

Seminari e conferenze

(imparare ascoltando)

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 04 Conferenze monografiche | 17 La filosofia e l'amore |
| 05 Appuntamenti con la scienza | 18 Le assicurazioni |
| 06 Archeologia | 19 Lezione - Concerto |
| 07 Architettura del paesaggio e dei giardini | 20 Mitologia Greca |
| 08 Arte | 21 Scienze |
| 09 Cinema d'archivio – Viaggi nella Storia | 22 Storia del Cinema |
| 10 Diari di una ricercatrice | 23 Storia del Libro, storie di libri |
| 11 Feng Shui | 24 Storia della Musica |
| 12 Geologia | 25 Storia Militare |
| 13 La Biblioteca Civica C. Nigra di Ivrea | 26 Viaggi intorno al Mondo |
| 14 La chiesa Eporediese di San Nicola | 27 Visite virtuali guidate |
| 15 La Chimica e i Beni Culturali | |
| 16 La donna seduttrice per natura... | |

Corsi, laboratori, attività *(imparare facendo)*

- 29 Acquerello
- 30 Allenamento cognitivo
- 31 AquaGymn
- 32 Balli popolari
- 33 Bridge
- 34 Canto popolare
- 35 Chitarra
- 36 Computer: L'ABC dell'Informatica
- 37 Corale Polifonica
- 38 Corso base di discipline grafiche e pittoriche
- 39 Corso avanzato di discipline grafiche e pittoriche
- 40 Cucina Wow - Cucina Creativa
- 41 Danze internazionali di cultura popolare
- 42 Disegno a sanguigna e a matite pastello
- 43 Enologia
- 44 Enologia 2
- 45 Feng Shui
- 46 Feng Shui Monotematico
- 47 Fotografia
- 48 Gialli, Noir e Thriller
- 49 Ginnastica
- 50 Ginnastica Posturale
- 51 Gruppo di lettura in francese
- 52 Gruppo di lettura in inglese
- 53 Gruppo di lettura italiano:
Circolo dei lettori
- 54 Introduzione all'Ikebana
- 55 I quattro mondi della birra
- 56 Karate Terza Età
- 57 Laboratorio di Storia Militare del
Vecchio Piemonte
- 58 La magia dei gesti..corso di ceramica
- 59 Lingua francese
- 60 Lingua inglese (1)
- 61 Lingua inglese (2)
- 62 Lingua spagnola
- 63 Lingua tedesca
- 64 Meditazione - Mindfulness
- 65 Metodo Feldenkrais
- 66 Modellismo sartoriale
- 67 Nordic Walking
- 68 Nuoto (Piscina Comunale)
- 69 Nuoto (Aqua Gymn)
- 70 Passeggiate Feldenkrais
- 71 Pavimento pelvico
- 72 Pilates
- 73 Pittura ad olio
- 74 Pratica Zen
- 75 Scacchi
- 76 Scrittura creativa
- 77 Scrittura creativa (perfezionamento)
- 78 Scultura su legno e altri materiali
- 79 Shiatsu e massaggio sonoro
(campane tibetane)
- 80 Spinning
- 81 Tai Chi Chuan
- 82 Tango argentino
- 83 Teatro
- 84 Total body conditioning
- 85 Yoga

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.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

mercoledì 15 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Polizia Municipale di Ivrea e ASLTO4

Contrasto al gioco d'azzardo patologico

Relatori: Caretto Danilo e dottoresse ASLTO4

venerdì 24 novembre 2023

dalle 18:00 alle 19:30

Una vita dedicata alla musica

Mia Martini: come un diamante in mezzo al cuore

Relatore: Luigi Perona LP Eventi

lunedì 11 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Sport e sostenibilità Ambientale

La due ruote come concetto di vita, libertà e rivoluzione delle città

Relatore: Paola Gianotti

venerdì 15 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Presentazione del libro:

Lungo lo stivale. (su due ruote tra i racconti dell'Italia)

L'Italia nella sua ricchezza e diversità: paesaggistica, gastronomica, culturale e umana

Relatori: Diana Maria Facile intervistata da Debora Bocchiardo

giovedì 21 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Dame del Risorgimento: Cristina Trivulzio di Belgioioso

Relatore: Franco Seren Rosso

martedì 14 maggio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

La gestione dell'emergenza sanitaria

Gli incidenti casalinghi: i casi più comuni e le norme di comportamento

Relatori: Laura Ferraro e Marco Minardi (Ivrea Soccorso)

Appuntamenti con la scienza

A cura di Paola Gagliardi

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

mercoledì 24 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Viaggio all'interno del cervello

Cosa sappiamo oggi sul funzionamento dell'organo più complesso e misterioso del nostro corpo

giovedì 15 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Vulcani e terremoti:

la terra è un pianeta vivo

=====

Archeologia

A cura di Adele Ventosi

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

Il Gruppo Archeologico Canavesano ha festeggiato tra il 2022 e il 2023 i 50 anni di attività.

Molti sono stati gli eventi proposti, ma la festa continua ... in questo ambito si situa la collaborazione con l'UNI3.

Il ciclo di quattro lezioni a cura del GAC spazia su vari argomenti legati all'archeologia.

venerdì 19 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

"Archeologia a Rimini (Ariminum) e confronti con Ivrea (Eporiedia)

Relatori: Adele Ventosi e Francesca Tapparo

venerdì 26 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

"Le mummie o l'illusione dell'immortalità"

Relatore: Guido Rossetti

venerdì 2 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

"Le leggi di tutela del patrimonio archeologico dal 1909 ad oggi"

Relatore: Alessandro Raucci

venerdì 16 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

"Le catacombe tra realtà e mistificazione"

Relatore: Guido Rossetti

Architettura del paesaggio e dei giardini

A cura di Giovanni Donato

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

lunedì 15 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Donne di fiori

Le donne dei giardini, le donne per i giardini

lunedì 22 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Uomini verdi

Gli uomini dei giardini, gli uomini per i giardini

lunedì 29 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Le nuove frontiere del giardino

Evoluzione ed adeguamento del giardino contemporaneo

lunedì 5 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Giardini terapeutici

Quando la cura ed il sollievo si fanno "verde"

lunedì 19 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Parchi e giardini del Piemonte

Le dimore storiche e i giardini d'eccellenza

Arte

A cura di Barbara Manucci

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico - Sala Conferenze

White Marble: il marmo delle Apuane è da sempre richiamo irresistibile per gli artisti di tutto il mondo.

mercoledì 25 ottobre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

L'origine di Carrara e l'epoca delle cattedrali.

"Il marmo è come l'uomo, prima di intraprendere qualcosa, devi conoscerlo bene e sapere tutto ciò che hai dentro. Così, se in te ci sono delle bolle d'aria, io sto sciupando il mio tempo".

M. Buonarroti

mercoledì 22 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Artisti in città: dalle sue cave attinsero grandi protagonisti del Rinascimento.

Siamo nel Bacino del Polvaccio, la cava conosciuta sin dal tempo dei romani di cui parla anche Plinio, da cui è stato estratto il marmo per la Colonna Traiana.

Qui Michelangelo scelse i blocchi per la tomba di Giulio II e per il suo capolavoro, la Pietà.

Ancora oggi artisti internazionali come Jan Fabre e Maurizio Cattelan salgono quassù, attratti non solo dal fascino della tradizione ma dalla qualità sopraffina del marmo, il migliore per la scultura che si possa trovare al mondo.

mercoledì 17 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Il trionfo del marmo, dal Manierismo al Barocco.

In greco il termine Marmaron descrive la caratteristica del brillare e prende origine da questa parola il nome dell'inconfondibile pietra naturale che ha creato gran parte della storia dell'arte italiana.

mercoledì 31 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

La realtà di un mito - "Le cave di Carrara sono luoghi magici, ispirano la creatività.

Sembra che il marmo ti parli, bisogna avere la capacità di ascoltare".

L'Accademia di Belle Arti di Carrara. Antonio Canova e la creazione della Gipsoteca.

Da A. Canova ai nostri giorni. Carrara città creativa Unesco - lo studio Nicoli, un fiore all'occhiello.

Cinema d'archivio – Viaggi nella storia

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

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico - Sala Conferenze

Cinema arte e letteratura.

Il patrimonio archivistico (filmati, fotografie, interviste, documenti) e le nuove collezioni depositate presso CSC – Archivio Nazionale Cinema d'Impresa di Ivrea permettono di ripercorrere ed analizzare molti capitoli della storia economica e sociale italiana. Le imprese aperte dalla Olivetti in Europa (Spagna ed Inghilterra) ed in Sud America, i rapporti commerciali della Montecatini-Edison e della Fiat in Europa e Asia, le grandi opere d'ingegneria civile realizzate dalla Recchi in tutto il mondo e molte altre eccellenze del Made in Italy sono l'occasione per ripercorrere insieme un interessante viaggio storico tra immagini e parole.

Nel corso di ogni incontro verranno proiettati filmati.

giovedì 18 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Canavese – Piemonte - Europa

giovedì 1 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

America

giovedì 7 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Africa

giovedì 11 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Asia

Diari di una ricercatrice

A cura di Marta Grassino

Sede UN13 Via Sant'Ulderico 3/A- Sala Conferenze

venerdì 10 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

I Sacri Monti

Un tour dei Sacri Monti piemontesi, delle origini e degli artisti che li hanno resi un unicum nella storia dell'Arte Italiana

venerdì 12 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Arte Fiamminga in Piemonte

Guida alle testimonianze dell'Arte Fiamminga visitabili in Piemonte

venerdì 23 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

L'Abbazia di Fruttuaria

Origini, storia e caratteristiche architettoniche dell'Abbazia che è stata un modello per molte chiese canavesane

venerdì 29 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

L' Art Nouveau a Torino

Uno spunto per una passeggiata torinese alla ricerca degli edifici art nouveau più significativi della città

Feng Shui

A cura di Ivana Bo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

venerdì 27 ottobre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Il Feng Shui nel mondo occidentale

Il Feng Shui è un segreto rivelabile!

Può un'antica disciplina cinese, che risale a 5000 anni fa, essere ancora così attuale?

Il Feng Shui applicato oggi in Occidente funziona?

L'ambiente che scegliamo e viviamo riflette chi siamo e influenza la nostra Vita nella quotidianità.

La profonda essenza del Feng Shui è comprendere il rapporto profondo che lega una persona al suo ambiente, per generare poi, attraverso la sua applicazione, il massimo equilibrio possibile tra gli stimoli che essa riceve da quel luogo e la funzione che questo deve svolgere.

Il Feng Shui è il percorso svelato verso un Benessere personale e comunitario.

E' la realizzazione delle proprie Opportunità desiderate.

Geologia

A cura di Franco Gianotti

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

venerdì 8 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Le miniere d'oro romane dell'Anfiteatro Morenico d'Ivrea

venerdì 22 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Genesi ed evoluzione dei laghi dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea

Alla fine delle conferenze verrà programmata, con i partecipanti delle conferenze, una escursione guidata (9-12) nelle Aurifodine romane della Bessa a Vermogno (Zubiena- Biella)

La Biblioteca Civica C. Nigra di Ivrea

A cura di Gabriella Ronchetti e Silvia Airoidi

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

La Biblioteca Civica "Costantino Nigra" ha sede nell'edificio situato in Piazza Ottinetti, nel centro storico di Ivrea.

I primi documenti che testimoniano la presenza di una biblioteca ad Ivrea risalgono al 1806. Nel 1906 la biblioteca viene intitolata a Costantino Nigra e nello stesso anno si insedia nei locali di Piazza Carlo Alberto (attuale Piazza Ottinetti).

La biblioteca intesa come biblioteca civica impegnata nella diffusione di pubblica lettura, di informazione, di studio e di ricerca nasce negli anni Sessanta.

Attualmente opera attraverso servizi di ambito culturale legati al territorio e svolge anche un ruolo come centro rete del Sistema Bibliotecario di Ivrea e Canavese, attivo dal 1979, e ad oggi costituito da 75 biblioteche.

La sede ospita anche alcune associazioni culturali rilevanti per il territorio con cui collabora come l'Università della Terza Età e dell'Educazione Permanente di Ivrea e l'Associazione di Storia e Arte Canavesana.

venerdì 3 maggio 2024

dalle 15:30 alle 17:00

Le biblioteche nella storia:

modelli concettuali, spazio architettonico e spazio bibliografico

La Chiesa Eporediese di San Nicola

A cura di Silvio Ricciardone

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

La Chiesa Eporediese di San Nicola di Tolentino tra Controriforma e Barocco

mercoledì 21 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Oratorio sala cinema: presentazione del corso ed inquadramento storico-artistico della chiesa tra controriforma e Barocco

mercoledì 13 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Ritrovo in San Nicola: l'impianto architettonico e le formelle del portale

mercoledì 20 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Ritrovo in San Nicola: percorso iconografico-iconologico sulla figura di San Nicola da Tolentino, attraverso gli affreschi della navata e del coro

mercoledì 10 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Ritrovo in San Nicola: il coro ed i suoi stalli lignei.

mercoledì 17 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Ritrovo in San Nicola: il ruolo della Confraternita attraverso le suppellettili liturgiche, le epigrafi, i rituali.

Le date indicate potrebbero subire delle variazioni a causa degli impegni scolastici del docente.

La Chimica e i Beni culturali

A cura di Emma Angelini

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A- Sala Conferenze

mercoledì 29 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Tecnologie per la valorizzazione dei beni culturali

giovedì 14 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Economia circolare per un futuro sostenibile

La donna seduttrice per natura

A cura di Adele Rovereto

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

Un apostrofo rosa posto fra le parole t'amo

L'invenzione del bacio (e le sue conseguenze) nell'arte e nella letteratura

venerdì 5 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

"Da mi basia mille": la manifestazione dei sentimenti tra classicità e mito

venerdì 12 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

"La bocca mi basciò tutto tremante": tra baci dati e baci rubati per giurarsi amore fino alla morte

venerdì 19 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

"Vorrei saper quanti baci fur dati dal dì che i baci furono inventati": il bacio come concessione e come mezzo di seduzione

La filosofia e l'amore

A cura di Luca Scognamillo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

giovedì 30 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Platone:

l'amore nel simposio

mercoledì 6 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Rousseau:

l'amore sentimentale nella nuova Eloisa

mercoledì 13 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Schopenhauer:

l'amore come maschera della volontà di vita

mercoledì 20 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Kierkegaard:

l'amore del Don Giovanni, del devoto marito e padre e l'enigma della storia con Regina

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

Le assicurazioni

A cura di Vincenzo Ceratti

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

mercoledì 6 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

RC Auto, polizze furto, incendio, atti vandalici, grandine e polizza kasko

mercoledì 27 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Aziende: polizze in generale

mercoledì 10 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Responsabilità civile privata e aziendale

mercoledì 17 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Infortunati, malattie e polizza disabilità

Lezione - Concerto

A cura di Lavinia Pizzo

Le musiche ascoltate saranno dal vivo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A- Sala Conferenze

lunedì 18 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

In ricordo della "Strage di Torino" (18 dicembre 1922). Memoria (o presagio?) dei partigiani di vent'anni dopo: canti della Resistenza italiana

lunedì 26 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Alla scoperta di un jazzista ante litteram: Vienna 1822. Il "ragtime" di L. van B.

lunedì 29 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Spartiti di Villa Salino a Cavaglià: la musica della "buona società" piemontese all'epoca dell'Unità d'Italia

Mitologia Greca

A cura di Giorgio Bellomo

Sede UN13 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

lunedì 4 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Le donne di Omero

lunedì 11 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Afrodite e l'eros

lunedì 18 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Afrodite e il mare

lunedì 25 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Le sirene

lunedì 8 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Atena

lunedì 15 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Sapienza, conoscenza e preveggenza (oracoli ed indovini)

lunedì 22 aprile 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Coppie che scoppiano

=====

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

Genio: Albert Einstein

E' una nuova visione del mondo: "Il mondo non è come ci appare"!!?

E' generalmente considerato il più importante fisico del XX secolo per tutti i suoi lavori, che ebbero una forte influenza anche sulla filosofia della scienza.

Sarà proiettata una serie televisiva prodotta da National Geographic di 10 puntate di c.ca 50 minuti ciascuna che racconta la sua vita e il lato umano del più famoso scienziato del XX secolo.

Saranno poi approfonditi alcuni concetti che hanno sovvertito la visione del mondo di Newton e hanno portato ai concetti nuovi che oggi ci permettono di descrivere correttamente e con grande Precisione il funzionamento del cosmo.

lunedì 16 ottobre 2023

dalle 15:00 alle 17:00

Dalla teoria della relatività ristretta a quella generale

La visione ingenua del mondo non corrisponde alla realtà (Super Quark)

NG-Genio ribelle ... la gioventù

lunedì 23 ottobre 2023

dalle 15:00 alle 17:00

NG-L' amore per Mileva ... e le difficoltà di chi nasce con XX!

NG-I primi passi ... uno stipendio all'ufficio brevetti di Berna

lunedì 30 ottobre 2023

dalle 15:00 alle 17:00

NG-L' anno del miracolo: l'esistenza delle molecole – La natura ondulatoria della luce e

L'effetto fotoelettrico – Max Plank e la sua costante – Einstein e Bohr sulla meccanica quantistica

NG-La teoria della relatività: l'etere non esiste!

Il tempo passa diversamente qui e là! la simultaneità è relativa!

lunedì 6 novembre 2023

dalle 15:00 alle 17:00

NG-Un nuovo amore ... a Berlino e Elsa

NG-Gli anni della guerra ...il divorzio da Mileva e l'ascesa del Nazismo

lunedì 13 novembre 2023

dalle 15:00 alle 17:00

NG-La fuga dalla Germania ... dal nazismo e dall'antisemitismo

NG-In esilio Princeton, New Jersey: Institute for Advanced Studies

lunedì 20 novembre 2023

dalle 15:00 alle 17:00

NG-Gli ultimi anni ... le bombe atomiche ... il sogno della GUT

Carlo Rovelli commemora Einstein a 60 anni dalla morte

Abbiamo visto il tempo accelerare e rallentare sulla terra (come previsto da Einstein: "il tempo è sospetto")
Il significato di $E=mc^2$

lunedì 27 novembre

dalle 15:00 alle 17:00

Storie della scienza: il tempo ... **Il mistero del tempo – Guido Tonelli a #Maestri**
Viaggio nel tempo della fisica – Vittorio Lubicz

lunedì 4 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 17:00

Universo e p6 ... breve storia dell'universo visto dagli umani ... l'universo della Relatività generale, ... l'universo del Big Bang

Lenti gravitazionali

Buchi neri

Onde gravitazionali

Storia del Cinema

A cura di Debora Bocchiardo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

Regine del cinema ed eroi tenebrosi

giovedì 19 ottobre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Ingrid Bergman: la svedese che conquistò il mondo

giovedì 26 ottobre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Yul Brynner: dalla Russia ... ai Colossal

giovedì 2 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Olivia de Havilland: non solo "Via col vento" ...

giovedì 9 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Stewart Granger: dai duelli con la spada ai western

giovedì 16 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Rita Hayworth: chi era davvero Gilda?

giovedì 23 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

John Wayne: il "Duca" del western all'americana

Storia del libro, storie di libri

A cura di Michele Zaio

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

Abituati a sfogliare oppure ora anche a visualizzare digitalmente i libri che ci piacciono e ci incuriosiscono, ci facciamo catturare dai loro contenuti senza spesso pensare che questi stessi libri, che tra le nostre mani appaiono come un qualcosa di concluso, con un inizio e una fine, in realtà hanno a lungo avuto una natura incerta, informe, e addirittura alcuni non hanno tuttora raggiunto quella finezza che pure in apparenza sembrerebbe avere.

Attraverso alcuni casi esemplari, si scoprirà che spesso dietro anche a indiscussi e notissimi capolavori si nascondono intricati e bizzarri percorsi, in cui il caso ha avuto molte volte un ruolo decisivo: seguiremo questi capolavori nel loro avventuroso divenire, dalla nascita alla maturità. Storie di libri, dunque, che porteranno a riflettere anche sulle tecniche e modalità di costruzione e di trasmissione dei testi, da quelle più antiche del codice a quelle successive della stampa fino alle più recenti legate al digitale e che offriranno anche nuove chiavi di lettura per avvicinarsi ai grandi classici della nostra tradizione.

venerdì 3 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Tra i banchi dei copisti medievali; la misteriosa e longeva vita della Commedia dantesca; i frammenti sparsi del tormentato Petrarca, Boccaccio, regista tuttodore del Decameron.

venerdì 17 novembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

La rivoluzione dei <barbari> torchi; sulle tracce dell'Orlando furioso; le sfortune del Principe; l'incessante Dialogo con il modo di Galileo; i ripensamenti dell'Ortis.

venerdì 15 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

L'inesausta ricerca dell'arte di dissimulare l'arte nei Canti leopardiani; Pinocchio, <una bambinata> scritta per caso; i rinnegati Sposi manzoniani; le capricciose vite delle Myricae di Pascoli; Gadda, maestro dell'inconcluso; il metaverso della scrittura; le nuove frontiere del libro.

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

Storia della Musica *A cura di Alice Fumero*

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

martedì 19 dicembre 2023

dalle 15:00 alle 16:45

Musica a tavola:

Dall'antipasto al dolce, tanti assaggi musicali per ogni tempo e per tutti i gusti

martedì 16 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Suoni dal piccolo e grande schermo:

Come la musica classica (e non solo) invade la televisione e il cinema

martedì 30 gennaio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Suoni di guerra:

Musica oltre i confini armati

martedì 20 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

D'amore e Daccordo:

Tutte le fasi dell'amore in musica

martedì 5 marzo 2024

dalle 15:00 alle 15:45

Montagne in musica:

Pastori, marmotte e natura alpestre in note

mercoledì 20 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

E' primavera:

Musica al ritmo della natura che si risveglia

Storia militare

A cura di Francesco Marando

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

Personaggi e Grandi Battaglie.

mercoledì 18 ottobre 2023

dalle 14:30 alle 16:15

L'asse in ritirata: lettere dal fronte russo e l'abbandono dell'africa

mercoledì 8 novembre 2023

dalle 14:30 alle 16:15

La campagna d'Italia

giovedì 7 dicembre 2023

dalle 14:30 alle 16:15

Dal d day alla liberazione di Parigi

giovedì 21 dicembre 2023

dalle 14:30 alle 16:15

L'avanzata russa conosce gli orrori di Auschwitz

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

Viaggi Intorno al Mondo

A cura di relatori vari

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

*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)*

mercoledì 28 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Bolivia

Racconto di viaggio tra storia, architettura, musica e cibo

(Roberto Ponsetti)

martedì 19 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Alla scoperta di Melbourne

Dalle città europee alle metropoli australiane

di Mauro Lamma

Visite virtuali guidate

A cura di Elena Giglia

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Sala Conferenze

Con Elena Giglia (guida professionale abilitata) visiteremo virtualmente alcune mostre e/o Case Museo in Italia.

giovedì 29 febbraio 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Viaggio alla scoperta delle più interessanti Case Museo in Italia

giovedì 14 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Gli animali nell'arte

Iconografia e simbologia degli animali raffigurati nelle opere.

giovedì 28 marzo 2024

dalle 15:00 alle 16:45

La moda nell'arte

Una passeggiata alla scoperta dell'evoluzione della moda attraverso le opere dipinte.

Corsi, laboratori e attività

Acquerello

A cura di Renzo Giuseppe Pasinato

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 3

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.

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.

Si richiede la presenza costante.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	15	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15.00 alle 18.00

Inizio giovedì 26 ottobre 2023 e termine giovedì 22 febbraio 2024

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.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	10	10	13

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09.00 alle 10.00.

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine lunedì 21 dicembre 2023

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	10	10	13

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10.00 alle 11.00.

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine lunedì 21 dicembre 2023

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
C	10	10	13

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 11.00 alle 12.00.

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine lunedì 21 dicembre 2023

AquaGymn

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:
A1	10	10	20

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

Inizio martedì 7 novembre 2023 e termine martedì 23 gennaio 2024

Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	10	10	20

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

Inizio martedì 6 febbraio 2024 e termine martedì 16 aprile 2024

E' richiesto 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:
A	24	15	20

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

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 18 aprile 2024

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	24	15	20

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

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 18 aprile 2024

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).

Bridge

A cura di Stefano Barachini

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:
A	24	5	15

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

Inizio giovedì 26 ottobre 2023 e termine giovedì 2 maggio 2024

Avanzato

Il piano di gioco e il gioco senza atout. Il gioco della difesa nei contratti a colore e senza atout.

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	24	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14.30 alle 16.30.

Inizio giovedì 26 ottobre 2023 e termine giovedì 2 maggio 2024

Il mercoledì sera torneo a coppie su accettazione del docente

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 Centro Civico Bellavista - Salone

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	25	20	30

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:45 alle 16:45.
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 23 aprile 2024

Chitarra

A cura di Luigi Borio

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:
A	15	10	15

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

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 15 febbraio 2024

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 metodologia classica.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	15	10	20

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

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 15 febbraio 2024

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:
C	15	10	30

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

Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 23 febbraio 2024

Computer: L'ABC dell'Informatica

A cura di Luca Giuliano

Definisce i concetti e le competenze fondamentali, necessari alla navigazione sulla rete, ad un'efficace metodologia di ricerca delle informazioni, alla comunicazione online e all'uso della posta elettronica.

IL DOCENTE METTE A DISPOSIZIONE DURANTE IL CORSO IL COMPUTER PORTATILE ED UNA CHIAVETTA USB CON ESERCITAZIONI E IL MATERIALE DIDATTICO.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	5	10	12

Navigare in rete. Concetti di navigazione in rete – Navigazione sul web – Informazioni raccolte sul web – Concetti di comunicazione – Uso della posta elettronica.

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 18.30 alle 20.00
Inizio giovedì 9 novembre 2023 e termine giovedì 7 dicembre 2023.

Corale Polifonica

A cura di Bernardino Streito e Benedetta Simoni

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 siano 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 Centro Civico Bellavista - Salone

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	25	15	25

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:45 alle 16:30
Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 08 maggio 2024

Corso base di discipline grafiche e pittoriche

A cura di Christian Verraz

Il corso si propone di far acquisire: conoscenza e uso dei materiali, delle tecniche e degli strumenti tradizionali utilizzati nella produzione grafica e pittorica. Terminologia tecnica essenziale. Principi che regolano la costruzione della forma attraverso il disegno e il colore. Metodologie appropriate per organizzare i tempi e gli spazi del proprio lavoro.

Materiali tecniche e strumenti di base

Al fine di acquisire la conoscenza ed un uso adeguato dei materiali, degli strumenti e dei procedimenti necessari alla realizzazione di immagini grafiche e pittoriche si propongono:

- riproduzioni di immagini piane (da foto o fotocopie), sia a mano libera, sia tramite quadrettatura;
- disegno dal vero, inizialmente di singoli oggetti e in seguito di semplici composizioni di essi,
- esercizi di campiture chiaroscurali con vari strumenti grafici;
- traduzione in chiave chiaroscurale di semplici immagini a colori.

Gli elementi fondamentali della grammatica visiva (punto, linea, superficie)

Genesi della forma grafica:

- realizzazione di immagini tramite l'aggregazione di punti;
- realizzazione di immagini tramite l'aggregazione di linee.

Tecniche grafiche e chiaro/scuro:

- tratteggio e sfumato;
- luce ed ombra;
- ombre proprie e ombre portate;
- il grado di luminosità in rapporto al contesto;
- la luminosità in rapporto al colore;
- la fonte di luce (accenni alla teoria delle ombre)

La costruzione della forma attraverso il colore:

- che cos'è il colore;
- ricerca/scoperta sulle teorie del colore;
- esecuzione di semplici tavole cromatiche (sintesi additiva e sintesi sottrattiva e disco cromatico);
- esecuzione o rielaborazione da foto, disegni fatti precedentemente, elementi decorativi, riproduzioni particolari di dipinti, di immagini di campiture piatte;
- Impaginazione e documentazione dei lavori svolti

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 3

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
Corso Base	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 9.30 alle 11.30
Inizio lunedì 23 ottobre 2023 e termine lunedì 25 marzo 2024

Corso avanzato di discipline grafiche e pittoriche

A cura di Christian Verraz

Il corso si propone di far acquisire:

Materiali tecniche e strumenti di base

Al fine di acquisire la conoscenza ed un uso adeguato dei materiali, degli strumenti e dei procedimenti necessari alla realizzazione di immagini grafiche e pittoriche si propongono:

- riproduzioni di immagini piane (da foto o fotocopie), sia a mano libera, sia tramite quadrettatura;
- disegno dal vero, inizialmente di singoli oggetti e in seguito di semplici composizioni di essi fino a figure modelli.
- esercizi di campiture chiaroscurali con vari strumenti grafici;
- traduzione in chiave chiaroscurale di semplici immagini a colori.

Gli elementi fondamentali della grammatica visiva (punto, linea, superficie)

Genesis della forma grafica:

- realizzazione di immagini tramite l'aggregazione di punti;
- realizzazione di immagini tramite l'aggregazione di linee.

Tecniche grafiche e chiaro/scuro:

- tratteggio e sfumato;
- luce ed ombra;
- ombre proprie e ombre portate;
- il grado di luminosità in rapporto al contesto;
- la luminosità in rapporto al colore;
- la fonte di luce (accenni alla teoria delle ombre)

La costruzione della forma attraverso il colore:

- che cos'è il colore;
- ricerca/scoperta sulle teorie del colore;
- esecuzione di semplici tavole cromatiche (sintesi additiva e sintesi sottrattiva e disco cromatico)
- esecuzione o rielaborazione da foto, disegni fatti precedentemente, elementi decorativi, riproduzioni di particolari di dipinti, di immagini a campiture piatte;
- Impaginazione e documentazione dei lavori svolti.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 3

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
Corso Avanzato	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 9.30 alle 11.30
Inizio venerdì 27 ottobre 2023 e termine venerdì 05 aprile 2024

Cucina Wow - Cucina Creativa

A cura di Tiziana Bollero e Elisabetta Ghignone

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 3

Natale

Nuove idee per rendere speciale la tavola delle feste

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	1	6	12

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09.30 alle 12.00

Inizio giovedì 30 novembre 2023 e termine giovedì 30 novembre 2023

Segnaposti 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	1	6	12

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 9.30 alle 12.00

Inizio giovedì 9 maggio 2024 e termine giovedì 9 maggio 2024

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 Centro Civico Bellavista - Salone

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 2022/2023

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	24	10	20

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

Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 3 maggio 2024

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 2022/2023

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	24	10	20

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

Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 3 maggio 2024

Disegno a sanguigna e a matite pastello

A cura di Marinella Francescato

Il corso prevede l'insegnamento dell'uso delle matite sanguigna nel corso di Natura Morta. Il corso di Ritratto si suddivide in due gruppi: principianti che impareranno l'uso delle sanguigne; gli altri che hanno già frequentato i corsi precedenti impareranno l'uso delle Matite Pastello.

L'acquisto del materiale necessario per il corso è a carico degli iscritti.

Il costo del materiale per il corso di Natura Morta sarà di circa 40 euro.

Il costo del materiale per il corso di Ritratto sarà di circa 40 euro per la Sanguigna e di circa 80 euro per le Matite Pastello

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A- Aula 3

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	12	10	15

Natura Morta a sanguigna

Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14.30 alle 16.30

Inizio lunedì 23 ottobre 2023 e termine lunedì 29 aprile 2024

Lezioni:

2023: 23 ottobre – 6 e 20 novembre – 4 e 18 dicembre 2023;

2024: 15 e 29 gennaio – 19 febbraio – 4 e 18 marzo – 8 e 29 aprile

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	12	10	15

Ritratto a sanguigna e a matite pastello

Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14.30 alle 16.30

Inizio lunedì 30 ottobre 2023 e termine lunedì 6 maggio 2024

Lezioni:

2023: 30 ottobre – 13 e 27 novembre – 11 dicembre;

2024: 8 e 22 gennaio – 5 e 26 febbraio – 11 e 25 marzo – 15 aprile – 6 maggio

Enologia

A cura di Gualtiero Onore - Enologo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 3

Corso base di approccio alla viticoltura ed enologia.

Durante il corso lo studente avrà la possibilità di conoscere tutte le pratiche di buona gestione del vigneto, per poter ottenere in modo semplice e ottimale un buon vino.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	10	10	20

Le lezioni si terranno una volta la settimana il martedì dalle 17.30 alle 19.30

martedì 17 ottobre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Il mondo della vite

Storia della viticoltura e delle forme di addomesticamento. Biologia della pianta.

martedì 24 ottobre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Fenologia della vite

Ciclo biologico. Ciclo riproduttivo. Fasi fenologiche.

martedì 31 ottobre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Gestione del vigneto

Suolo e clima – Gestione del suolo – Forme di allevamento e sistemi di potatura –
Potatura verde

martedì 7 novembre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Entomologia e patologia della vite

Insetti pericolosi e portatori di fitopatogeni
Principali malattie da tenere sotto controllo

martedì 14 novembre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Il grappolo

Biologia dell'acino. Componenti macro e micro-elementari. Maturazione.

martedì 21 novembre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Il vino A

Componenti elementari - Parametri di valutazione

martedì 28 novembre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Il vino B

Vinificazione – Affinamento - Rifermentati

martedì 5 dicembre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Tipologie di vino – Zone di produzione e denominazioni principali italiane

martedì 12 dicembre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Il panorama vitivinicolo Canavesano

martedì 19 dicembre 2023

dalle 17.30 alle 19.30

Prova finale di apprendimento con consegna attestato di frequenza

Enologia 2

A cura di Gualtiero Onore - Enologo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 1

Corso avanzato.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	10	10	20

Le lezioni si terranno una volta la settimana il giovedì dalle 15.00 alle 17.00

giovedì 19 ottobre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
-------------------------	------------------------

Chimica del suolo. Componenti – Struttura – Tessitura. Scheda di valutazione tessiturale.

giovedì 26 ottobre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
-------------------------	------------------------

Fenologia della vite

Equilibri ormonali e reazioni chimiche - Interazioni con l'ambiente esterno.

giovedì 2 novembre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
-------------------------	------------------------

Sistemi di potatura.

Analisi dettagliata delle principali forme di allevamento e sistemi di potatura.

giovedì 9 novembre 2023	dalle 15.00 alle 19.30
-------------------------	------------------------

Gestione "estiva" dei vigneti

Prassi dettagliate di buona gestione

giovedì 16 novembre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
--------------------------	------------------------

Entomologia

Fisiologia dell'insetto - Cicli biologici – Tecniche di riconoscimento – Lotta alle infestanti

giovedì 23 novembre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
--------------------------	------------------------

Patologia della vite

Sistemi di infezione- forme di coltura – Principi attivi in particolare

giovedì 30 novembre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
--------------------------	------------------------

Il vino A

Sistema tampone – Equilibri chimici – Interazioni dei prodotti.

giovedì 7 dicembre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
-------------------------	------------------------

Difetti e malattie del vino

Malattie – Principali difetti endo-esogeni.

giovedì 14 dicembre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
--------------------------	------------------------

Analisi sensoriale del vino

Teoria dei 5 sensi e sentori dei vini – Prova pratica (5 vini- prodotti)

giovedì 21 dicembre 2023	dalle 15.00 alle 17.00
--------------------------	------------------------

Prova finale di apprendimento con consegna attestato di frequenza

Feng Shui

A cura di Ivana Bo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 1

Vuoi conoscere il segreto per vivere in armonia la tua Casa?

Esiste da sempre una relazione profonda che lega l'uomo, il suo ambiente e la natura che lo circonda; il Feng Shui ti permette di trovare armonia e benessere in questa relazione applicando piccole modifiche degli spazi abitativi.

Con il corso introduttivo al Feng Shui **NUOVA VITA ALLA TUA CASA CON IL FENG SHUI - I segreti per vivere la casa in armonia** imparerai ad individuare autonomamente i correttivi da utilizzare nella tua Casa per vivere una vita più serena.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	6	8	12

Le lezioni si terranno una volta la settimana dalle 17.30 alle 19.30
Inizio lunedì 30 ottobre 2023 e termine lunedì 4 dicembre 2023

lunedì 30 ottobre 2023

Origine e applicazione del Feng Shui

lunedì 6 novembre 2023

Le forme e lo spazio

lunedì 13 novembre 2023

Le cinque Energie

lunedì 20 novembre 2023

Le funzioni abitative

lunedì 27 novembre 2023

Gli otto palazzi

lunedì 4 dicembre 2023

Soluzioni e applicazione dei correttivi

**Per il corso gli allievi dovranno dotarsi di:
matite colorate, penna, blocco notes e/o quaderno per appunti, fotocopie della
planimetria della casa.**

Feng Shui Monotematico

A cura di Ivana Bo

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 1

Corso Monotematico

"Feng Shui": la percezione umana del colore negli Ambienti

Un corso approfondito sul colore nelle sue singolarità e applicazioni negli spazi, l'uso del colore nel Feng Shui è un argomento molto interessante!

Il colore è una delle informazioni più forti e determinanti che riceviamo dall'ambiente che ci circonda quotidianamente, sotto forma di stimoli naturali e antropizzati, ma anche come simboli universali che l'uomo riconosce.

Scopriremo quale aspetto energetico possiedono i colori e quale effetto hanno sulla componente istintiva/animale delle persone.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	3	10	15

Le lezioni si terranno il giovedì dalle 15.00 alle 17.00 nei seguenti giorni:

14 marzo 2024 – 21 marzo 2024 – 28 marzo 2024

Fotografia

A cura di Eva Volpato

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 11.00 alle 13.00
Inizio venerdì 10 novembre 2023 e termine venerdì 19 aprile 2024

Corso avanzato di fotografia - 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 poiché 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. Sarà quindi necessario possedere oltre alla macchina fotografica, un pc portatile o un pc fisso (a casa propria) con la possibilità di installare programmi come "Adobe Lightroom" e "Adobe Photoshop" per lo sviluppo dei file grezzi, elaborazione e fotoritocco delle immagini digitali.

Saranno previste una o più uscite pratiche con gli alunni del laboratorio di fotografia per poter arricchire il proprio bagaglio di conoscenze nel confronto con gli altri.

=====

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 09.00 alle 11.00
Inizio venerdì 10 novembre 2023 e termine venerdì 19 aprile 2024

Laboratorio di Fotografia – Eva Volpato

Non un vero e proprio corso ma una serie di incontri finalizzati alla creazione di un progetto fotografico, dalla ideazione alla realizzazione pratica. Si entrerà a far parte di un gruppo di lavoro le cui attività sono dirette al raggiungimento di un obiettivo comune e si dovranno mettere a disposizione le proprie competenze e capacità differenti in ambito fotografico.

Rivolto a chi non ha più problemi con la tecnica fotografica ed è abile nella post-produzione e vuole mettersi alla prova con impegno e creatività nella costruzione e realizzazione di un progetto: proposta e studio del tema – preparazione del bagaglio tecnico – realizzazione (fase pratica di scatto e raccolta materiali) – editing – post-produzione – realizzazione finale e allestimento mostra o pubblicazione.

L'insegnante avrà funzione di coordinamento e gestione dell'avanzamento del/dei progetti fino alla presentazione finale del lavoro/i.

Saranno previste una o più uscite pratiche con gli alunni del corso avanzato di fotografia per poter arricchire il proprio bagaglio di conoscenze nel confronto con gli altri.

GIALLI, NOIR E THRILLER

A cura di Ornella Cerutti

Il laboratorio esplorerà e affronterà temi, aspetti e prospettive di opere appartenente alla narrativa di GIALLI, NOIR E THRILLER, tra il Novecento e il XXI secolo. Durante il primo incontro, gli iscritti sceglieranno e voteranno 7 titoli, tra quelli proposti dalla docente (segue elenco). Ogni mese, ciascuno dei romanzi votati sarà oggetto di un confronto libero e analisi tra i partecipanti. Sarà dato spazio a tutti, perché possano scambiare le loro riflessioni personali e dare voce a temi che considerano rilevanti

Per il primo incontro, venerdì 27 ottobre 2023 dalle 15,30 alle 16,30, analizzeremo il romanzo:

1. *Il figlio sbagliato* (2023) di Camilla Läckberg (448 pp.)

A Fjallbacka si sta allestendo una mostra fotografica del noto artista Rolf Stenklo. Ma, prima dell'inaugurazione, qualcuno lo uccide. Poco dopo, nella casa dello scrittore Henning Bauer, candidato al premio Nobel, avviene un'aggressione brutale. Difficile non pensare che i crimini siano in qualche modo legati, tanto più che i due uomini si conoscevano, essendo tra i fondatori del Blanche, club culturale esclusivo e luogo di potere e contatti necessari per sfondare nel mondo delle arti. Le indagini della polizia procedono a fatica; Erica, alle prese con un nuovo libro su un omicidio del 1980, trova un legame proprio con il Blanche e le persone coinvolte negli eventi tragici.

Date successive:

17/11/23 - 15/12/23 - 26/01/24 - 23/02/24 - 22/03/24 - 19/04/24 - 10/05/24

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A – Aula 2

Le lezioni si svolgono il venerdì dalle 15.30 alle 16.30

ELENCO TITOLI DA SCEGLIERE E VOTARE per gli incontri successivi:

- | | | |
|---|-------------------------------|------------------|
| 2. Innocente. Una storia vera (2019) | di John Grisham | (336 pp.) |
| 3. Città dei sogni (2023) | di Don Wislow | (400 pp.) |
| 4. Il morso della vipera (2020) | di Alice Basso | (320 pp.) |
| 5. Tokyo Express (2020) | di Seichō Matsumoto | (175 pp.) |
| 6. L'ospite perfetto (2022) | di Herbert Lieberman | (368 pp.) |
| 7. La camera azzurra (1964) | di Georges Simenon | (153 pp.) |
| 8. Fiori sopra l'inferno (2019) | di Iliara Tuti | (366 pp.) |
| 9. La ragazza del treno | di Paula Hawkins | (320 pp.) |
| 10. L'uomo del labirinto (2018) | di Donato Carrisi | (394 pp.) |
| 11. Dieci piccoli indiani (1939) | di Agatha Christie | (208 pp.) |
| 12. Giorni di preavviso, (1° ed. 1940) | di Giorgio Scerbanenco | (256 pp.) |
| 13. Joyland (1973) | di Stephen King | (351 pp.) |
| 14. Piramide (Commissario Wallander (Vol. 9) | di Henning Mankell | (342 pp.) |

Ginnastica

A cura di Eleonora Ferraro

Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

Dolce - martedì 10.30-11.30

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:
A	28	30	50

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:30 alle 11:30.
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 14 maggio 2024

Intermedia - martedì 9.30-10.30

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	28	30	50

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:30 alle 10:30.
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 14 maggio 2024

Impegnativa - martedì 8.30-9.30

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:
C	28	30	50

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 08:30 alle 09:30.
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 14 maggio 2024

Per la ginnastica "impegnativa" (martedì 8.30-9.30 - Sigla C) è richiesto il certificato medico per attività non agonistiche

Ginnastica Posturale

A cura di Silvia Conte

Lezioni presso Spazio Baobab – Corso Vercelli 104 Ivrea

La ginnastica posturale sono esercizi a corpo libero che hanno l'obiettivo di ristabilire un equilibrio del sistema muscolo-scheletrico.

Attraverso determinati e specifici movimenti, basati sul miglioramento della postura e sulla capacità di controllo del corpo, si riorganizzano le azioni per alleviare rigidità, tensioni e dolori. Si rieduca il corpo ad eseguire i movimenti in maniera corretta e ad assumere le giuste posture nel corso delle attività quotidiane: lavorative, sportive, di riposo, etc...

E' previsto anche l'uso di piccoli attrezzi.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	16	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 16:00.
Inizio mercoledì 25 ottobre 2023 e termine mercoledì 6 marzo 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.

Gruppo di lettura in francese: Club de lecture en français

A cura di Ornella Cerutti

«Le temps de lire, comme le temps d'aime, dilate le temps de vivre». Daniel Pennac – *Comme un roman*

“Il tempo di leggere, come il tempo di amare, espande il tempo di vivere”

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, chères lectrices / chers lecteurs?

Tous nos rendez-vous seront en français.

Una proposta 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 e alla loro libera discussione, nel corso di ogni incontro.

Si tratta di un laboratorio che permetterà a tutti di sperimentare, ognuno con le proprie possibilità.

Il materiale di lettura sarà fornito dalla docente via email a tutti gli iscritti.

A seconda del livello di conoscenza della lingua francese dei partecipanti, la docente orienterà la metodologia di partecipazione, che potrà avvenire con la lettura in presenza del testo prescelto e commento con i partecipanti o, in alternativa, direttamente commento e discussione con i partecipanti.

La partecipazione allo scambio e confronto è completamente libera.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A – Aula 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	8	10	15

Le lezioni si svolgeranno dalle 9,30 alle 10,30 nelle seguenti date:
(a fianco della data è indicato il titolo del racconto e il nome dell'autore):

martedì 24 ottobre 2023	<i>Noces</i>	Colette
martedì 7 novembre 2023	<i>Le ravin de la Femme sauvage</i>	Leïla Sebbar
martedì 12 dicembre 2023	<i>La composition d'ortographe</i>	Annie Saumont
martedì 9 gennaio 2024	<i>En courant</i>	Pierrette Fleutiaux
martedì 6 febbraio 2024	<i>Sale bête</i>	Sophie Horvath
martedì 5 marzo 2024	<i>Le retable</i>	Annie Saumont
martedì 9 aprile 2024	<i>Autoportrait de l'homme au repos- Le crack</i>	Paul Fournel
martedì 7 maggio 2024	<i>Le point de vue de la meurtrière</i>	Didier Daeninckx

Gruppo di lettura in inglese: English Book Club

a cura di Ornella Cerutti

"...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 appassionati della lingua inglese, che desiderino partecipare alla lettura in lingua originale di testi (racconti, brevi 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 anche la **conversazione su** un argomento condiviso.

Il materiale di lettura sarà fornito dalla docente via email a tutti gli iscritti.

A seconda del livello di conoscenza della lingua inglese dei partecipanti, la docente orienterà la metodo-logia di partecipazione, che potrà essere attraverso la lettura in presenza del testo prescelto e commento con i partecipanti o, in alternativa, il solo commento e discussione generale. La partecipazione allo scambio e confronto è completamente libera. Si coglie l'occasione del sessantennio della morte di Flannery O' Connor per proporre anche un suo racconto.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A – Aula 2

sigla

U

n. lezioni:

8

n. min. iscritti:

10

n. max. iscritti:

15

Le lezioni si svolgono il martedì dalle 9,30 alle 10,30 nelle seguenti date (a fianco della data è indicato il titolo del racconto e il nome dell'autore):

martedì 17 ottobre 2023	<i>Why don't you dance?</i>	Raymond Carver
martedì 21 novembre 2023	<i>The Soft Voice of the Serpent</i>	Nadine Gordimer
martedì 19 dicembre 2023	<i>A Souvenir of Japan</i>	Angela Carter
martedì 16 gennaio 2024	<i>Eveline</i>	James Joyce
martedì 20 febbraio 2024	<i>Little White King</i>	Marguerite Steen
martedì 19 marzo 2024	<i>Still Life with Apocalypse</i>	Richard Kadrey
martedì 16 aprile 2024	<i>Why do the Heathen Rage?</i>	Flannery 'Connor
martedì 14 maggio 2024	<i>Once upon a Time</i>	Nadine Gordimer

Gruppo di lettura italiano: Circolo dei lettori

A cura di Ornella Cerutti

"Ogni lettore, quando legge, legge se stesso. L'opera dello scrittore è soltanto uno strumento ottico offerto al lettore per permettergli di discernere quello che, senza libro, non avrebbe forse visto in se stesso". (Marcel Proust, *Il tempo ritrovato*, 1927).

Il laboratorio di lettura è articolato in otto incontri, durante il primo dei quali gli iscritti voteranno 7 titoli preferiti, tra quelli proposti dalla docente e indicati di seguito. In ogni appuntamento mensile, ciascuno dei romanzi votati sarà oggetto di confronto libero tra i partecipanti. Sarà dato maggiore spazio ai lettori affinché possano dare voce e scambiare le loro riflessioni personali.

Per primo incontro 17 ottobre 2023 ore 10,45 analizzeremo il romanzo:

Fiore di roccia (2020) di Ilaria Tuti (320 pp.)

"Il fragore delle bombe austriache scuote i villaggi in basso. Restiamo soltanto noi donne, ed è a noi che il comando militare italiano chiede aiuto. Questa guerra mi ha tolto tutto, lasciandomi solo la paura. Ma lassù hanno bisogno di me, di noi, e noi ogni mattina corriamo ai magazzini militari a valle. Riempiamo le nostre gerle di viveri, medicinali, munizioni e risaliamo i sentieri per ore, per raggiungere il fronte. Siamo sotto tiro dei "diavoli bianchi", i cecchini nemici. Ma noi cantiamo e preghiamo, mentre usiamo tutte le nostre forze, come fanno le stelle alpine, i «fiori di roccia. Dall'inferno del fronte scendiamo con le gerle svuotate, portando barelle con feriti, o morti da seppellire. Oggi, per la prima volta, ho visto la guerra attraverso gli occhi di un diavolo bianco. E ora so che niente può più essere come prima".

Date successive:

7/11/23 - 19/12/23 - 09/01/24 - 06/02/24 - 05/03/24 - 09/04/24 - 14/05/24

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	8	10	15

Le lezioni si svolgono il martedì dalle 10.45 alle 11.45

ELENCO TITOLI DA SCEGLIERE E VOTARE per gli incontri successivi:

- | | | |
|--|-----------------------|-----------|
| 1. Un pacifico matrimonio (1980) | di Doris Lessing | (448 pp.) |
| 2. Il castello dei destini incrociati (1973) | di Italo Calvino | (134 pp.) |
| 3. Vita (2003) | di Melania Mazzucco | (462 pp.) |
| 4. Nel nome del figlio. Hamnet. (2020) | di Maggie O'Farrell | (314 pp.) |
| 5. Il viaggio premio (1960) | di Julio Cortàzar | (512 pp.) |
| 6. Il silenzio delle ragazze (2018) | di Pat Barker | (344 pp.) |
| 7. Angelica e le comete (2017) | di Fabio Stassi | (136 pp.) |
| 8. Mi affeziono molto facilmente (2020) | di Hervé Le Tellier | (112 pp.) |
| 9. Il gioco delle ultime volte (2021) | di Margherita Oggero | (164 pp.) |
| 10. L'interprete (2018) | di Annette Hesse | (315 pp.) |
| 11. Un bel quartiere (2021) | di Therese Ann Fowler | (320 pp.) |
| 12. Turbolenza (2018) | di David Szalay | (127 pp.) |
| 13. Rubare la notte (2023) | di Romana Petri | (264 pp.) |

Introduzione all' IKEBANA

A cura di Neicla Natsumeï Campi

L'obiettivo del corso è quello di introdurre i partecipanti alla pratica dell'Ikebana, antica arte tradizionale giapponese

La parola Ikebana si può tradurre come l'arte dei fiori viventi, cioè la capacità di dare una nuova vita ai fiori, dal punto di vista estetico: Un altro nome di questa arte è Kadò, cioè la via dei fiori, via intesa come disciplina mentale che aiuta a ritagliarsi uno spazio personale di calma e concentrazione e ci consente di apprezzare la bellezza che ci circonda anche nel quotidiano. Il corso si articola in tre incontri: Utilizzo dello spazio nell'Ikebana; tecniche dell'Ikebana; Ikebana e creatività.

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di realizzare dei semplici Ikebana.

Durante gli incontri i partecipanti con la supervisione dell'insegnante, realizzeranno degli Ikebana. Nell'ultimo incontro i partecipanti, applicando quanto appreso negli incontri precedenti, potranno esprimere, con l'aiuto dell'insegnante, la propria creatività realizzando Ikebana con forme libere.

Durata dei corsi: tre incontri di 3 ore ciascuno

Lezioni presso C. Civico Bellavista - Aula 3

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	3	5	6

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15.00 alle 18.00

Nei seguenti giorni mercoledì 3 - 10 - 17 aprile 2024

Lezioni presso C. Civico Bellavista - Aula 3

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	3	5	6

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 15.00 alle 18.00

Nei seguenti giorni venerdì 5 - 12 - 19 aprile 2024

L'insegnante fornisce tutto il materiale per realizzare gli Ikebana: fiori, rami, vasi, contenitori per l'acqua (suiban), forbici, kenzan ..

I quattro mondi della birra

A cura di Fabio Acquisto e Nadir Nepote Brandolin

BIRRIAMO INSIEME
4 serate formative

COS'È LA BIRRA? STORIA DI UNA BEVANDA ANTICA **IL MONDO TEDESCO**

LA DEGUSTAZIONE **IL MONDO AMERICANO**

LA PRODUZIONE **IL MONDO INGLESE**

I DIVERSI STILI **IL MONDO BELGA**

BIRRA-CULTURA-GUSTO

sigla
U

n. lezioni:
4

n. min. iscritti:
12

n. max. iscritti:
20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15.00 alle 16:30 presso il Caffè Chillout – Via Palestro 49 Ivrea, nei seguenti giorni:

7 novembre – 14 novembre – 21 novembre – 28 novembre 2023

Durante l'ultimo incontro è prevista la degustazione di tre birre

Karate Terza Età

A cura di Sergio 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:
U	23	15	30

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

Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 19 aprile 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Laboratorio Storia Militare

A cura di Fabrizio Dassano

Storia Militare del vecchio Piemonte. Dalla pace di Aquisgrana al Trattato di Cherasco. (1748-1796)

Il laboratorio è composto da un "corpus" di lezioni in aula e una serie di lezioni "in situ" presso luoghi fortificati tra Piemonte e Valle d'Aosta che ripercorrono le tappe della politica difensiva dello stato sabauda. Il laboratorio offre ai discenti la possibilità, a fine percorso, di stendere un saggio storico scientifico breve, con presentazione presso l'UNI3 di Ivrea e pubblicazione web/cartaceo

n. 13 Lezioni Massimo 15 Partecipanti

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 15:00 alle 17:00

In Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A Aula 1 o all'esterno, da lunedì 8/01/24 a lunedì 15/04/2024

08/01/2024 (Aula) La situazione politico militare dal 1748 al 1792: la riduzione dell'esercito e l'ampliamento della marina, la caduta del ministro Bogino con la morte del Duca Carlo Emanuele Terzo, la costruzione della fortezza di Tortona, frizioni con la repubblica di Genova, mediazione francese e propositi di guerra con l'Austria.

15/01/2024 Visita di studio ai ruderi della fortezza di Tortona (una giornata in minibus).

22/01/2024 (Aula) 1790-1792: la politica sabauda con la rivoluzione francese. Ostilità con la Francia e preparativi di guerra: Tentativo di Lega italiana e Convenzione di Milano con l'Austria, ritirata dalla Savoia, bombardamento e sacco di Oneglia, cambio dei generali francesi sul fronte piemontese, fine della campagna.

29/01/2024 Visita – lezione al Museo Civico "Pietro Micca" di Torino sulla guerra d'assedio e sistema di gallerie di mina nel XVIII secolo (trasferimento in treno da Ivrea a Torino P. Susa e Ritorno)

01/02/2024(Aula)1792-1793 guerra con la Francia rivoluzionaria, il duro colpo per la perdita della Savoia. Organizzazione delle milizie e rafforzamento delle truppe regolari. Fallimento dello sbarco francese contro la Sardegna. Piano di distribuzione sul fiume delle truppe austro-piemontesi. Battaglia di Sospello (oggi Sospel) nodo di collegamento di Nizza con la valle Roya. Attacco al colle del Perus, caduta di Nizza e della base marittima di Villafranca (Villefranche-sur-Mer). L'alleanza con l'Inghilterra. La clamorosa disfatta francese all'Authion, Miffeforche e Raus.

19/02/2024 Visita-studio al Deposito del Museo Nazionale d'Artiglieria di Torino – sezione Artiglierie del XVIII secolo (trasferimento in treno da Ivrea a Torino P. Susa e ritorno+autobus di linea).

26/02/2024 (Aula) Secondo semestre del 1793. Le operazioni militari in Valle Stura, contro-offensiva e riconquista della Savoia. Scorrerie del generale Massena, spedizione di Tolone, quartieri d'inverno.

04/03/2024 Visita al forte di Bard e Museo del forte Ferdinando. (trasferimento in treno da Ivrea a Hone-Bard e ritorno).

11/03/2024 (Aula) 1794. Lo stato degli eserciti, scontri in Savoia e nelle valli del Piemonte, situazione del fronte sud (Liguria). Gli scontri di Colle Ardente e di Briga, caduta di Saorgio. Trattati favorevoli all'Austria e sfavorevoli al Piemonte. La guerra sul mare.

La decapitazione di Robespierre e il conseguente blocco del piano d'attacco di Bonaparte.

Scontri generali alle frontiere, offensiva francese e battaglia di Dego.

18/03/2024 Visita al "Galata Museo del Mare" di Genova (Treno e autobus).

25/3/2024 (Aula) 1795. Piani di campagna, la pace tra Prussia e Olanda, battaglia di Sette-pani e di Monte San Giacomo. Piano Kellermann per l'invasione del Piemonte, battaglia di Loano. Bonaparte in Italia. Combattimenti di Pedaglia, S. Michele e Bricchetto. Il terrore a Torino. L'armistizio di Cherasco.

08/04/2024 (Aula) Analisi del trattato di Cherasco del Direttorio di Parigi, sintesi e redazione del saggio. (comunicazioni via e-mail per l'organizzazione di un momento di restituzione)

15/04/2024 Visita al Museo della Battaglia di Marengo, propedeutica alla seconda parte del prossimo corso (una giornata in minibus).

Il costo delle uscite è a carico dei partecipanti al corso

La magia dei gesti ... Corso di ceramica

A cura di Katia Gianotti

Il corso permette un avvicinamento al complesso mondo della ceramica, materiale che da sempre ricopre un ruolo fondamentale nella vita dell'uomo. Durante la prima parte del corso, attraverso la manipolazione dell'argilla, sarà possibile acquisire alcune tecniche oltre a nozioni base di tecnologia e pillole di storia della ceramica. Successivamente, visionati e consigliati per la corretta realizzazione, si potrà dare libero sfogo alla propria fantasia nella creazione di oggetti applicando le tecniche apprese. Al termine del corso, ogni partecipante sarà in grado di poter continuare autonomamente la produzione di oggetti avendo a disposizione l'unico strumento fondamentale per la lavorazione dell'argilla: le proprie mani.

Lezioni presso la Bottega Katia Gianotti Via Cernaia 6 Montalto Dora

Principianti

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	8	10	12

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

Inizio martedì 24 ottobre 2023 e termine martedì 12 dicembre 2024

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'argilla.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	8	10	12

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

Inizio martedì 6 febbraio 2024 e termine martedì 2 aprile 2024

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

Lingua francese

A cura di Mailley Corinne

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 2

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:
A	20	10	15

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

Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 19 marzo 2024

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	20	10	15

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

Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 19 marzo 2024

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:
C	20	10	15

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

Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 19 marzo 2024

Lingua inglese (1)

A cura di Dawn Last

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A – Aula 3

Principianti

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10.00 alle 11.00
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 19 marzo 2024

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	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11.00 alle 12.00
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 19 marzo 2024

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:
C	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 12.00 alle 13.00
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine martedì 19 marzo 2024

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:
D	20	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09.00 alle 10.00
Inizio martedì 17 ottobre 2023 e termine 19 marzo 2024

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.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 2

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:
A	20	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09.00 alle 10.00
Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 27 marzo 2024

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	20	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10.00 alle 11.00
Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 27 marzo 2024

Avanzato

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 intermedio dello scorso anno.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
C	20	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 11.00 alle 12.00
Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 27 marzo 2024

Lingua spagnola

A cura di Licia Fiandesio

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A – Aula 1

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:
A	20	15	20

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

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 18 marzo 2024

Intermedio

El objetivo prioritario del segundo nivel de aprendizaje sigue siendo la comunicación interpersonal en español, tratando de consolidar y aprofundizar 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	20	15	20

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

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 18 marzo 2024

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:
C	20	15	20

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

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 18 marzo 2024

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 aquéllos 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:
D	20	15	20

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

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 18 marzo 2024

Lingua tedesca

A cura di Alessandro Alba

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 2

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:
A	20	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14.30 alle 15.30

Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 27 marzo 2024

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 fluenza 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	20	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15.30 alle 16.30

Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 27 marzo 2024

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:
C	20	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16.30 alle 17.30

Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 27 marzo 2024

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 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:
A1	10	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 21 dicembre 2023

Meditazione - Mindfulness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	15	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio giovedì 11 gennaio 2024 e termine giovedì 02 maggio 2024

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:
U	16	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16:00 alle 17:100
Inizio mercoledì 25 ottobre 2023 e termine mercoledì 6 marzo 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.

Modellismo sartoriale

A cura di Marika Patelli, Marilena Patelli

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 3

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:
A	10	8	10

Le lezioni si svolgono una volta ogni due settimane, il lunedì dalle 17.00 alle 19.00

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 04 marzo 2024

2023: 16-30 ottobre / 13-27 novembre / 11 dicembre

2024: 8-22 gennaio / 5-19 febbraio / 4 marzo

Avanzato

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.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	6	8	10

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

Inizio lunedì 15 gennaio 2024 e termine lunedì 8 aprile 2024

2024: 15 -29 gennaio /26 febbraio / 11-25 marzo / 8 aprile

=====

**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.**

Nordic Walking

A cura di Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate

Lezioni presso Parco della Polveriera

Corso Base di Nordic Walking

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 con due istruttori e medesimo orario (orario 09.00-10.30)

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:
A	10	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09.00 alle 10.30.

Inizio mercoledì 25 ottobre 2023 e termine mercoledì 17 gennaio 2024

Corso Base Escursionismo

Nel corso Base di escursionismo si apprendono in 10 lezioni pratiche le nozioni base per organizzare ed effettuare le escursioni in sicurezza: dalla pianificazione del percorso alla preparazione dello zaino, dalla lettura delle cartine alla scelta dei bastoncini, indumenti e calzature nonché alla corretta alimentazione.

I bastoncini verranno forniti dall'Associazione

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

Le escursioni si svolgeranno nei dintorni di Ivrea.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	10	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10.30 alle 12.30

Inizio mercoledì 25 ottobre 2023 e termine mercoledì 17 gennaio 2024

Corso Avanzato di Nordic Walking

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 varie tecniche della camminata nordica.

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:
C	10	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10.00 alle 12.00

Inizio mercoledì 21 febbraio 2024 e termine mercoledì 24 aprile 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Nuoto (Piscina Comunale)

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:
A1	13	30	40

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.
Inizio lunedì 6 novembre 2023 e termine lunedì 19 febbraio 2024

Lunedì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	13	30	40

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.
Inizio lunedì 26 febbraio 2024 e termine lunedì 27 maggio 2024

Mercoledì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	13	30	40

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.
Inizio mercoledì 8 novembre 2023 e termine mercoledì 21 febbraio 2024

Mercoledì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B2	13	30	40

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.
Inizio mercoledì 28 febbraio 2024 e termine mercoledì 29 maggio 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Nuoto (AquaGymn)

A cura di Irma Pagliari

Lezioni presso AquaGymn Corso Vercelli 334/a - Ivrea

Lunedì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	10	8	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio lunedì 6 novembre 2023 e termine lunedì 22 gennaio 2024

Lunedì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	10	8	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio lunedì 29 gennaio 2024 e termine lunedì 15 aprile 2024

Mercoledì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	10	8	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio mercoledì 8 novembre 2023 e termine mercoledì 24 gennaio 2024

Mercoledì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B2	10	8	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio mercoledì 31 gennaio 2024 e termine mercoledì 10 aprile 2024

E' richiesto 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 - Ivrea

Passeggiate Feldenkrais

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	10	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:30
Inizio mercoledì 13 marzo 2024 e termine mercoledì 22 maggio 2024

Passeggiate Feldenkrais

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	10	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 14:30 alle 16:00
Inizio mercoledì 13 marzo 2024 e termine mercoledì 22 maggio 2024

La docente comunicherà di volta in volta agli iscritti il luogo di incontro

E richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Pavimento Pelvico

A cura di Elena Cutellè

Il pavimento pelvico sia maschile che femminile è un muscolo a forma di grande vaso, situato tra il pube, gli ischi, gli ilei e il coccige con la funzione di diaframma della regione inferiore dell'addome; inoltre influenza la postura.

Una combinazione di esercizi per conoscere i movimenti corretti per salvaguardare la schiena nei momenti di attività quotidiana e prevenire o limitare il prolasso dell'apparato uro-genitale. Pratica dedicata a coloro che hanno voglia di stare bene, donne e uomini..

Lezioni presso Spazio Baobab C.so Vercelli 104 Ivrea

Pavimento Pelvico

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	15	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 15 febbraio 2024.

Pavimento Pelvico

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	15	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:15 alle 11:15.
Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 15 febbraio 2024.

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Pilates

A cura di Gloria Dainese

Pilates è un programma di allenamento dolce per il corpo che aiuta a rinforzare i muscoli, a dare tono ai "punti critici", a migliorare la postura, a ossigenare tutto il corpo e a ridurre le tensioni.

Lezioni presso Spazio Baobab Corso Vercelli 104 Ivrea

Dalle 09.30 alle 10.20 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	13	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 09.30 alle 10.20

Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 31 gennaio 2024

Dalle 09.30 alle 10.20- secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	13	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 09.30 alle 10.20

Inizio mercoledì 7 febbraio 2024 e termine mercoledì 15 maggio 2024

Dalle 10.30 alle 11.20 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	13	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 10.30 alle 11.20

Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 31 gennaio 2024

Dalle 10.30 alle 11.20 - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B2	13	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 10.30 alle 11.20

Inizio mercoledì 7 febbraio 2024 e termine mercoledì 15 maggio 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Pittura ad olio

A cura di Diego Crozza

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 3

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	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	25	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 16:30.
Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine mercoledì 8 maggio 2024.

Pratica Zen

A cura di Elena Cutellè

La pratica 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

Pratica Zen

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	15	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio giovedì 22 febbraio 2024 e termine giovedì 6 giugno 2024

Pratica Zen

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	15	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:15 alle 11:15.
Inizio giovedì 22 febbraio 2024 e termine giovedì 6 giugno 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Scacchi

A cura di 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	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	22	15	30

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

Inizio sabato 21 ottobre 2023 e termine sabato 16 marzo 2024

Scrittura creativa

A cura di Debora Bocchiardo

Scrittura creativa con la tecnica "Show Don't Tell" dal titolo "Anima Creativa"

Il corso si articolerà in 20 incontri. Ogni lezione sarà abbinata ad una dispensa in formato pdf che verrà inviata ai partecipanti il giorno prima in modo da non stampare nulla e poter seguire da tablet, telefono o computer. (deve essere fornito un indirizzo di e-mail di riferimento).

Ogni incontro avrà una parte di confronto su brevi elaborati prodotti dai partecipanti.

Le lezioni saranno interattive e improntate alla creatività in modo libero e divertente.

Se possibile verranno proposti video e audio.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	20	15	20

Le lezioni si svolgono il martedì dalle 15:00 alle 17:00

Inizio martedì 24 ottobre 2023 e termine martedì 7 maggio 2024

24/10/2023	Lezione 1 Perché scrivere?
31/10/2023	Lezione 2: Come vincere la paura della pagina bianca
07/11/2023	Lezione 3: I verbi
14/11/2023	Lezione 4: La punteggiatura
21/11/2023	Lezione 5: Il ritmo e i "colori" delle frasi
28/11/2023	Lezione 6: Quando la scrittura incontra la lettura (esempi)
05/12/2023	Lezione 7: Cosa voglio dire? Come iniziare a scrivere
12/12/2023	Lezione 8: iniziare a progettare un racconto
09/01/2024	Lezione 9: Le scelte stilistiche
23/01/2024	Lezione 10: Consigli base per scrivere un racconto o un romanzo
06/02/2024	Lezione 11: I punti di vista
27/02/2024	Lezione 12: Esempi di punti di vista
12/03/2024	Lezione 13: I diversi tipi di testo derivanti dai diversi punti di vista. Caratteristiche ed esempi.
26/03/2024	Lezione 14: Inizio e fine
02/04/2024	Lezione 15: Tipi di sequenze
09/04/2024	Lezione 16: I cinque sensi come veicolo per conoscere la realtà
16/04/2024	Lezione 17: I cinque sensi come veicolo per far entrare il lettore nella storia
23/04/2024	Lezione 18: La tecnica "Show don't tell"
30/04/2024	Lezione 19: Esempi di "Show don't tell"
07/05/2024	Lezione 20: Approfondimento su "Show don't tell"

Scrittura Creativa (perfezionamento)

A cura di Debora Bocchiardo

Corso di Perfezionamento di Scrittura Creativa

Il corso si articola in 10 incontri.

Ogni lezione prevede una parte di confronto-correzione dei testi prodotti dai partecipanti e la eventuale analisi o ascolto di testi e filmati.

L'obiettivo dei dieci incontri è la progettazione e la stesura base di un romanzo passando attraverso lo stadio degli ambienti, dell'epoca, della psicologia del personaggio ecc ...

Il lavoro impostato nell'anno in corso, potrà poi essere ripreso nei corsi successivi finalizzando gli incontri alla creazione vera e propria di un progetto editoriale da proporre per l'eventuale stampa.

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	10	15	20

Le lezioni si svolgono il martedì dalle 17:00 alle 19:00.

Inizio martedì 24 ottobre 2023 e termine martedì 26 marzo 2024

2023: 24 ottobre - 7 e 21 novembre - 5 dicembre

2024: 9 e 23 gennaio - 6 e 27 febbraio -12 e 26 marzo 2024

Scultura su legno e altri materiali

A cura di La Fucina dell'Arte

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	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	40	1	10

Le lezioni si svolgono due volte alla settimana, il mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30.
Inizio mercoledì 18 ottobre 2023 e termine venerdì 29 marzo 2024

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

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	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	23	10	15

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 9.00 alle 10.30
Inizio giovedì 26 ottobre 2024 e termine giovedì 18 aprile 2024

Spinning

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

Ottobre 2023

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	10	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 18:00 alle 19:00.
Inizio mercoledì 25 ottobre 2023 e termine mercoledì 17 gennaio 2024.

Gennaio 2024

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	10	10	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 18:00 alle 19:00.
Inizio mercoledì 24 gennaio 2024 e termine mercoledì 3 aprile 2024.

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Tai Chi Chuan

A cura di Gianna Tubia, Sergio 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	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	23	30	50

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

Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 19 aprile 2024

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	20	12	14

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

Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 29 marzo 2024

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	20	18	20

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

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 18 marzo 2024

Teatro

A cura di Viridiana Casali e Renato Cravero

Sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3/A - Aula 2

Dopo il CORO (anno 2018-2019), il MONOLOGO (anno 2021-2022), il DIALOGO a due o più attori, approdato successivamente a un lavoro sull'amore di coppia nelle sue varie declinazioni e rappresentazioni (2022-2023), Tecnologia Filosofica- Morenica Cantiere Canavesano indaga ulteriori strutture drammaturgiche alla ricerca del cuore pulsante del Teatro.

Come è ormai consuetudine il centro della proposta sarà il lavoro dell'attore sull'attore, per l'attore e per l'altro inteso come altro attore in scena e come possibilità di distacco dai propri stereotipi e conoscenza dei territori oltre la propria zona di comfort. Particolare attenzione sarà rivolta al rapporto con la musica che nella sua natura di arte legata al tempo è forse la più stretta parente del Teatro. Indagheremo la presenza scenica non tanto e non solo dal punto di vista del personaggio o del metodo ma soprattutto da quello del ritmo.

Elementi di studio e pratica saranno la consapevolezza corporea e vocale e le varie modalità di approccio al testo.

La sperimentazione dello spazio teatrale del Teatro Bertagnolio di Chiaverano costituisce un prezioso valore aggiunto ad un'esperienza di messa in scena da vivere come viaggio più ancora che come metà.

La consapevolezza di un gruppo avanzato, per molti versi esperto e proprio per questo in grado di accogliere nuovi ingressi ci induce a definire ulteriormente il progetto in base ai partecipanti.

Crediamo nel Teatro come sviluppo del potenziale umano a qualsiasi età, tempo e latitudine.

Vi aspettiamo!

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	25	15	25

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

Inizio giovedì 19 ottobre 2023 e termine giovedì 2 maggio 2024

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:
A	25	30	50

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 09:30.
Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 10 maggio 2024

Seconda ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	25	30	50

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 09:30 alle 10:30.
Inizio venerdì 20 ottobre 2023 e termine venerdì 10 maggio 2024

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

YOGA

A cura di Gloria Dainese

Energia, respiro, rilassamento, benessere psicofisico: tutto questo è YOGA

Il corso prevede posizioni semplici ed efficaci che insieme alla respirazione ci permetteranno di essere consapevoli del nostro corpo aumentandone l'elasticità.

La meditazione e il rilassamento finale consentiranno anche alla mente di "lasciar andare" la tensione.

Lezioni presso Spazio Baobab - Corso Vercelli 104 Ivrea

Dalle 09.00 alle 09.55

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	15	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:00 alle 09:55.

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 5 febbraio 2024

Dalle 10.05 alle 11.00

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	15	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10.05 alle 11.00

Inizio lunedì 16 ottobre 2023 e termine lunedì 5 febbraio 2024

Dalle 09.00 alle 09.55

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	15	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09.00 alle 09.55

Inizio lunedì 19 febbraio 2024 e termine lunedì 03 giugno 2024

Dalle 10.05 alle 11.00

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B2	15	15	20

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:05 alle 11:00.

Inizio lunedì 19 febbraio 2024 e termine lunedì 03 giugno 2024

Per accedere alla Palestra è richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Allegati

STATUTO (estratto)

Art. 1

È costituita una associazione di promozione sociale, apolitica, aconfessionale e senza fini di lucro, denominata

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLA TERZA ETÀ
E DELL'EDUCAZIONE PERMANENTE

con sede legale presso la Biblioteca Civica
"Costantino Nigra",

Piazza Ottinetti n.30 - 10015 - Ivrea.

.....

Art. 2

L'associazione si propone di:

- a) contribuire alla promozione culturale degli associati;
- b) mettere in atto iniziative di educazione permanente al fine di favorire e promuovere itinerari di apprendimento e conoscenza, oltre che porre i presupposti per lo sviluppo di processi di socializzazione e di relazioni interpersonali a carattere solidaristico;
- c) sviluppare dialogo e comprensione fra le diverse culture e generazioni;
- d) favorire e sviluppare iniziative di volontariato sia al proprio interno, sia all'esterno con proprie forze o in rapporto con altre Associazioni.

Art. 3

Le attività organizzate dall'Associazione per perseguire i propri scopi sociali, comunque denominate, non rivestono carattere commerciale.

Ciò è attestato, oltre che dall'assenza dei fini di lucro, dalle seguenti evidenze:

- a) le attività sono rigorosamente riservate ai soci;
- b) per le cariche associative non è prevista retribuzione;
- c) le attività consentono ai soci di coltivare ed esprimere le proprie attitudini unicamente a livello amatoriale e, pertanto, non vengono rilasciati attestati di alcun genere (frequenza, abilitazione o altre dichiarazioni economicamente rilevanti);
- d) l'Associazione si avvale normalmente dell'impegno volontario, libero e gratuito dei propri soci. In caso di necessità può avvalersi di prestazioni di lavoro autonomo

o dipendente, anche ricorrendo ai propri associati;

- e) è fatto divieto di distribuire, anche indirettamente, durante la vita dell'associazione ed a seguito del suo scioglimento, utili, riserve e/o avanzi di gestione comunque de- nominati ai propri soci.

.....

Art. 4

L'associazione può federarsi con organizzazioni nazionali o internazionali che perseguano analoghe finalità, mantenendo la propria individualità e la propria autonomia patrimoniale, organizzativa e amministrativa.

Art. 5

Possono aderire all'Associazione tutte le persone fisiche che abbiano compiuto i trenta anni d'età, indipendentemente da nazionalità, cittadinanza, residenza, titolo di studio, condizione economica, convinzioni religiose e politiche, purché intenzionate a perseguire le finalità indicate all'art. 2 dello Statuto associativo.

Sono soci dell'Associazione coloro che, avendo aderito, sono in regola con il versamento della quota associativa relativa all'anno accademico in corso. Il mancato versamento della quota associativa entro il termine delle lezioni relative all'anno accademico in corso comporta la decadenza dalla qualità di socio. La decadenza da socio non è ostativa al riacquisto della qualità di socio per gli anni accademici successivi.

L'anno accademico inizia con l'avvio delle iscrizioni e si conclude con l'approvazione del bilancio consuntivo nel corso dell'Assemblea ordinaria dei Soci.

L'iscrizione all'associazione dà ai soci il diritto di partecipare alle iniziative ed ai corsi organizzati dall'associazione medesima. Il Consiglio Direttivo stabilisce l'ammontare dei contributi eventualmente richiesti agli associati per la frequentazione dei diversi corsi ed iniziative gestiti dall'associazione.

I soci possono recedere liberamente dall'associazione in qualsiasi momento dandone comunicazione scritta al Consiglio Direttivo.

In nessun caso i soci receduti o decaduti possono chiedere il rimborso delle quote associative e/o dei contributi versati per i corsi ai quali si sono iscritti.

Tutti i soci hanno uguali diritti e doveri ed il rapporto associativo è il medesimo per tutti.

.....

Art. 6

Sono Organi dell'Associazione:

- a) L'Assemblea dei Soci;
- b) Il Consiglio Direttivo
- c) Il Collegio dei Revisori dei Conti
- d) Il Collegio dei Proviviri

I componenti del Consiglio Direttivo, del Collegio dei Revisori dei Conti e del Collegio dei Proviviri sono eletti dall'assemblea tra i soci e normalmente durano in carica un triennio a far tempo dall'inizio dell'anno accademico successivo a quello in cui sono avvenute le rispettive elezioni; tutti i componenti sono rieleggibili. Tutti i soci godono del diritto di elettorato attivo e passivo. Le cariche sociali sono gratuite, salvo il solo rimborso delle spese effettivamente sostenute e documentate per l'esercizio della carica.

.....

Qualora nel corso del triennio vengano a mancare alcuni componenti negli organi dell'associazione, questi saranno sostituiti con i nominativi dei non eletti procedendo dal primo escluso sino ad esaurimento della lista dei votati oppure, in mancanza, mediante nuove specifiche elezioni.

I sostituti durano in carica fino al termine del mandato dei sostituiti.

Art. 7

Il Consiglio Direttivo rappresenta l'organo decisionale e amministrativo dell'Associazione ed è costituito da sette membri.

Il Consiglio Direttivo nomina al proprio interno:

- Il Presidente
- Il Vice-Presidente
- Il Tesoriere
- Il Segretario

.....

Il Consiglio Direttivo è responsabile dell'impostazione delle attività didattiche e culturali dell'Associazione.

Art. 8

Il Presidente del Consiglio Direttivo è il legale rappresentante dell'Associazione di fronte ai terzi e in giudizio.

Il tesoriere è il responsabile della corretta tenuta di tutte le operazioni contabili ivi incluse quelle bancarie.

.....

Il Presidente può conferire specifiche deleghe ad altri membri del Consiglio Direttivo.

Art. 9

Al Consiglio Direttivo compete, se lo ritiene, la nomina della Direzione Corsi.

Tale organismo può, alternativamente, essere costituito da:

- a) un socio particolarmente competente;
- b) un gruppo di soci, a ciascuno dei quali viene assegnata la responsabilità di un particolare settore educativo;
- c) una figura professionale esterna.

.....

La Direzione Corsi risponde al Consiglio Direttivo che l'ha nominata.

.....

Art. 10

Il Consiglio Direttivo può avvalersi del parere non vincolante di organismi consultivi, di volta in volta convocati, a seconda delle necessità.

Tali organismi sono:

Il comitato dei soci benemeriti

Il comitato dei docenti

Il comitato dei rappresentanti dei corsi

Collaboratori e consulenti

Art. 11

L'Assemblea dei Soci si riunisce, in via ordinaria, almeno una volta all'anno per l'esame delle attività svolte nel corso dell'anno e l'esame del bilancio presentato dal Consiglio Direttivo.

.....

Tutti i Soci hanno diritto ad intervenire in Assemblea.

Ciascun socio può delegare un altro socio a rappresentarlo.

Tutti i soci hanno diritto ad un voto.

.....

L'assemblea si riunisce in forma ordinaria per deliberare sull'approvazione del bilancio, sulla nomina dei componenti del Consiglio Direttivo, del Collegio dei Revisori e del Collegio dei Proviviri e sulle altre materie eventualmente demandate alla sua approvazione da parte del Consiglio Direttivo.

L'assemblea si riunisce in forma straordinaria per deliberare le modifiche al presente statuto, lo scioglimento dell'Associazione e per i provvedimenti relativi alla liquidazione.

L'assemblea straordinaria deve essere verbalizzata da un notaio incaricato da chi la presiede.

.....

**REGOLAMENTO
IN VIGORE NELL'ANNO ACCADEMICO
2023- 2024**

Il presente regolamento riguarda la vita associativa e la fruizione di conferenze, corsi, laboratori, attività e gite dell'Associazione "Università della Terza Età e dell'Educazione Permanente di Ivrea" ed è valido per l'intero anno accademico 2023-2024

Per gli aspetti non espressamente citati nel presente regolamento si richiamano lo Statuto e le consuetudini dell'associazione, nell'ambito di quanto previsto in materia dal Codice Civile.

Generalità

L'iscrizione all'Associazione è consentita a chiunque abbia compiuto i 30 anni d'età.

La quota associativa annua è fissata in **50 €** e dà diritto ad assistere a tutte le conferenze e a prendere parte alla vita associativa. Essa comprende inoltre l'assicurazione contro infortuni e l'assicurazione per responsabilità civile.

L'iscrizione determina il possesso di una tessera numerata, che deve essere esibita su richiesta degli addetti al controllo.

La quota associativa non è rimborsabile per nessun motivo.

Corsi, laboratori, attività

Per partecipare a corsi, laboratori e attività, (qui di seguito definiti genericamente "corsi") oltre alla quota associativa è richiesto un contributo per ciascun corso. All'atto dell'iscrizione verrà rilasciata apposita ricevuta attestante l'iscrizione ai corsi scelti.

Il materiale didattico, comprendente libri, dispense, materiale di consumo ed altri sussidi ad uso individuale, è a carico del singolo iscritto.

Le iscrizioni inizieranno martedì 26 settembre 2023 e le lezioni lunedì 16 ottobre 2023.

Al fine di distribuire al meglio fra i soci i posti disponibili si stabilisce che **fino a sabato 7 ottobre sarà possibile iscriversi ad un singolo corso per ciascuna materia** (una sola crocetta

per ogni riga del modulo di iscrizione), in seguito non ci sarà più tale vincolo e ci si potrà iscrivere a tutti i corsi.

Le iscrizioni in questione riguarderanno i corsi con *svolgimento annuale* nonché *il primo turno* dei corsi ripetuti due volte nell'anno (nuoto, metodo feldenkrais, pilates, yoga ecc).

È possibile iscriversi all'Associazione in qualunque momento, anche a corsi iniziati, purché vi siano posti disponibili. Non possono però essere richieste al docente attenzioni particolari per il recupero delle lezioni perse.

Il passaggio da un corso ad un altro nell'ambito della stessa materia deve essere approvato dal docente e segnalato alla segreteria che aggiornerà l'elenco degli iscritti a ciascun corso.

La rinuncia a partecipare ad un corso non comporta il rimborso del contributo anche se il posto reso libero verrà assegnato ad un nuovo iscritto.

L'assenza non giustificata alle prime tre lezioni di un corso verrà assunta come rinuncia a frequentare il corso medesimo e darà diritto di subentro ai soci richiedenti.

***Numero massimo e numero minimo
di iscritti ai corsi***

Sono previsti, per ogni corso, un limite massimo ed un limite minimo al numero degli iscritti.

Al momento dell'iscrizione avverrà, per ciascun corso, una verifica della disponibilità di posti; se questi risulteranno esauriti si prenderà nota dell'intenzione del socio in una lista d'attesa. Il contributo da versare riguarderà solo i corsi per i quali l'iscrizione è risultata possibile.

Non verranno avviati i corsi che entro la sera di giovedì 12 ottobre non abbiano raggiunto il numero minimo di iscritti.

Le eventuali cancellazioni saranno comunicate telefonicamente agli interessati.

I contributi versati per corsi che non vengono istituiti verranno rimborsati su richiesta, previa presentazione della ricevuta, a partire da martedì 7 novembre 2023.

Rappresentanti di corso

Per corsi, laboratori e attività è necessario, fin dalla prima lezione, designare un rappresentante di corso, scelto volontariamente tra gli iscritti. L'efficienza organizzativa dipende in gran parte da tale nomina poiché il rappresentante, facendosi portavoce delle istanze degli iscritti e trasmettendo ai compagni di corso le informazioni comunicategli dal Direttivo UNI3, costituisce il principale elemento di collegamento fra direzione, docenti e allievi. L'avvenuta nomina va prontamente segnalata alla segreteria che fornirà al rappresentante un elenco degli iscritti del suo corso, l'elenco dettagliato delle date delle lezioni e gli indicherà nome ed indirizzo di posta elettronica del componente del Direttivo con cui tenere i contatti. Compito immediato del rappresentante di corso è segnalare alla segreteria gli assenti ingiustificati alle prime tre lezioni per consentire l'eventuale subentro dei soci in lista d'attesa.

Certificato medico per attività motorie

In base al "decreto Balduzzi" alcune delle nostre attività motorie non richiedono più il certificato medico di idoneità. In sostituzione è richiesta, al momento dell'iscrizione, la firma dell'apposita autocertificazione. Il certificato medico di idoneità dovrà invece essere **tassativamente** presentato per quelle attività che ancora lo richiedono (ginnastica impegnativa, acquagym, nordic walking, nuoto, pilates, metodo feldenkrais e passeggiate, karate, ginnastica zen, spinning, total body, yoga), altrimenti non si sarà ammessi alla frequenza e non si avrà diritto ad alcun rimborso.

Assicurazioni

L'assicurazione per infortuni vale a partire dal 16 ottobre 2023 per chi si iscrive entro giovedì 12 ottobre. Per le iscrizioni dopo tale data l'assicurazione partirà dal giorno successivo. L'assicurazione copre gite e uscite didattiche solo se preventivamente approvate dal direttivo. **Con la nostra convenzione gli ultranovantenni non godono di copertura assicurativa.**

USCITE CULTURALI (GITE)

(questa sezione del regolamento potrà subire variazioni nel corso dell'anno accademico)

L'attività culturale e formativa della nostra Associazione comprende la partecipazione a eventi e la visita a mostre e luoghi culturalmente rilevanti. Detta attività è rigorosamente riservata ai soci iscritti ed è affidata ad una Agenzia Viaggi. Ciascuna gita viene annunciata in modo adeguato e con congruo anticipo.

L'iscrizione alla gita si effettua presso la segreteria o nel luogo indicato sul volantino nei giorni ed orari indicati di volta in volta.

Ciascun associato può iscrivere, oltre a se stesso, altri due soci.

Le quote vanno saldate all'atto dell'iscrizione.

Se non viene raggiunto il numero minimo di iscrizioni alla gita (indicato sul volantino) la stessa può essere annullata e si procederà alla restituzione della quota dietro presentazione della ricevuta.

Liste d'attesa per l'iscrizione alle gite

Quando si satura la disponibilità dei posti, si continua a prendere nota dei nomi in ordine cronologico creando una lista d'attesa senza versamento di quota. Se, dopo la chiusura delle iscrizioni, qualcuno tra gli aventi diritto rinuncia, si accede alla lista d'attesa. La partecipazione alla gita è soggetta al saldo della quota.

Rinunce

La rinuncia a partecipare alla gita comporta la restituzione della quota solo se si trova un sostituto.

Per le gite di una giornata, se la rinuncia avviene il giorno prima della gita non si ha diritto ad alcun rimborso. Per le gite con pernottamento, la scadenza per il diritto al rimborso viene indicata di volta in volta.

Elenco delle ditte convenzionate con la nostra Associazione per l'anno accademico 2023– 2024

AEG – Azienda Energia e Gas, Soc. Cooperativa: per iscrizione a UNI3

Non è previsto alcuno sconto per i Soci che hanno attiva solo la fornitura gas.

Chi ha già entrambe le forniture (gas ed elettricità) ha diritto al coupon da 10 €.

Chi ha solo il gas ma attiva ora la fornitura di elettricità, ha diritto al coupon da 20 €.

B&B “L’Albero maestro” Frazione San Germano Via Torrazza 18 Borgofranco

(Sabrina +393475587766 info@alberomaestro.it – www.alberomaestro.it)

Sconto 10% per il pernottamento comprensivo di colazione agli iscritti UNI3, ai loro parenti ed amici, dietro presentazione della tessera in corso di validità

Ditta Azzoni Pelletteria e Regalo C.so M. d’Azeglio – Ivrea:

Sconto del 10% su borse donna, borselli uomo, portafogli uomo/donna e cartelle da lavoro

GIORGIO III – Corso Massimo d’Azeglio 61 – Ivrea (tel. 0125 644666)

Sconto 10% sugli acquisti dietro presentazione della tessera UNI3

IvreAbility del dr. Paolo Vietti – Via G. di Vittorio 12 – Ivrea

Sconto 10% su trattamenti Tecar terapia e Massoterapia (massaggio classico, linfatico, sportivo, miofasciale, connettivale) ivreability@gmail.com

Ottica Casarin - Via Palestro 22 - Ivrea

Sconti dal 10% al 30% su montature, lenti da vista e a contatto, ausili per ipovedenti, ecc.

Residenza Montjovet – Frazione Brun, 16 – Montjovet (*)

Sconto del 15% sulle rette di soggiorno info@residenzaanzianimontjovet.it

Roro Ross Quick (parrucchiera) – C.so Nigra, 29 – Ivrea:

Sconto del 10% su piega, taglio, colore, contrasti

VOILA’ - Studio di igiene e benessere dentale della dr.ssa Marchetto Simona

C.so Cavour 9 - Ivrea – (3274007988)

Sconto di 10 euro per la seduta di igiene orale professionale (detartrasi)

Unipol Sai Agenzia Ivrea Assicura – Via Circonvallazione, 74 – Ivrea:

Sconti dal 15% al 40% su diverse soluzioni assicurative

(RC auto, incendio furto, kasko, abitazione, persona e famiglia)

