirazione, sono utili per mantenere in salute sia il corpo che la mente, in quanto una corretta respirazione produce un effetto di rilassamento oltre che fisico, anche mentale ed emotivo.*

*Attraverso questo rilassamento migliora anche la circolazione dell'energia, che secondo la filosofia orientale scorre lungo i meridiani dei canali energetici che percorrono il corpo. Tutto questo migliora anche l'aspetto e l'umore di chi pratica la ginnastica Zen, portandoli verso un rinnovato benessere nella vita quotidiana. Ci si sente più energici e si affrontano problemi e avversità con uno spirito più calmo.*

*E' un vero e proprio percorso verso il benessere.*

## Lezioni presso Spazio Baobab C.so Vercelli 104 Ivrea

### Ginnastica Zen

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 24 marzo 2022.

### Ginnastica Zen

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:15 alle 11:15.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 24 marzo 2022.

***Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Jazzercise

A cura di Da definire

Jazzercise è una combinazione di esercizio aerobico e danza fitness che è disponibile per tutte le età e livelli di fitness.

## Lezioni presso Da definire

sigla

**U**

n. lezioni:

**26**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**18**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11:30 alle 12:30.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 3 maggio 2022.

***Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Karate Terza Età

A cura di Giuseppe Chiarotto

*Il Karate Terza Età valorizza le caratteristiche di questa meravigliosa e storica "arte Marziale", esaltando tutta l'armonia fisica e mentale contenuta in essa. Realizzando un percorso formativo ricco di esercizi per recuperare, mantenere e valorizzare la percezione motoria del proprio corpo.*

*Il Karate Terza Età vuole suscitare nei praticanti un continuo interesse e l'apprendimento, lezione dopo lezione, di nuovi movimenti e nuove forme (KATA).*

*Sarà uno stimolo continuo non solo motorio ma anche mnemonico che porterà una nuova consapevolezza e autostima per i traguardi che ogni praticante potrà raggiungere. Obiettivo non ultimo di questa disciplina è di poter integrare un'attività per "DIVERSAMENTE GIOVANI". Il Karate non pone limite di età, adeguandosi a chi lo vuole esercitare, è la dimostrazione lampante di questa teoria messa in pratica.*

*Il connubio DIVERSAMENTE GIOVANI e KARATE è sempre maggiormente considerato nella nostra società, per i risvolti positivi da un punto di vista sia fisico che psichico.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Karate Terza Età

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 11:30 alle 12:30.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 6 maggio 2022.

**Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

# L'arte di respirare

A cura di Marinella Pezzatti

*La respirazione pranayama è basata su un controllo ritmico del respiro ed è alla base della disciplina yoga, attraverso cui si riesce a raggiungere una benefica condizione di rilassamento. Mediante alcuni semplici esercizi impareremo a rilassare corpo e mente prendendo gradualmente consapevolezza del modo in cui respiriamo.*

*Questa tecnica di respirazione apporta benefici che la rendono praticabile a qualsiasi età: favorisce l'eliminazione delle tossine dell'organismo, migliora la circolazione sanguigna, facilita i processi digestivi, rinforza le difese immunitarie, favorisce la concentrazione distogliendo la mente da pensieri negativi.*

*Al termine le posizioni di rilassamento porteranno a una sensibile riduzione dello stress.*

## Lezioni presso Lezioni on line - Piattaforma Zoom

### Pranayama e rilassamento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 16 dicembre 2021.

### Pranayama e rilassamento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio giovedì 3 marzo 2022 e termine giovedì 5 maggio 2022.

**Le lezioni si svolgeranno esclusivamente on-line sulla piattaforma ZOOM**

A cura di Katia Gianotti

*Gli incontri proposti nascono dal forte connubio tra ceramica e archeologia. Oltre a permettere l'acquisizione di tecniche di lavorazione dell'argilla, consentono una maggiore consapevolezza dell'importanza che rivestono le tracce del passato perchè fonti storiche e patrimonio comune. L'importante Museo Garda di Ivrea offre lo spunto per un racconto che risale alle radici del tempo e ripercorre la storia del nostro territorio. I reperti esposti mostrano istantanee di un passato che si scrive con le mani. Mani che l'attività desidera impiegare per avvicinare i partecipanti al mondo della ceramica.*

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 5 - Sala lunga

### Principianti

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 12:00.

Inizio martedì 19 ottobre 2021 e termine martedì 7 dicembre 2021.

### Avanzato

*Il corso avanzato permette ai partecipanti di approfondire le metodologie di produzione apprese nel corso principianti realizzando manufatti ideati secondo la propria fantasia. Ogni partecipante potrà così meglio comprendere le potenzialità ma anche i limiti della lavorazione dell'ardilla.*

*Priorità di partecipazione agli allievi dell'anno accademico 2020-2021*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 12:00.

Inizio martedì 8 febbraio 2022 e termine martedì 5 aprile 2022.

**Un piccolo contributo verrà richiesto di volta in volta per la cottura delle opere prodotte, necessario in quanto si avvarrà di un laboratorio esterno.**

**Per partecipare alle lezioni e accedere al Centro Civico Bellavista è richiesto il green pass**

# Lingua francese

A cura di Mariateresa Di Giura

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

### Principianti (débutants)

Il corso si prefigge l'obiettivo di far acquisire una comprensione del francese che permetta la lettura di libri e giornali e l'affrontare conversazioni in lingua francese. Sin dall'inizio, il laboratorio è tenuto in francese dall'insegnante (di madrelingua francese). Il libro di testo scelto è un metodo per adulti, che tratta in modo "attivo" gli aspetti della vita quotidiana in Francia.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:30 alle 15:30.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

### Intermedio

*Nous continuons notre étude mi-sérieuse (vocabulaire et grammaire de base - phonétique), mi-plaisante (poésies faciles - chansons - articles de journal) du français parlé et écrit. Ce cours est particulièrement destiné aux personnes qui sont venues l'année dernière ou qui ont une connaissance suffisante de la langue.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:30 alle 16:30.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

### Avanzato

*Une troisième année pour vous permettre de mieux maîtriser vos connaissances et pour compléter notre étude de la grammaire du français de base.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 16:30 alle 17:30.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

*Le lezioni verteranno sullo studio delle funzioni e della struttura di base della lingua.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

### Intermedio

*Approfondimento delle strutture grammaticali e ampliamento del bagaglio lessicale con esercizi di scrittura e di comunicazione.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

### Avanzato

*Studio approfondito delle strutture e del lessico incontrati nei primi due corsi, per un mantenimento soprattutto a livello orale e comunicativo.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 12:00 alle 13:00.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

### Speaker's Course

*Corso di perfezionamento soprattutto a livello orale e comunicativo, con particolare attenzione all'ascolto di brani registrati.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

# Lingua inglese (2)

A cura di Rachel Anne McDonagh

Un libro di testo (da definire) sarà di ausilio alle spiegazioni della docente. L'ascolto di registrazioni aiuterà ad abituarsi ad altre intonazioni della lingua inglese. Le domande individuali e la conversazione saranno occasioni per esercitarsi oralmente. I compiti a casa serviranno a consolidare gli argomenti affrontati durante la lezione. Si consiglia inoltre di sfruttare i mezzi a disposizione (TV, Internet, film, giornali, libro di testo, ecc.) per esercitarsi fra una lezione e l'altra.

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

### Principianti

Si rivolge a chi non ha mai studiato la lingua inglese o che, avendola studiata in passato, preferisca iniziare da capo per avviare un processo di conoscenza linguistica.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 23 marzo 2022.

### Principianti

Si rivolge a chi non ha mai studiato la lingua inglese o che, avendola studiata in passato, preferisca iniziare da capo per avviare un processo di conoscenza linguistica.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00.  
Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 23 marzo 2022.

### Intermedio

Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso per principianti dello scorso anno.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.  
Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 23 marzo 2022.

### Intermedio

Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso per principianti dello scorso anno.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 25 marzo 2022.

## Prosecuzione

*Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso "B" dello scorso anno e coloro che, a giudizio insindacabile della docente, abbiano basi sufficienti per proseguire nello studio in modo omogeneo con gli altri allievi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C1</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:00 alle 11:00.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 25 marzo 2022.

## Prosecuzione

*Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso "C" dello scorso anno e coloro che, a giudizio insindacabile della docente, abbiano basi sufficienti per proseguire nello studio in modo omogeneo con gli altri allievi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C2</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 25 marzo 2022.

***Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass***

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - piano 1 bis

### Principianti

*Il corso ha lo scopo di far conoscere e comprendere i principi fondamentali della lingua russa. Le lezioni porteranno ad una comprensione di base del linguaggio scritto e parlato. Per chi affronta la lingua russa per la prima volta, è fondamentale non perdere nessuna delle prime lezioni dove vengono affrontati i principi della lingua, evitando così di trovarsi in seguito nell'impossibilità di seguire in modo proficuo il corso.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:00 alle 15:00.  
Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

### Intermedio

*Si potranno ampliare le conoscenze ed abilità iniziali della lingua e muovere i primi passi nello studio e nella comunicazione.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:00 alle 16:00.  
Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

### Avanzato

*Si continuerà ad approfondire lo studio della lingua russa ampliando il bagaglio lessicale; inoltre saranno arricchite le conoscenze conversando e leggendo testi in lingua originale.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>13</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 16:00 alle 17:00.  
Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 26 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

# Lingua spagnola

A cura di da definire

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Principianti

L'obiettivo è fornire una competenza linguistica atta a rendere possibile la comunicazione interpersonale in spagnolo ai livelli essenziali. Il corso è articolato sullo sviluppo integrato delle abilità linguistiche (capire, parlare, leggere, e in forme più ridotte, scrivere).

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 08:30 alle 09:30.  
Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 9 maggio 2022.

### Intermedio

El objetivo prioritario del segundo nivel de aprendizaje sigue siendo la comunicación interpersonal en español, tratando de consolidar y profundizar los contenidos adquiridos en el primer nivel de aprendizaje, para ir incrementando el énfasis en el lenguaje escrito en las siguientes etapas del aprendizaje.

Para el uso del libro de texto, se ruega consultar a la profesora.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:30 alle 10:30.  
Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 9 maggio 2022.

### Avanzato

La tercera etapa de aprendizaje del curso se propone completar, consolidar y profundizar el estudio de las estructuras gramaticales, sintácticas y lexicales de base del idioma, poniendo el énfasis no sólo en el lenguaje de la comunicación diaria y coloquial, sino también en las formas expresivas literarias y poéticas del mismo.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:30 alle 11:30.  
Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 9 maggio 2022.

### Perfezionamento

Este curso está dedicado a estudiantes que ya han cursado los tres niveles de aprendizaje de español básico, que quieran enriquecer sus conocimientos de español, y para aquellos de nivel superior que deseen dar un repaso a los suyos. La base de estudio será una selección de textos de España y de Hispanoamérica interesantes y representativos de la lengua española actual; esta selección puede comprender fragmentos de narrativa, ensayo, teatro etc. que ofrecen la oportunidad de practicar la comprensión global del texto, seguida luego de la comprensión detallada, a la que se llega mediante ejercicios variados de léxico y estructuras sintácticas, tanto escritos como hablados.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:30 alle 12:30.  
Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 9 maggio 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

**Principianti**

*Il corso si rivolge a coloro che intendono avvicinarsi alla lingua tedesca. Si presterà molta attenzione alle strutture basilari della lingua (sintassi, grammatica e fonetica); all'apprendimento delle regole base si affiancherà la produzione (scritta e orale) di brevi testi riguardanti la propria persona e la quotidianità. Si affronterà inoltre la comprensione orale di brevi testi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 15:30.  
Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 27 aprile 2022.

**Intermedio**

*Il corso è rivolto a coloro che hanno già acquisito le conoscenze basilari della lingua tedesca. Se ne approfondirà lo studio focalizzando l'attenzione su regole grammaticali-sintattiche più complesse; verrà inoltre posta attenzione all'arricchimento del lessico. Fondamentale sarà una maggiore sicurezza e fluency linguistica nella produzione di testi più articolati (scritti e orali) Si prenderà in esame la comprensione di testi orali più complessi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:30 alle 16:30.  
Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 27 aprile 2022.

**Avanzato**

*Il corso si rivolge a coloro che hanno già acquisito le conoscenze fondamentali della lingua e intendono applicarle alla realizzazione di testi scritti e orali molto articolati e che prevedono l'utilizzo di un lessico più specialistico. Si affineranno alcune conoscenze della grammatica e, su richiesta, si affronteranno tematiche legate alla cultura dei paesi tedescofoni attraverso la lettura di materiali e l'ascolto di brevi video inerenti ai temi prescelti.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16:30 alle 17:30.  
Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 27 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

# Meditazione - Mindfulness

A cura di Marinella Pezzatti

*Ascolto silenzioso e consapevole per una meditazione semplice.*

*Durante gli incontri saremo condotti gradualmente, attraverso brevi esercizi, letture ed esperienze pratiche che eserciteranno la nostra capacità di ascolto vero e profondo, verso la "meditazione". Semplici esercizi di consapevolezza silenziosa come base per sviluppare gioia e calma.*

## Lezioni presso Lezioni on line - Piattaforma Zoom

### Meditazione - Mindfulness

*Ascolto silenzioso e consapevole per una meditazione semplice.*

*Durante gli incontri saremo condotti gradualmente, attraverso brevi esercizi, letture ed esperienze pratiche che eserciteranno la nostra capacità di ascolto vero e profondo, verso la "meditazione". Semplici esercizi di consapevolezza silenziosa come base per sviluppare gioia e calma.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 16 dicembre 2021.

### Meditazione - Mindfulness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.

Inizio giovedì 3 marzo 2022 e termine giovedì 5 maggio 2022.

**Le lezioni si svolgeranno esclusivamente on line sulla piattaforma ZOOM**

# Metodo Feldenkrais

A cura di Silvia Conte

*Lezioni di consapevolezza attraverso il movimento.*

*Il Metodo Feldenkrais, che prende il nome dal suo ideatore Moshe Feldenkrais, è un metodo per l'apprendimento e l'auto-educazione attraverso il movimento. E' un metodo per imparare a conoscere ed utilizzare pienamente le proprie risorse. Il suo scopo è quello di fornire strumenti di automiglioramento, per aumentare la qualità della vita. In questo corso di Consapevolezza Attraverso il Movimento potrai migliorare la consapevolezza e la sensibilità, espandere il repertorio di movimento, ridurre il dispendio di energie migliorando l'efficacia delle tue azioni. La qualità dei nostri movimenti rispecchia profondamente il modo in cui percepiamo noi stessi, i nostri pensieri, le nostre abitudini. Il Metodo Feldenkrais è focalizzato a migliorare proprio l'interazione tra pensiero, immagine di sé e ambiente: arricchire la qualità del movimento significa conoscere ed esprimere meglio noi stessi in tutto ciò che desideriamo fare. Il Metodo Feldenkrais, attraverso il movimento, stimola e riorganizza il sistema nervoso, portando non solo benessere fisico, ma anche un contributo positivo ai processi emotivi e di pensiero.*

## Lezioni presso Spazio Baobab Corso Vercelli 104 Ivrea

### Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 16:00.

Inizio mercoledì 20 ottobre 2021 e termine mercoledì 23 febbraio 2022.

### Lezioni di Consapevolezza Attraverso il Movimento

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16:15 alle 17:15.

Inizio mercoledì 20 ottobre 2021 e termine mercoledì 23 febbraio 2022.

**Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.**

# Modellismo sartoriale

A cura di Marika Patelli, Marilena Patelli

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 2° piano

### Principianti

*Il corso si propone lo sviluppo di cartamodelli sartoriali personalizzati.*

*Partendo da come si prendono le misure si realizzerà quindi un modello base di gonna dal quale si potranno poi creare tutti i tipi: gonna a tubo, a pieghe, a ruota, a teli, ecc.*

*Complementare al corso è la realizzazione del capo di abbigliamento a casa: E' pertanto necessario possedere discrete capacità di cucito ed avere l'attrezzatura specifica (macchina per cucire). Verrà verificato di volta in volta il progresso del lavoro svolto a casa. In funzione dell'andamento del corso, le docenti valuteranno la possibilità di sviluppare analoghe tematiche su abito e camicia.*

*Il materiale necessario alla realizzazione dei modelli e dei capi d'abbigliamento è a carico degli allievi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 14 marzo 2022.

### Avanzato (RECUPERO)

*I partecipanti devono aver frequentato il corso base.*

*Partendo dai modelli di carta creati singolarmente si passerà al taglio della stoffa.*

*L'esecuzione del capo di abbigliamento proseguirà individualmente a casa. Tutto il materiale necessario è a carico dei partecipanti. Verrà verificato di volta in volta il progresso del lavoro svolto a casa.*

*IL CORSO E' RISERVATO A COLORO CHE ERANO ISCRITTI NELL'ANNO 2020-2021*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio lunedì 10 gennaio 2022 e termine lunedì 21 marzo 2022.

**Per entrambi i corsi gli allievi dovranno dotarsi di:**

**matita, gomma, riga da 60 cm, blocco notes, forbici da sarta, metro da sarta, foglio di carta velina per cartamodelli, spilli, scotch, gessetto da sarta, filo per imbastire, aghi, ditale.**

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

# Nordic Walking

A cura di Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate

## Lezioni presso Parco della Polveriera

### Corso Base

Nel corso base si apprende la tecnica corretta del cammino e della cammina nordica (Nordic Walking) con l'utilizzo di appositi bastoncini e con particolare attenzione alla postura. Si apprendono inoltre le nozioni basilari per l'autovalutazione della propria condizione fisica. In caso di un numero di partecipanti superiore a 15 verranno organizzati due gruppi (orario 9.30-11 e 11-12.30).

I bastoncini verranno forniti dall'Associazione.

Ritrovo: Parco della Polveriera - Via Lago San Michele, 15 - Ivrea

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:30 alle 11:00.

Inizio mercoledì 20 ottobre 2021 e termine mercoledì 22 dicembre 2021.

### Corso Avanzato

La partecipazione è riservata a tutti coloro che abbiano frequentato un Corso Base di Nordic Walking, che abbiano una camminata sciolta e che -preferibilmente- posseggano i bastoncini. Nel corso avanzato si impara a camminare -con l'ausilio dei bastoncini- lungo qualunque tipo di percorso (pianeggiante, salite e discese) su qualunque tipo di fondo e si apprendono le nozioni basilari dell'escursionismo.

Ritrovo: Parco della Polveriera - Via Lago San Michele, 15 - Ivrea

Le passeggiate si svolgeranno nei dintorni di Ivrea.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:00 alle 16:00.

Inizio mercoledì 23 febbraio 2022 e termine mercoledì 4 maggio 2022.

### Corso Avanzato (Riservato ai nuovi iscritti e a coloro che erano iscritti nell'anno 2020-2021)

La partecipazione è riservata a tutti coloro che abbiano frequentato un Corso Base di Nordic Walking, che abbiano una camminata sciolta e che -preferibilmente- posseggano i bastoncini. Nel corso avanzato si impara a camminare -con l'ausilio dei bastoncini- lungo qualunque tipo di percorso (pianeggiante, salite e discese) su qualunque tipo di fondo e si apprendono le nozioni basilari dell'escursionismo.

Le passeggiate si svolgeranno nei dintorni di Ivrea.

Ritrovo: Parco della Polveriera - Via Lago San Michele, 15 - Ivrea

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:00 alle 16:00.

Inizio mercoledì 20 ottobre 2021 e termine mercoledì 24 novembre 2021.

**E' richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

A cura di Silverio Noro

**Lezioni presso Piscina Comunale via Cappuccini, 16 - Ivrea****Lunedì - primo turno**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio lunedì 8 novembre 2021 e termine lunedì 14 febbraio 2022.

**Lunedì - secondo turno (RECUPERO)**

*Il corso è riservato agli iscritti dell'anno accademico 2020-2021*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio lunedì 21 febbraio 2022 e termine lunedì 6 giugno 2022.

**Mercoledì - primo turno**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio mercoledì 3 novembre 2021 e termine mercoledì 16 febbraio 2022.

**Mercoledì - secondo turno (RECUPERO)**

*Il corso è riservato agli iscritti dell'anno accademico 2020-2021*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.

Inizio mercoledì 23 febbraio 2022 e termine mercoledì 25 maggio 2022.

**Per accedere alla Piscina è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

## Passeggiate Feldenkrais

A cura di Silvia Conte

*Le passeggiate Feldenkrais sono delle brevi escursioni a tappe. In ogni tappa vengono proposti dei facili movimenti a corpo libero che permettono una camminata più sciolta e piacevole.*

*Sono delle passeggiate perchè non ci sarà una meta o una prestazione da raggiungere, staremo nel percorso, nell'ascolto dei movimenti, nello scambio spontaneo di saperi ed esperienze e a volte nel silenzio.*

*I sentieri saranno ogni volta differenti ad una distanza al massimo di 15 minuti di macchina da Ivrea. La durata sarà di 1 ora e mezza circa su percorsi facili.*

### Lezioni presso Sedi varie

#### Passeggiate Feldenkrais

sigla

**U**

n. lezioni:

**10**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 16:00.

Inizio mercoledì 9 marzo 2022 e termine mercoledì 11 maggio 2022.

***Per partecipare alle passeggiate è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# Pilates

A cura di Elisabetta Pipicella

*Il metodo Pilates è una ginnastica posturale riabilitativa praticata anche per il semplice mantenimento della forma fisica. Sviluppa la CONSAPEVOLEZZA del movimento rafforzando tutti i muscoli del corpo (ma senza gonfiarli).*

*L'esecuzione degli esercizi consente di ottenere un corpo tonico e flessuoso che si muove in maniera vigorosa e aggraziata. Richiede controllo di mente e corpo.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Dalle 8.30 alle 9.30 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 08:30 alle 09:30.

Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 26 gennaio 2022.

### Dalle 8.30 alle 9.30 - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 08:30 alle 09:30.

Inizio mercoledì 2 febbraio 2022 e termine mercoledì 4 maggio 2022.

### Dalle 9.30 alle 10.30 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:30 alle 10:30.

Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 26 gennaio 2022.

### Dalle 9.30 alle 10.30- secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:30 alle 10:30.

Inizio mercoledì 2 febbraio 2022 e termine mercoledì 4 maggio 2022.

### Dalle 10.30 alle 11.30 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C1</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:30 alle 11:30.

Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 26 gennaio 2022.

### Dalle 10.30 alle 11.30 - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C2</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:30 alle 11:30.

Inizio mercoledì 2 febbraio 2022 e termine mercoledì 4 maggio 2022.

**Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

# Pittura ad olio

A cura di Diego Crozza

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

### Avanzato

*Per tutti coloro che hanno frequentato il corso nell'anno precedente o che si sentono di avere già una esperienza di base, approfondendo la cura dei particolari, delle ombre e delle luci di soggetti anche complessi come i ritratti.*

sigla

**A**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio mercoledì 13 ottobre 2021 e termine mercoledì 27 aprile 2022.

---

***Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass***

# Scacchi

A cura di Alessandro Caresana e Francesco Marando

*Il laboratorio verrà organizzato in due fasi ben distinte.*

*Nella prima fase sono previsti due gruppi di lavoro, per suddividere chi già è a conoscenza del regolamento base del gioco da chi si avvicina agli scacchi per la prima volta o intende rivedere i semplici movimenti dei pezzi.*

*Nella seconda fase, i due gruppi saranno riuniti ed il corso procederà in parallelo, dando la possibilità ai fruitori di confrontarsi con differenti tematiche, pur prevedendo, comunque, una certa suddivisione all'interno di ciascuna lezione.*

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 5 - Sala lunga

sigla

**U**

n. lezioni:

**22**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 14:00 alle 15:30.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 8 aprile 2022.

***Per partecipare alle lezioni e accedere al Centro Civico Bellavista è richiesto il green pass***

# Scrittura creativa

A cura di Giuse Lazzari

*Il corso verterà sulla lettura di racconti, in particolare modo dell'area mitteleuropea, e sull'esame delle loro caratteristiche stilistiche.  
Brevi esercitazioni di scrittura.*

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - saletta 1° piano

sigla

**U**

n. lezioni:

**24**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio martedì 12 ottobre 2021 e termine martedì 12 aprile 2022.

---

***Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass***

# Scultura su legno e altri materiali

A cura di La Fucina dell'Arte - docente Ettore Barbero

*Il corso prevede:*

*Nozioni sulla progettazione di un'opera (prospettiva, disegno preparatorio).*

*Comprensione del materiale e di come si comporta, attrezzi da utilizzare.*

*Scultura in bassorilievo.*

*Tuttotondo.*

*Nel primo periodo dopo alcune lezioni teoriche iniziali si lavorerà su tavolette di gesso con attrezzatura messa a disposizione da LA FUCINA DELL'ARTE.*

*Successivamente si passerà alla scultura su legno, gli allievi riceveranno indicazioni su quali attrezzi procurarsi (costo previsto 150-200 euro) e realizzeranno inizialmente dei bassorilievi.*

*In base al livello raggiunto potranno poi decidere se continuare con il bassorilievo o realizzare opere in tuttotondo.*

*L'attrezzatura personale è a carico degli iscritti, il materiale di consumo (legno, gesso, colla, carta vetro ecc.) è messo a disposizione da LA FUCINA DELL'ARTE.*

*Per partecipare al laboratorio è necessaria l'accettazione scritta del regolamento di laboratorio e delle limitazioni richieste da UNI3 che dovranno essere firmate alla prima lezione. (agli iscritti al corso, per precisi accordi col direttivo UNI3, è consentito solo l'uso delle attrezzature manuali)*

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Laboratorio scultura

### Scultura su legno

sigla  
**U**

n. lezioni:  
**40**

n. min. iscritti:  
**1**

n. max. iscritti:  
**10**

Le lezioni si svolgono due volte alla settimana, il mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30. Inizio mercoledì 20 ottobre 2021 e termine venerdì 1 aprile 2022.

**Per partecipare alle lezioni e accedere al Centro Civico Bellavista è richiesto il green pass**

# Shiatsu e massaggio sonoro (campane tibetane)

A cura di Antonio Sapone

*L'origine di questo strumento sonoro e terapeutico è il Tibet.*

*Le campane Tibetane o Singing Bowls o Cloches Tibetaines, sono delle ciotole di forma tondeggiante, di colore dorato, nere, argentate o verdi, spesso con scritte in sanscrito raffiguranti l'Ohm o i Chakra. Esse sono composte da una lega che comprende i sette metalli planetari: Oro, per il Sole, Ferro, per Marte, Mercurio, per il pianeta Mercurio, Rame, per Venere, Stagno per Giove, Piombo per Saturno e infine Argento per Luna, che vengono lavorati esclusivamente a mano, per emettere una precisa vibrazione sonora.*

*Il suono e le vibrazioni delle campane tibetane concorrono in maniera esponenziale ai riallineamenti dei chakra, la carica energetica ed il benessere spirituale e fisico delle persone.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli piccola - Bellavista

### Principianti

*Obiettivo principale del corso è accrescere la consapevolezza di sé e degli altri mediante l'uso di movimenti ed esercizi fisici (Do-In, Makko Ho) e tecniche di contatto basate sulla filosofia orientale della cura, aumentando e sfruttando le proprie potenzialità. La relazione tra chi pratica e chi riceve è reciprocamente benefica al fine di mantenere uno stato di equilibrio e completa armonia.*

sigla

**A**

n. lezioni:

**23**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:00 alle 11:15.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 14 aprile 2022.

### Avanzato

*Il corso prosegue al fine di migliorare ed affinare le tecniche acquisite nel primo corso, aiutando a sviluppare una maggiore sensibilità e consapevolezza della propria energia, ricordando sempre, che è questo stato di equilibrio ed armonia a favorire e mantenere salute e benessere al nostro corpo.*

sigla

**B**

n. lezioni:

**23**

n. min. iscritti:

**10**

n. max. iscritti:

**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 08:45 alle 10:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 14 aprile 2022.

**Per accedere alla Palestra e ai corsi è richiesto il green pass.**

A cura di Irma Pagliari

Lo spinning è un'attività aerobica/anaerobica di gruppo. Si pedala su una bike stazionaria coniugando i benefici dell'attività aerobica con la tonificazione degli arti inferiori. Attraverso l'energia della musica si potenzia il corpo e si libera la mente.

## Lezioni presso Palestra AquaGymn C.so Vercelli 334/a Ivrea

### Prima ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 17:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 16 dicembre 2021.

### Prima ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 17:00 alle 18:00.

Inizio giovedì 13 gennaio 2022 e termine giovedì 24 marzo 2022.

### Seconda ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 18:00 alle 19:00.

Inizio giovedì 14 ottobre 2021 e termine giovedì 16 dicembre 2021.

### Seconda ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 18:00 alle 19:00.

Inizio giovedì 13 gennaio 2022 e termine giovedì 24 marzo 2022.

**Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

# Tai Chi Chuan

A cura di Gianna Tubia, Sergio Giuseppe Chiarotto

*Viene anche definito "pratica di lunga vita". Con i suoi movimenti lenti e fluidi, morbidi ed armonici, impariamo a conoscerci meglio sia mentalmente che fisicamente, incrementando la velocità e la forza.*

*La sua pratica attiva in profondità ogni parte del corpo, sciogliendo ed eliminando contratture e blocchi, acquisendo salute e serenità, sviluppando una coordinazione ed un dinamismo fisico che generano ad ogni età l'energia vitale che è la base del benessere e dell'autodifesa.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Principianti

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**30**

n. max. iscritti:

**50**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:30 alle 11:30.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 6 maggio 2022.

***Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass***

# Tango argentino

A cura di Marco Bonelli

Giunti al terzo anno del corso, per dare continuità didattica a coloro che si sono iscritti sin dal primo anno, si è deciso di dedicare loro un corso di livello "avanzato", riservato cioè a coloro che già hanno imparato i passi di base del tango.

Per gli iscritti al primo anno viene riservata una classe specifica, di massimo 10 allievi (possibilmente 5 coppie), che chiameremo "corso esordienti".

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - salone

### Corso esordienti

Parte teorica:

1 - cenni storici: significato di "mezcla milagrosa" del fenomeno culturale tango a Buenos Aires e Montevideo tra XIX e XX secolo. Le origini musicali; gli influssi africani ed europei

2 - dalla milonga al tango: i ritmi, il tango vals

3 - la milonga come evento sociale: ritualità e simbologia del rapporto uomo-donna

Parte pratica:

1 - "camminare" il tango. Dinamica del passo e respirazione

2 - la postura del corpo: braccia, gambe, testa, gestione del baricentro, dissociazione

3- l'abbraccio

4 - figure: salida basica, baldosa, salida cruzada, ocho adelante e ocho atras, media luna, mezzo giro, parada, mordida

sigla

n. lezioni:

n. min. iscritti:

n. max. iscritti:

**A**

**24**

**10**

**14**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 17:30 alle 19:00.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 29 aprile 2022.

### Avanzato

Approfondimento degli elementi di base appresi nei due anni precedenti:

1 - il giro: tecnica uomo e donna

2 - la sacada

3 - ascolto della musica: riconoscimento del ritmo

4 - elementi di improvvisazione dei passi partendo dall'ascolto del brano musicale

5 - tecnica maschile: segnalare il movimento

6 - tecnica di coppia: il traspiè

sigla

n. lezioni:

n. min. iscritti:

n. max. iscritti:

**B**

**24**

**16**

**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 17:30 alle 19:00.

Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 2 maggio 2022.

**Per partecipare alle lezioni e accedere al Centro Civico Bellavista è richiesto il green pass**

## Teatro dialettale

A cura di Maria Grazia Ardisson

### Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*Teatro "dialettale" equivale ovviamente, per noi, a teatro in piemontese. Però sappiamo quante diverse sfumature abbia il dialetto piemontese, sappiamo quanto divertente possa risultare l'inflessione dialettale in chi parla un italiano stentato, sappiamo quanto sia ampia fra noi la presenza di persone provenienti da altre regioni, con parlate diverse dalla nostra. Tutto ciò può offrire momenti di comicità che intendiamo cogliere nello sviluppo del nostro percorso teatrale.*

sigla

**U**

n. lezioni:

**50**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**25**

Le lezioni si svolgono due volte alla settimana, il lunedì e giovedì dalle 17:00 alle 19:00.  
Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine giovedì 5 maggio 2022.

***Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass***

# Teatro in italiano

A cura di Francesca Brizzolara, Renato Cravero

## Lezioni presso Oratorio S. Giuseppe - Sala Cinema

*Dopo tre anni di lavoro con l'UNI3 la scommessa è lavorare sul versante del comico/brillante. La ricerca che svolgeremo insieme sarà rivolta a dare voce alle nostre corde più ironiche e divertenti, pretesto per mettere in atto i principi base della grammatica teatrale: le varie tecniche di ascolto che permettono a ciascuno di scoprire le proprie grandi potenzialità espressive nascoste e di sviluppare la presenza scenica; le pratiche di studio, allenamento e utilizzo del corpo e della voce; le varie modalità di dare forma artistica a quella che è la creazione attoriale, attraversando l'improvvisazione e la scrittura scenica, in un teatro d'attore concepito come teatro d'autore. Con l'obiettivo di valorizzare le caratteristiche del singolo in relazione al gruppo, lontano dall'omologazione.*

sigla

**U**

n. lezioni:

**25**

n. min. iscritti:

**15**

n. max. iscritti:

**25**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 6 maggio 2022.

**Per partecipare alle lezioni è richiesto il green pass**

# Total body conditioning

A cura di Stefania Campanale

*Il "total body conditioning" è un sistema di allenamento completo che combina svariate tecniche di esercizio finalizzate al condizionamento e mantenimento muscolare, unitamente al miglioramento dell'attività cardiovascolare.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Prima ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 09:30.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 22 aprile 2022.

### Seconda ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 09:30 alle 10:30.

Inizio venerdì 15 ottobre 2021 e termine venerdì 22 aprile 2022.

***Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

A cura di Simonetta Bronzo

*Yoga non è sinonimo di contorsionismo. Impariamo a conoscere questa disciplina che insegna innanzitutto il rispetto verso il nostro corpo. Useremo tecniche di respirazione; apporteremo flessibilità alle nostre articolazioni attraverso le posizioni "asana", useremo i "mudra" - gesti delle mani - per stabilire un collegamento tra il corpo fisico e quello mentale. Infine ci abbandoneremo al rilassamento e alla meditazione.*

*(Simonetta Bronzo, convinta del potere dello yoga, insegnante di Yin Yoga certificata Yoga Alliance International, mette a disposizione la sua esperienza, acquisita anche partecipando a corsi e ritiri specifici su questa disciplina)*

### Lezioni presso Spazio Baobab - Corso Vercelli 104 Ivrea

#### Dalle 9.00 alle 9.55 - turno 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:00 alle 09:55.  
Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 17 gennaio 2022.

#### dalle 9.00 alle 9.55 - turno 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:00 alle 09:55.  
Inizio lunedì 24 gennaio 2022 e termine lunedì 2 maggio 2022.

#### Dalle 10.05 alle 11.00 - turno 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:05 alle 11:00.  
Inizio lunedì 11 ottobre 2021 e termine lunedì 17 gennaio 2022.

#### Dalle 10.05 alle 11.00 - turno 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:05 alle 11:00.  
Inizio lunedì 24 gennaio 2022 e termine lunedì 2 maggio 2022.

**Per accedere alla Palestra è richiesto il green pass e il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**



# **Allegati**