Seminari e conferenze

(imparare ascoltando)

04 Conferenze monografiche (5 conferenze)

05 Accostamento alla letteratura organistica

06 Archeologia

07 Architettura del paesaggio e dei giardini

08 Arte

09 A tavola con gli antichi romani

10 Cinema d'Archivio

11 Diari di una ricercatrice

12 Diritto

13 Geologia

14 Grafologa

15 Ikebana

16 Intelligenza artificiale per tutti

17 Il punto di vista di Matteo Olivetti

18 Il sogno del volo. Breve storia di aeronautica ed astronautica

19 La comunicazione consapevole

20 Le grandi interpreti della musica Italiana (Mina e Ornella Vanoni)

21 Lo Zenzero: radice dalle mille proprietà

22 Mitologia Greca (ciclo dell'Odissea)

23 Storia del cinema

24 Storia della musica

25 Storia delle Olimpiadi. Aneddoti, fatti, leggende e curiosità

26 Storie di scienza e filosofia (conferenza da prenotare max 25 partecipanti)

27 Storia militare

28 Violetta la forza delle donne (storie di violenza sulle donne, di azione e di prevenzione)

29 Visita al cimitero Fiorentino di di Fiorano Canavese

30 Visite virtuali guidate

Corsi, laboratori, attività

(imparare facendo)

32 Acquerello
33 AquaGymn – Corsi di Aquafitness
34 Balli popolari
35 Bridge
36 Canto popolare
37 Chitarra
38 Collettivo FotoLab: dallo Sguardo al Progetto
39 Computer corso Principianti
40 Computer corso Avanzato
41 Corale polifonica
42 Corso di Auto-massaggio e Do-In
43 Corso base di discipline grafiche e pittoriche
44 Corso avanzato di discipline grafiche e pittoriche
45 Corso di collage creativo
46 Creare bellezza con il Restyling
47 Danze internazionali di cultura popolare
48 Disegno a pastello e matite pastello
49 Enologia: avvicinamento al Vino
50 Feng Shui: la personalità della tua casa
51 Feng Shui: la famiglia riflessa nella planimetria
52 Feng Shui: Space clearing-pulizia energetica degli ambienti
53 Fotografia Base
Videomaking base
54 Ginnastica - Palestra Antonicelli
55 Ginnastica Antietà-Palestra AquaGymn
56 Ginnastica Posturale - Spazio Baobab
57 Grafologia
58 Gruppo di lettura: Delitti e misteri da risolvere
59 Gruppo di lettura e conversazione in francese
60 Gruppo di lettura e conversazione in inglese
61 Gruppo di lettura in italiano: Circolo dei lettori
62 Il linguaggio nascosto dei simboli
63 Introduzione all'IKEBANA
64 Introduzione pratica all'Intelligenza Artificiale
65 Karate Terza Età - Palestra Antonicelli
66 Laboratorio di Storia Militare
67 (seguito descrizione Storia militare)
68 La gentilezza è la vera rivoluzione
69 Lingua francese
70 Lingua inglese (1)
71 Lingua inglese (2)
72 Lingua spagnola
73 Lingua tedesca
74 Manipolando .. Creo! Corsi di Ceramica
75 Meditazione – Mindfulness (on line)
76 Metodo Feldenkrais – Spazio Baobab
77 Nordic Walking
78 Nuoto - Piscina AquaGymn
79 Nuoto - Piscina La Serra
80 Passeggiate Feldenkrais
81 Pavimento pelvico – Spazio Baobab
82 Pilates – Spazio Baobab
83 Pratichiamo lo Zen attraverso lo Stretching dei meridiani – Spazio Baobab
84 Progetto Attiva-Mente. Palestra cognitiva per la prevenzione delle patologie dell'invecchiamento
85 Scrittura creativa
86 Scrittura Creativa perfezionamento
87 Scultura – La Fucina dell'arte – Corso Introduzione alla scultura
88 Shiatsu e massaggio sonoro (campane tibetane) Palestra Antonicelli
89 Spinning – Palestra AquaGymn
90 Tai Chi Chuan – Palestra Antonicelli
91 Teatro "FuoridalTunnel"
92 Total boby conditioning – Palestra Antonicelli
93 Yoga - Spazio Baobab
94 Yoga - Palestra Aquagymn

Seminari e conferenze

Conferenze monografiche

Raggruppiamo sotto questo titolo gli argomenti sviluppati in unica lezione, e il luogo della conferenza.

Conferenze presso Sala Santa Marta o Via Sant'Ulderico sede UNI3 – Ivrea

giovedì 22 ottobre 2026 dalle 16:00 alle 19:00

Presentazione dei libri:
Antologie "Straordinario quotidiano" e "Un calice di Erbaluce" racconti di autori che dal 2020 hanno seguito i corsi di scrittura creativa di Debora Bocchiardo in presenza o on line
(La conferenza si terrà presso la Sala Santa Marta – Ivrea)

lunedì 23 novembre 2026 dalle 15:00 alle 17:00

Presentazione del libro: Plaza de Mayo (vicenda di un gruppo familiare durante gli anni del golpe in Argentina)

Relatore: Mariangela Pinnavaia
(La conferenza si terrà presso la sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea)

venerdì 29 gennaio 2027 dalle 15:00 alle 17:00

Volontario medico in Camerun

Relatore: dr Roberto Serracchioli
(La conferenza si terrà presso la sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea)

giovedì 11 marzo 2027 dalle 15:00 alle 17

Presentazione del libro:
"Nel mondo delle masche"

Relatore: Ivo Chiolerio
(La conferenza si terrà presso la Sala Santa Marta - Ivrea)

venerdì 16 aprile 2027 dalle 15:00 alle 17:00

Bianca Milesi: la maestra giardiniera dei moti del 1821

Relatore: Franco Seren Rosso
(La conferenza si terrà presso la sede UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea)

Accostamento alla letteratura Organistica

A cura di Daniele Sajeva

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3-Chiese S. Lorenzo e S. Martino -

Caratteristiche e funzionamento dello strumento
Presentazione e analisi dei brani musicali in programma
Informazioni, curiosità, aneddoti sui brani
Analisi di alcune partiture
Proiezioni di immagini fotografiche e di esempi musicali

venerdì 23 ottobre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Johann Sebastian Bach: l'Orgelbùchlein
Piccolo scrigno di gemme tra musica, poesia, tecnologia e pedagogia

Lezione di introduzione all'ascolto. (Sala Conferenze UNI3 - Ivrea)

venerdì 30 ottobre 2026	dalle ore 17:30

Chiesa di S. Lorenzo - Corso Massimo d'Azeglio 71 - Ivrea
Esecuzione di pagine tratte dall' Orgelbùchlein con la collaborazione (voce)di Benedetta Simoni

giovedì 22 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Joan Sebastin Bach a Venezia: un viaggio immaginario
I concerti di Vivaldi nelle trascrizioni di Johann Sebastian Bach

Lezione di introduzione all'ascolto. (Sala Conferenze UNI3 - Ivrea)

giovedì 06 maggio 2027	dalle ore 17:00

Chiesa di S. Martino Vescovo – Via XX Settembre 4 – Azeglio
Esecuzione dal vivo dei brani analizzati

Concerti in collaborazione con la Parrocchia di San Lorenzo di Ivrea e con ARTEV, Associazione di volontariato per il recupero, la tutela e la valorizzazione del patrimonio Artistico azegliese.
Si ringraziano don Gianni Malberti, rettore di S. Lorenzo e don Silvio Faga, parroco di Azeglio, per l'accoglienza e la disponibilità.

Archeologia

A cura di Adele Ventosi

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea - 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 tre lezioni a cura del GAC spazia su vari argomenti legati all'archeologia.

venerdì 09 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

"Archeologia del diritto: dalla legge delle 12 tavole alle legis actiones del primo secolo a.C.

Relatore: Alessandro Raucci

venerdì 23 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

"Una chiesa dell'anno 1000: S. Pietro in Vicinasco a S. Bernardo di Ivrea"

Relatore: Danilo Zaia

venerdì 30 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

"Borghi franchi e nuovi confini della diocesi di Ivrea"

Relatore: Graziano Salussolia

Architettura del paesaggio e dei giardini

A cura di Giovanni Donato

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea – Sala conferenze

giovedì 07 gennaio 2027 dalle 15:00 alle 17:00

Biodiversità: come i giardini urbani rigenerano città e comunità

giovedì 14 gennaio 2027 dalle 15:00 alle 17:00

Dal seme al sentiero: narrazioni e design per giardini che raccontano storie

giovedì 21 gennaio 2027 dalle 15:00 alle 17:00

Piante amiche: strategie naturali per un giardinaggio senza chimica

giovedì 28 gennaio 2027 dalle 15:00 alle 17:00

Ordine e bellezza: i principi del giardino rinascimentale
Acque, prospettive e simboli

giovedì 11 febbraio 2027 dalle 15:00 alle 17:00

Il giardino contemporaneo: nuove idee per la natura progettata

Arte

A cura di Barbara Manucci

Conferenze presso Canottieri Sirio - Via Lago Sirio 52 - Ivrea

giovedì 10 dicembre 2026 dalle 15:00 alle 16:30

Il viaggio artistico di Claude Monet verso l'informale: un percorso guidato per scoprire come il maestro della luce sia passato dal catturare l'istante fuggente a Giverny fino a liberare il colore dalla forma, anticipando di decenni le avanguardie del dopoguerra.

Lezione dedicata a Claude Monet di cui nel 2027 si celebrerà il primo centenario dalla morte: ci saranno grandi mostre e l'interesse verterà proprio sulle anticipazioni espressive e concettuali del grande pittore francese.

giovedì 18 febbraio 2027 dalle 15:00 alle 16:30

Elogio dell'imperfezione: la bellezza del brutto

Le varie manifestazioni del brutto *attraverso i secoli sono più ricche e imprevedibili di quanto comunemente si pensi e ci permettono di delineare un itinerario sorprendente tra incubi, terrori e amori dove gli atti di ripulsa vanno di pari passo con toccanti moti di compassione.*

giovedì 18 marzo 2027 dalle 15:00 alle 16:30

Tè, caffè e cioccolato sono stati rappresentati nell'arte come simboli di status sociale, convivialità e piaceri esotici. *L'introduzione di* ***tè, caffè e cioccolato*** *nell'Europa del XVII e XVIII secolo ha rivoluzionato i costumi sociali, trasformandosi rapidamente in un affascinante tema per la storia dell'arte. Queste tre bevande esotiche, inizialmente beni di lusso riservati all'aristocrazia, sono diventate simboli di* ***status sociale, convivialità e modernità.***
Ognuna di esse ha sviluppato una propria iconografia e ha influenzato sia la pittura sia le arti decorative.

A tavola con gli antichi romani

A cura di Paola Tempia

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 Ivrea – Sala conferenze

mercoledì 17 febbraio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Le fonti: dalla cucina povera dei trattati di agricoltura alle ricette per i vip di Apicio e Petronio (la disuguaglianza sociale nei cibi e nelle bevande).

mercoledì 24 febbraio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Fast food o slow food: dallo spuntino veloce fuori casa al banchetto in un lussuoso triclinio.

mercoledì 03 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Esempi di menù dall'antipasto al dolce e … qualche ricetta da provare a casa.

Cinema d'archivio

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

Conferenze c/o Archivio Nazionale Cinema Impresa e Museo della Carale

Le collezioni del CSC – Archivio Nazionale Cinema d'Impresa offrono la possibilità non solo di rivedere e analizzare documentari d'arte e opere cinematografiche, ma anche di scoprire produzioni cinematografiche poco conosciute come il cinema indipendente il cinema religioso, il cinema di famiglia in particolare i filmati prodotti dai cineamatori eporediesi.
Ogni incontro si svolgerà in un luogo di particolare rilevanza, sia per l'argomento trattato che per l'origine della collezione e de i materiali che verranno esaminati durante la lezione.

mercoledì 10 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Ivrea nei filmati dell'Archivio
Conferenza presso l'Archivio Nazionale Cinema Impresa
(Viale della Liberazione 4 – Ivrea)

mercoledì 31 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Le collezioni di cinema religioso depositate a Ivrea: i filmati dei Salesiani Don Bosco
Conferenza presso l'Archivio Nazionale Cinema Impresa
(Viale della Liberazione 4 – Ivrea)

Presentazione e proiezione del film Don Bosco di Goffredo Alessandrini(1935)

Restauro digitale a cura di CSC – Archivio nazionale del cinema d'impresa, in collaborazione con il Museo Nazionale del Cinema, la Cineteca di Bologna e il George Eastman Museum di Rochester

martedì 20 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Ivrea e le collezioni d'arte
In collaborazione con la prof.ssa Manucci

Conferenza presso il Museo della Carale (Via Miniere 34 – Ivrea)

Diari di una ricercatrice

A cura di Marta Grassino

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea - Sala conferenze

venerdì 13 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00
Pinacoteca di Brera e Cenacolo vinciano	
venerdì 08 gennaio 2027	dalle 15:00 alle 17:00
Le Wunderkammern, i gabinetti delle meraviglie tra XVI e XVII secolo	
venerdì 22 gennaio 2027	dalle 15:00 alle 17:00
Il Forte di Bard e i suoi Musei	
venerdì 26 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00
Il Castello di Ivrea	

Diritto

A cura degli avvocati F. Vallino, F. Bongiovanni e E. Bedin

Conferenze presso Società Canottieri Sirio- Via Lago Sirio 52 - Ivrea

martedì 01 dicembre 2026	dalle 17:30 alle 19:00

Posso sempre decidere da solo?
Cenni sulla capacità giuridica, capacità di agire e istituti a tutela della persona – Testamento biologico.

martedì 02 febbraio 2027	dalle 17:30 alle 19:00

Che fine faranno i miei beni dopo di me?
Cenni sulle successioni ereditarie.
Differenze fra successione testamentaria e legittima, donazioni.

martedì 09 marzo 2027	dalle 17:30 alle 19:00

Nella buona e nella cattiva sorte
Cenni su matrimonio, unioni civili, convivenze di fatto anche in caso di interruzione del rapporto.

Geologia

A cura di Franco Gianotti

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea – Sala conferenze

Lezioni di geologia a cura di Franco Gianotti Ricercatore, Dipartimento di Scienze della Terra, università degli Studi di Torino

venerdì 05 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

"Terre ballerine e altre torbiere dell'Anfiteatro Morenico di Ivrea"

venerdì 02 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

"Il passaggio di Annibale attraverso le Alpi nel 218 a.C.: un problema storico irrisolto"

Sabato 13 marzo (9.30 – 12.30) escursione di mezza giornata alle Terre Ballerine

Grafologia

A cura di Gabriella Tos

Conferenza presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

La grafologia, specchio della personalità

venerdì 06 novembre 2026 dalle 15:00 alle 17:00

La disciplina che analizza il movimento e le caratteristiche della grafia spontanea per dedurre aspetti della personalità, del carattere, delle abitudini e delle potenzialità di un individuo.

Ikebana

A cura di Neicla Natsumei Campi

Conferenza presso UNI3 Via Sant' Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

mercoledì 24 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Nella conferenza saranno trattati i seguenti argomenti:

- *significato dell'Ikebana*
- *influenza del buddismo zen*
- *valore dell'Ikebana per noi occidentali*
- *storia dell'Ikebana*
- *l'Ikebana oggi*

Al termine seguirà una dimostrazione dal vivo dove verranno eseguite 4 Ikebana

Intelligenza Artificiale per tutti

A cura di Marco Vigliotta

Conferenza presso UNI3 Via Sant' Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

mercoledì 07 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Intelligenza artificiale per tutti

Obiettivi:

- *capire in modo semplice cos'è l'intelligenza artificiale*
- *riconoscere dove la incontriamo ogni giorno*
- *vedere esempi pratici utili nella vita quotidiana*
- *comprendere rischi, limiti e buone pratiche*
- *sperimentare brevemente un assistente IA tramite smartphone*

Il punto di vista di Matteo

A cura di Matteo Olivetti

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

lunedì 15 febbraio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Le famiglie che hanno influito sull'educazione di Adriano Olivetti

mercoledì 17 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Il memoriale di Camillo. Presa di posizione contro il manifesto della razza

giovedì 15 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Adriano Olivetti: inventore o innovatore?

Il sogno del volo

A cura di Giuseppe Andrina

Conferenze presso Uni3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea sala conferenze

Breve Storia di aeronautica ed astronautica

venerdì 30 ottobre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Il cielo nei miti sull'origine del mondo: ziqqurat, piramidi e torre di Babele. Il volo di Icaro. Il piccione di Archita. Arriva un genio: Leonardo.

venerdì 18 dicembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

La fisica del volo. Nautica ed aeronautica. Aerostati e aerodini.
Il ruolo della meteorologia.

venerdì 15 gennaio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Il terzo principio della dinamica ed i razzi. La nascita dell'astronautica.
Satelliti e sonde. Come è fatto un satellite spaziale.
Sbagliando si impara ma sbagliare non è un'opzione ammessa.

venerdì 19 febbraio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Piccola storia dell'esplorazione spaziale dalle origini ai giorni nostri (ed oltre).

La comunicazione consapevole

A cura di Daniela Oberto

Conferenza presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 Ivrea – Sala conferenze

lunedì 14 dicembre 2026 dalle 15:00 alle 17:00

La comunicazione consapevole riduce i conflitti e aumenta l'intesa

La comunicazione consapevole ci viene in aiuto per poter esprimere in modo chiaro e attento bisogni ed emozioni, ascoltare in modo empatico l'altra persona, astenersi dal giudizio, evitare conflitti.

Gli aspetti salienti che caratterizzano la comunicazione consapevole sono:

- la presenza a se stessi
- l'identificazione, la comprensione, la gestione dei bisogni e delle emozioni che si stanno manifestando
- l'esprimersi in riferimento a sé piuttosto che all'altra persona
- la capacità di ascoltare partecipando, comprendendo empaticamente
- l'assenza di giudizio
- l'espressione di azioni scelte consapevolmente al posto di reazioni incontrollate
- il desiderio di individuare soluzioni che possono soddisfare le esigenze degli individui coinvolti

Una buona comunicazione pone fine alle relazioni burrascose e le trasforma in relazioni piacevoli, che funzionano bene, grazie alle quali è possibile raggiungere gli obiettivi a cui aspiriamo.
Una pessima comunicazione può condurre al fallimento di programmi originati da ottimi propositi.
La comunicazione consapevole si può apprendere..

Le grandi interpreti della musica Italiana

A cura di Luigi Perona LP Eventi

Serate musicali presso Sala Santa Marta P.zza S. Marta - Ivrea

Un percorso in cui si descrive la parabola artistica di due interpreti fondamentali della musica Italiana, accompagnato da filmati e fotografie di tutti i periodi della loro carriera.

venerdì 12 marzo 2027	dalle 18:00 alle 20:00

Mina

Mina, pseudonimo di Mina Anna Mazzini, è una cantante, produttrice discografica, conduttrice televisiva, conduttrice radiofonica naturalizzata svizzera.
Nota anche come la Tigre di Cremona, è considerata una delle voci più talentuose nella storia della musica italiana.

venerdì 19 marzo 2027	dalle 18:00 alle 20:00

Ornella Vanoni

Ornella Vanoni è stata una cantante, attrice e conduttrice televisiva italiana.
Considerata tra le interpreti più celebri della musica italiana, ha iniziato la propria carriera negli anni cinquanta attraversando oltre sei decenni di attività.

Lo Zenzero

A cura di Monica Borio

Conferenza presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 Ivrea – Sala conferenze

lunedì 26 ottobre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Lo Zenzero una radice dalle mille proprietà

Una conferenza in cui apprenderemo l'utilizzo dello zenzero in cucina e per la preparazione di rimedi interni ed esterni per alleviare i disturbi più comuni, tipici della stagione fredda (dolori muscolari, raffreddore, estremità fredde, contratture, rigidità articolari …

Mitologia greca

A cura di Giorgio Bellomo

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

lunedì 01 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17.00

I raccontatori di storie (Le Muse, Omero, Odisseo ed altri)

lunedì 08 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Figli (e) e padri e madri

lunedì 15 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17.00

Il mondo felice (reale?) dei feaci

lunedì 22 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Maghe e Ninfe

lunedì 5 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

L' aldilà

lunedì 12 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Il Ciclope

lunedì 19 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

La strage

lunedì 26 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Ulisse non è Odisseo

Storia del Cinema

A cura di Debora Bocchiardo

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

Dalla nascita del cinematografo ai grandi maestri del cinema italiano

giovedì 29 ottobre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

La nascita del cinematografo: dai primi esperimenti al sonoro

giovedì 05 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Il cinema in Italia ai primi del novecento

giovedì 12 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Roberto Rossellini e la rinascita dopo la guerra

giovedì 19 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Pietro Germi: tra cinema e documentario

giovedì 26 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Anna Magnani: il volto del neorealismo

giovedì 03 dicembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Vittorio Gassman: una vita tutta in sorpasso

Storia della Musica

A cura di Alice Fumero

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea – Sala conferenze

" *Musicalissimi*"

giovedì 17 dicembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

"Ciak, si musica!!!" Film con la musica protagonista"

giovedì 25 febbraio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Elfi, eroine e draghi: figure mitiche e mitologiche in musica

giovedì 4 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Musica al quadrato: brani che parlano di altra musica

giovedì 25 marzo 2027	dalle 15:00 alle 17:00

La musica di Dio: musica sacra nella storia

giovedì 08 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Uomini contro Donne: scontri e ingiustizie nella storia della musica

giovedì 29 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Piccoli Maestri per grandi Allievi ..... e viceversa

Storia delle Olimpiadi

A cura di Emanuele Barale

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 Ivrea - Sala conferenze

Aneddoti, fatti, leggende e curiosità dalla storia delle Olimpiadi

Ogni quattro anni si ripete il rito delle Olimpiadi estive, avvenimento che accoglie il meglio delle espressioni umane e sportive di tutte le nazioni del mondo. Durante i nostri incontri andremo a scoprire personaggi, contesto storico ed eventi Che hanno caratterizzato i primi giochi olimpici dell'era moderna con uno sguardo rivolto a tradizioni e leggende al fine di meglio comprendere il più grande evento sportivo della storia dell'umanità.

venerdì 12 febbraio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Il Barone de Coubertin: i giochi olimpici rinascono ad Atene 1896

venerdì 26 febbraio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Il Novecento alle porte: Parigi e la Belle Époque

Storia di scienza e filosofia

A cura di Sergio Musso

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

*Noi "**Sapiens**". Esistiamo in un mondo fatto di polvere di stelle.*
Ma chi siamo? Da dove veniamo? In che mondo viviamo?
Le risposte della scienza e della filosofia . ……

mercoledì 28 ottobre 2026	dalle 15:00 alle 17.00

Inizio e fine dell'Universo – S1E1 – L'inizio

mercoledì 04 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Inizio e fine dell'Universo – S1E2 – La fine

mercoledì 11 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17.00

Breve storia del popolo degli umani

mercoledì 18 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

La comparsa delle credenze. L'uomo è un animale credulone

mercoledì 25 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Da nomadi a cittadini: l'intreccio Religione-Politica

mercoledì 02 dicembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Einstein e il dio di Spinoza

mercoledì 09 dicembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Richard Dawkins (etologo, biologo): i "Geni" e i "Memi"

mercoledì 16 dicembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Daniel Dennett (e altri filosofi): Memi e religioni
Perché gli atei sono in aumento

==========

CONFERENZA/CORSO A NUMERO CHIUSO MASSIMO 25 PARTECIPANTI
PRENOTARSI IL GIORNO DELLE ISCRIZIONI ALL'UNI3

Storia militare

A cura di Francesco Marando

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 Ivrea - Sala conferenze

Personaggi e Grandi Battaglie.

giovedì 01 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Hitler vuole la Francia

mercoledì 14 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

La fine della guerra fasulla

mercoledì 21 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

I tedeschi a Parigi

mercoledì 28 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

L'Italia entra in guerra

mercoledì 5 maggio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Alessandro Magno, l'archetipo del generale

Violetta la forza delle Donne

A cura di Silvana Faccio e Giada Giorgio

Conferenze presso Società Canottieri Sirio - Via Lago Sirio 52 – Ivrea

Associazione fondata da alcune "donne di Carnevale" ispirate dalla figura di Violetta la Mugnaia dello Storico Carnevale di Ivrea, da sempre simbolo di libertà e di emancipazione, portatrice di un messaggio di coraggio, ribellione e libertà.

Da questi presupposti nasce l'impegno a diffondere la cultura della prevenzione della violenza di genere e a fornire supporto psicologico e consulenza legale alle donne vittime di violenza.

Violetta la forza delle donne è nata nel mese di maggio 2017 sotto forma di un Progetto promosso da l'Ordine della Mugnaia.

martedì 27 ottobre 2026 dalle 18:00 alle 19:30

"Violetta. Storie di violenza sulle donne, di azione e prevenzione"

.

Visita al Cimitero Fiorentino

A cura di Paola Capra

Passeggiata sabato 8 maggio 2027 max 20 partecipanti

Visita al Cimitero Fiorentino (cimitero di Fiorano)

Sulla collina di Fiorentino, di fianco alla secentesca chiesa di San Grato, incastonato tra boschi di castagni e acacie, dietro ai quali si intravedono le cime del Mombarone della Cavallaria e l'anfiteatro morenico della Serra, si trova l'antico cimitero di Fiorano un piccolo gioiello miracolosamente sopravvissuto, grazie alla cura e all'impegno di pochi appassionati, alla devastazione del tempo e degli uomini.

Il cimitero accolse per circa un secolo, dal 1834-35 fino al 1931 i defunti di Fiorano: contadini, cartuné, commercianti di bestiame, fornaciai, muratori, maestre, studenti, fanciulli, operai, emigranti, soldati, parroci, nobili, possidenti terrieri, donne morte di parto, ragazzi affogati nella Dora Baltea, vittime della spagnola e del colera, bambini caduti accidentalmente nella bacinella del bucato piena di cenere e acqua bollente, suicidi e omicidi.

Le loro storie si ritrovano ancora, seppure sempre meno decifrabili, su alcune lapidi narrative, come quella di Brocco Giuseppe Paulin, la cui vita fu "barbaramente troncata da vile assassino con un colpo di rivoltella", o trapelano dalle rare fotografie, sempre più dilavate dagli agenti atmosferici, come quello che ritrae Gillio Matté Stefano, "veterano delle guerre di indipendenza" con il petto coperto di medaglie.

piccole storie che si riallacciano alla grande storia e fanno sì che il cimitero di Fiorentino possa essere oggi fruito, dopo il lungo periodo di abbandono conseguente alla sua dismissione, come un piccolo museo a cielo aperto.

La sua rinascita data dal 2003 quando all'opera di salvaguardia della memoria del Cimitero e dei suoi defunti si affiancarono lavori di restauro conservativo promossi dalla Regione Piemonte e dalla Comunità Europea.

Ma è soprattutto negli ultimi anni che Fiorentino ha riacquistato nuova vita, da quando in forma del tutto volontaristica si è proceduto ad un recupero del cimitero. Non solo dal punto di vista strutturale, ma anche naturalistico, impiantandovi essenze nostrane come ginestre, rose antiche, narcisi, iris, lillà nani, con l'obiettivo affascinante quanto ambizioso di eternare la memoria di questo luogo, contrastando l'inevitabile consunzione lapidea dovuta al trascorrere del tempo con la vitalità rigogliosa della natura.

E così al fascino romantico di questo piccolo cimitero in disuso si è affiancata una nuova suggestione di bellezza, che una panchina posta dinanzi all'ingresso invita a contemplare.

Luogo di ritrovo la piazzetta davanti alla Chiesa Parrocchiale di San Dalmazzo Via della Parrocchia 5 - Fiorano alle ore 14.30

Visite virtuali guidate

A cura di Elena Giglia

Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea - Sala conferenze

Con Elena Giglia, guida professionista abilitata, visiteremo virtualmente mostre, gallerie, musei e/o Case Museo in Italia.

martedì 27 aprile 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Bellezza e bruttezza. Ideale, reale e caricatura nell'arte

lunedì 03 maggio 2027	dalle 15:00 alle 17:00

Tomba di Ka e Merit al Museo Egizio. Vita nell'Antico Egitto.

venerdì 07 maggio 2027	dalle 15:00 alle 17.00

Andiamo a conoscere la collezione Magnani Rocca di Parma

Corsi, laboratori e attività

Acquerello

A cura di Renzo Giuseppe Pasinato

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

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 della inquadratura, della prospettiva aerea e della luce.
Si richiede la presenza costante per accedere ai corsi successivi

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**13**	**12**	**18**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:00 alle 18:00.
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 02 febbraio 2027

Avanzato

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	**13**	**12**	**18**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15:00 alle 18:00.
Inizio giovedì 22 ottobre 2026 e termine giovedì 21 gennaio 2027

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	**9**	**12**	**18**

Il corso principianti A1 verrà ripreso per dar modo di andare più a fondo nell'ambito dei diversi temi affrontati.
Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:00 alle 18:00.
Inizio martedì 16 febbraio 2027 e termine martedì 13 aprile 2027

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	**9**	**12**	**18**

Il corso avanzato B1 darà modo di approfondire la tecnica del "bagnato su bagnato" e di affrontare il passaggio dal figurativo all'astratto e al concettuale come sintesi del percorso.
Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15:00 alle 18:00.
Inizio giovedì 28 gennaio 2027 e termine giovedì 01 aprile 2027

AquaGymn - Aquafitness

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**	**25**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle11:00.
Inizio martedì 3 novembre 2026 e termine martedì 26 gennaio 2027

Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	**10**	**10**	**25**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio martedì 2 febbraio 2027 e termine martedì 13 aprile 2027

È 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**	**50**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:30.
Inizio giovedì 29 ottobre 2026 e termine giovedì 22 aprile 2027

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**	**50**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:30 alle 12:00.
Inizio giovedì 29 ottobre 2026 e termine giovedì 22 aprile 2027

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

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 22 ottobre 2026 e termine giovedì 15 aprile 2027

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 22 ottobre 2026 e termine giovedì 15 aprile 2027

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 - Aula 3

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:00 alle 17:00.
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 04 maggio 2027

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 Centro Civico Bellavista - Aula 6

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 22 ottobre 2026 e termine giovedì 11 febbraio 2027

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 22 ottobre 2026 e termine giovedì 11 febbraio 2027

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 23 ottobre 2026 e termine venerdì 19 febbraio 2027

Collettivo FotoLab: dallo Sguardo al Progetto

Laboratorio presso UNI3 – Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 1

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

Gli incontri si svolgono una volta la settimana il venerdì dalle 9 alle 11
Inizio venerdì 6 novembre 2026 termine venerdì 9 aprile 2027

Esiste una differenza profonda tra il "fare foto" e il ***costruire un racconto****.*
E' proprio in questo spazio che nasce ***Collettivo FotoLab****, un laboratorio aperto di sperimentazione visiva dove la fotografia smette di essere un atto solitario per diventare un percorso condiviso.*
Il nostro obiettivo è ambizioso ma concreto: accompagnare ogni membro nella creazione di un ***progetto fotografico personale****. Non ci interessa la singola immagine "bella", ma la forza di una serie capace di comunicare una idea, un'emozione o una visione del mondo.*
Il percorso culminerà in una ***mostra finale collettiva****, un momento di restituzione pubblica del lavoro svolto.*

Cosa facciamo

Le riunioni del collettivo sono il cuore pulsante del progetto, sono tavoli di confronto in cui esploreremo la fotografia a tutto tondo:

- ***Editing e Linguaggio****: cercheremo assieme di selezionare e di sequenziare le immagini per dare ritmo e completezza al racconto.*
- ***Cultura Fotografica****: analizzeremo i grandi maestri e le tendenze contemporanee per nutrire la nostra ispirazione.*
- ***Tenica e Visione****: approfondimento aspetti tecnici, le novità degli Strumenti software e lo sviluppo delle fotocamere.*
- ***Critica Costruttiva****: la lettura del portfolio e il confronto tra i membri Saranno lo strumento principale per crescere insieme.*

A chi ci rivolgiamo

E' rivolto a chi non ha più problemi con la tecnica fotografica ed è abile nella post-produzione. A chi sente il bisogno di andare oltre lo scatto estemporaneo. A chi ha una idea nel cassetto o a chi la sta ancora cercando. A chi crede che il confronto con altri sguardi sia la scintilla necessaria per evolvere la propria poetica.

Computer (corso di alfabetizzazione all'informatica)

A cura di Marco Vigliotta

Lezioni presso UNI3 - Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea – Aula 4

Corso per Principianti assoluti

Obiettivo: acquisire autonomia nell'uso del computer, di internet e degli strumenti digitali utili nella vita quotidiana (principianti assoluti)

Introduzione al computer e all'ambiente digitale. Familiarizzare con il dispositivo, superare la paura iniziale, comprendere le funzioni essenziali. Comprendere come è organizzato il computer e come si gestiscono i contenuti.
Il sistema operativo: desktop, cartelle e file
Scrivere testi semplici. Imparare a produrre testi utili nella vita quotidiana.
Introduzione a internet. Capire cos'è Internet e come si naviga in sicurezza.
Posta elettronica. Acquisire autonomia nella comunicazione digitale.
Sicurezza digitale di base. Proteggersi da rischi comuni e usare Internet in modo consapevole.
Uso quotidiano dello smartphone. Sfruttare lo smartphone come strumento pratico e utile.
Servizi online utili nella vita quotidiana. Saper usare strumenti digitali che semplificano la vita.
Identità digitale e servizi pubblici. Accedere ai servizi della Pubblica Amministrazione in autonomia.
Organizzazione digitale e autonomia. Consolidare le competenze e imparare a gestire i propri contenuti.

Principianti Assoluti

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il venerdì dalle 15.00 alle 17.00
Inizio venerdì 06 novembre 2026 e termine venerdì 22 gennaio 2027

Per le lezioni gli iscritti devono portare il proprio computer

Computer (Corso Avanzato)

A cura di Marco Vigliotta

Lezioni presso UNI3 - Via Sant'Ulderico 3 Ivrea – Aula 4

Corso per utenti già alfabetizzati

Obiettivo: corso pensato per utenti che hanno già familiarità con il computer e lo smartphone e che vogliono usare il digitale in modo più efficace, consapevole e moderno nella vita quotidiana

Gestione avanzata dei servizi online e identità digitale. Obiettivo: saper utilizzare in autonomia i principali servizi digitali pubblici e privati, gestire identità e documenti online.
Sicurezza digitale avanzata e gestione della privacy. Obiettivo: proteggersi in modo consapevole da truffe, furti di identità, violazioni della privacy e rischi digitali.
Organizzazione digitale, archiviazione e produttività personale. Obiettivo: gestire in modo efficiiente documenti, foto, appunti e attività quotidiane.
Servizi digitali per la vita quotidiana: viaggi, acquisti, comunicazione, salute. Obiettivo: sfruttare app e servizi digitali per semplificare attività quotidiane.
Intelligenza artificiale per la vita quotidiana. Obiettivo: comprendere e utilizzare l'IA in modo pratico, sicuro e consapevole.

Corso avanzato

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il venerdì dalle 15.00 alle 17.00
Inizio venerdì 12 febbraio 2027 e termine venerdì 16 aprile 2027

Per le lezioni gli iscritti devono portare il proprio computer

Corale Polifonica

A cura di Benedetta Simoni

La Corale Polifonica dell'Università della Terza Età è una formazione mista a cappella. E' stata fondata nel 1986 dal maestro Bernardino Streito, che l'ha diretta ininterrottamente per 36 anni, prosegue il progetto, dall'anno accademico 2023-2024 Benedetta Simoni, diplomata al Conservatorio di Brescia, sua collaboratrice, attiva nella direzione corale da oltre 40 anni.
La Corale si prefigge lo studio e la diffusione della cultura polifonica, nella convinzione che le grandi letterature corali non siano precluse agli amatori che desiderino mettersi in gioco ed esperire, in un contesto di collaborazione e partecipazione attiva.
Il repertorio comprende brani sacri e profani di musica classica e di ispirazione popolare che partono dal XIII secolo e arrivano ai compositori contemporanei.
La corale è aperta a tutti; è consigliabile avere già acquisito una conoscenza, almeno elementare, del solfeggio.
Nel corso dell'anno accademico verranno consolidati i brani già in repertorio e si proseguirà il percorso di crescita affrontando lo studio di nuove composizioni.

Lezioni presso Centro Civico Bellavista - Aula 6

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 17:00 alle 18:30
Inizio mercoledì 28 ottobre 2026 e termine mercoledì 05 maggio 2027

Corso di Auto-massaggio e Do-in

A cura di Monica Borio

Benessere, energia e consapevolezza del corpo

Un metodo per alleviare tensioni muscolari (specialmente a livello cervicale e lombare), ridurre ansia e insonnia, migliorare la circolazione, ridurre il gonfiore alle gambe e stimolare l'energia vitale. Il termine Do-In significa "Via attraverso il movimento" (Do=via, In=movimento) o "condurre l'energia dentro", inteso come riattivazione del benessere.
E' un corso adatto a tutti, indipendentemente dall'età, e rappresenta una pratica di prevenzione facilmente integrabile nella quotidianità, simile a una forma di auto-massaggio mirato.
Si basa su una respirazione lenta e profonda, unita alla consapevolezza mentale e all'ascolto delle sensazioni corporee, rendendolo una pratica olistica per un benessere profondo.

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**4**	**10**	**18**

Le lezioni si svolgono il venerdì dalle 15:00 alle 17:00 nei seguenti giorni:
2026: 20 – 27 novembre – 4 - 11 dicembre 2026

Corso base di discipline grafiche e pittoriche

A cura di Christian Verraz

Il corso si propone di far acquisire la conoscenza e l'uso dei materiali, delle tecniche e degli strumenti tradizionalmente impiegati nella produzione grafica e pittorica. Verranno inoltre affrontati la terminologia tecnica essenziale, i principi che regolano la costruzione della forma attraverso il disegno, il colore e le metodologie più appropriate per organizzare i tempi e gli spazi del proprio lavoro.

Materiali tecniche e strumenti di base

Al fine di acquisire una 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 successivamente di semplici composizioni;*
- *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 e ombra;*
- *ombre proprie e ombre portate;*
- *il grado di luminosità in rapporto al contesto;*
- *la luminosità in rapporto al colore;*
- *la fonte luminosa (cenni alla teoria delle ombre)*

La costruzione della forma attraverso il colore:

- *che cos'è il colore;*
- *introduzione alle principali teorie del colore;*
- *realizzazione di semplici tavole cromatiche (sintesi additiva e sintesi sottrattiva e disco*
- *cromatico;*
- *esecuzione o rielaborazione da foto, disegni precedentemente realizzati, elementi decorativi;*
- *riproduzione di particolari di dipinti e di immagini di campiture piatte;*
- *Impaginazione e documentazione dei lavori svolti*

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

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 2 novembre 2026 e termine lunedì 19 aprile 2027

Corso avanzato di discipline grafiche e pittoriche

A cura di Christian Verraz

Il corso si propone di approfondire e consolidare competenze avanzate nel disegno e nella pittura attraverso lo studio delle seguenti discipline:

Anatomia umana avanzata:

Studio approfondito dei sistemi muscolare e scheletrico.
Analisi delle proporzioni e della struttura del corpo umano

Disegno iperrealistico:
Tecniche per raggiungere elevati livelli di realismo.
Studio dettagliato di superfici, texture, materiali e resa della luce.

Creazione di composizioni complesse:
Realizzazione di opere con numerosi elementi e diversi livelli di profondità.
Analisi di composizioni storiche e studio delle opere dei grandi maestri.

Studio e disegno astratto:

Esplorazione di forme, segni e linee astratte.
Approfondimento delle teorie del colore e delle emozioni trasmesse dall' l'astrattismo.

Disegno scientifico e tecnico:
Tecniche di rappresentazione scientifica e naturalistica.
Illustrazione di soggetti quai flora, fauna e anatomia umana.

Approfondimento del ritratto:
Realizzazione di ritratti individuali e di gruppo.
Studio delle espressioni complesse e degli aspetti psicologici del volto.

Arte figurativa in contesti storici:
Studio di tecniche e linguaggi artistici appartenenti a periodi storici specifici
Ricreazione di opere ispirate alla tradizione attraverso l'uso di colori pigmenti e terre antiche.

Realizzazione di un dipinto su tavola:
Preparazione della tavola lignea secondo le tecniche tradizionali.
Produzione di colori naturali a base di ossidi e pigmenti.
Progettazione e realizzazione di un'opera pittorica completa su supporto ligneo.

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 9:30 alle 11:30
Inizio giovedì 5 novembre 2026 e termine giovedì 1 aprile 2027

Corso di collage creativo

A cura di Luisa Romussi

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

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

Le lezioni si svolgono il mercoledì dalle 15:00 alle 18:00 nei seguenti giorni 21 – 28 ottobre / 4 – 11 - 18 novembre 2026

Un percorso pratico dedicato all'esplorazione del collage come linguaggio artistico e mezzo espressivo.

I partecipanti sono invitati a portare forbici di dimensioni contenute e una colla stick preferibilmente Pritt); i cartoncini di supporto saranno forniti dal docente.

Il corso si sviluppa in 5 incontri di 3 ore ciascuno e propone un viaggio attraverso diverse tecniche di collage dal monocolore al bianco e nero, dalla tecnica dello strappo ad altre modalità di composizione e sperimentazione visiva.
Ogni lezione è concepita come un'esperienza completa e autonoma, consentendo a ciascun partecipante di realizzare e portare a casa un'opera conclusa.
Ogni appuntamento si aprirà con una breve introduzione alla tecnica del giorno, accompagnata da riferimenti visivi e indicazioni pratiche.
Successivamente i partecipanti sceglieranno le immagini da una selezione di riviste messa a disposizione dal docente e procederanno alla progettazione e all'assemblaggio del proprio elaborato.
La parte finale dell'incontro sarà dedicata alla condivisione dei risultati: circa quindici minuti saranno riservati alla visione collettiva delle opere realizzate, offrendo un momento di confronto, osservazione e scambio di idee tra i partecipanti.

Il corso è aperto a principianti e appassionati e non richiede particolari competenze artistiche, ma solo curiosità voglia di sperimentare e desiderio di esprimersi attraverso immagini, forme e colori.

Creare bellezza con il Restyling

A cura di Stefania Boschetti

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

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

Le lezioni si svolgono il giovedì dalle 10:00 alle 12:00 nei seguenti giorni 14 – 21- 28 gennaio; 11 - 18 febbraio 2027

Un corso creativo dedicato alla trasformazione di piccoli oggetti e complementi decorativi, per imparare a dare nuova vita a ciò che spesso viene dimenticato. Attraverso tecniche decorative semplici ma d'effetto, i partecipanti scopriranno come trasformare oggetti comuni in dettagli eleganti e ricchi di atmosfera, sperimentando colori, patine, effetti materici e finiture decorative.
Il corso sarà un momento creativo e rilassante, pensato per stimolare la fantasia, la manualità e l' espressione personale, in un ambiente accogliente e guidato passo dopo.. passo.

Ogni partecipante potrà portare un piccolo oggetto da personalizzare, ad esempio:

- Un vecchio vassoio
- Una cornice
- Una brocca
- Un candelabro
- Un piccolo specchio
- Una scatola decorativa
- Un portavaso
- Un tagliere decorativo
- Piccoli complementi d'arredo o oggetti a cui si desidera dare una nuova veste

L'obiettivo del corso non sarà solo imparare una tecnica, ma riscoprire la bellezza nascosta negli oggetti e trasformarla in qualcosa di personale e unico.

Il costo del materiale fornito dall'insegnante è di 35 euro

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.
Le danze saranno inquadrate nella propria area di provenienza e arricchite delle notizie storiche, morfologiche ed etnografiche giunte fino a noi. In particolare la scelta del repertorio cadrà su danze rappresentative dell'evoluzione dei ritmi dalle origini al secolo scorso.

Lezioni presso Centro Civico Bellavista – Salone

Principianti

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

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 15:00 alle 16:00
Inizio venerdì 30 ottobre 2026 e termine venerdì 30 aprile 2027

Avanzato

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

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 16:00 alle 17:00
Inizio venerdì 30 ottobre 2026 e termine venerdì 30 aprile 2027

Disegno a pastello e a matite morbide

A cura di Marinella Francescato

I corsi prevedono l'insegnamento del pastello e delle matite morbide
I corsi sono di 12 lezioni (Natura morta e Ritratto)

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

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

Principianti

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

Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14:30 alle 16:30
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine lunedì 25 gennaio 2027

Lezioni:
2026: 19 **-** 26 ottobre / 2 - 9 – 16 - 23 – 30 novembre / 14 - 21 dicembre
2027: 11 – 18 - 25 gennaio

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

Avanzato

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

Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14:30 alle 16:30
Inizio lunedì 1° febbraio 2027 e termine lunedì 03 maggio 2027

Lezioni:
2027: 1 – 15 - 22 febbraio / 1 – 8 – 15 - 22 marzo / 5 – 12 - 19 – 26 aprile / 3 maggio

Enologia: avvicinamento al vino

A cura di Gualtiero Onore – Enologo e produttore

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

L'obiettivo del corso è far conoscere il mondo del vino e della degustazione in modo semplice e alla portata di tutti. Il vino è convivialità, svelarne i segreti e saper riconoscere cosa si ha nel bicchiere non è così difficile ... lo scopriremo insieme. In ogni lezione si affronterà un tema tecnico legato al mondo vitivinicolo con contestuale degustazione di 3 vini selezionati.

Le lezioni si terranno una volta la settimana il lunedì dalle 18:00 alle 20:00

Il corso si divide in 2 blocchi A e B da 5 lezioni ciascuno (max 12 iscritti per blocco)

A	lunedì 19 ottobre 2026	dalle 18:00 alle 20:00

Il mondo della vite e del vino. Nozioni base di degustazione.

lunedì 26 ottobre 2026	dalle 18:00 alle 20:00

La spumantizzazione
Cos'è - Degustazione di 3 vini

Lunedì 02 novembre 2026	dalle 18:00 alle 20:00

Vinificazione in bianco
Cos'è - Degustazione di 3 vini

Lunedì 09 novembre 2026	dalle 18:00 alle 20:00

Vinificazione in rosso
Cos'è - Degustazione di 3 vini

lunedì 16 novembre 2026	dalle 18:00 alle 20:00

I Rosati
Cosa sono - Degustazione di 3 vini

B	lunedì 11 gennaio 2027	dalle 18:00 alle 20:00

Nozioni avanzate di degustazione

lunedì 18 gennaio 2027	dalle 18:00 alle 20:00

Affinamento Sur Lattes
Cos'è - Degustazione di 3 vini

lunedì 25 gennaio 2027	dalle 18:00 alle 20:00

Vitigni aromatici
Cosa sono - Degustazione di 3 vini

lunedì 1 febbraio 2027	dalle 18:00 alle 20:00

Tecniche di affinamento
Cosa sono - Degustazione di 3 vini.

lunedì 15 febbraio 2027	dalle 18:00 alle 20:00

Denominazioni piemontesi
Quali sono - Degustazione di 3 vini

Feng Shui

A cura di Ivana Bo

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 1

La personalità della tua casa

Corso introduttivo al Feng Shui con prova pratica di analisi. Il corso è aperto a tutti anche a chi ha già frequentato e vuole ripassare e cimentarsi in una vera analisi
Il corso si sviluppa in 6 lezioni teoriche e pratiche, partendo da un caso reale: una casa che verrà selezionata e analizzata insieme. Fin dal primo incontro i concetti del Feng Shui verranno applicati in modo concreto, trasformando la teoria in azioni immediate e osservabili.
Attraverso questo approccio esperienziale imparerai a leggere la tua casa come uno spazio vivo capace di influenzare benessere, equilibrio e qualità della vita. L'analisi Feng Shui verrà svolta direttamente sull'abitazione scelta ,permettendo di comprendere passo dopo passo come intervenire sugli ambienti.
*Durante il percorso approfondiremo la **Scuola della Forma**, studiando il Qi (energia vitale), l'orientamento e l'asse primario della casa, insieme al concetto di Sha, le "frecce avvelenate" che disturbano l'armonia.*
*Analizzeremo la **Scuola degli Anumali Celesti**, comprendendo il ruolo di Tartaruga, Fenice, Drago e Tigre nella protezione e nel movimento dell'energia.*
*Ci concentreremo sulle **postazioni fondamentali**, come letto e ingresso, per migliorare il Riposo, la concentrazione e la stabilità.*
Completeranno il percorso temi pratici come l'uso del colore, l'energia acqua e l'inserimento Delle piante negli spazi.
Un corso dinamico e applicativo, pensato per fornire strumenti concreti e immediatamente utilizzabili per trasformare la propria casa.

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

Le lezioni si svolgono il mercoledì dalle ore 17:00 alle ore 19:00 nei seguenti giorni:

2027: 10 - 17 – 24 – 31 marzo // 7 – 14 aprile

Materiale:
Matite colorate e penna, fotocopia della planimetria di casa e quaderno.

Feng Shui

A cura di Ivana Bo

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 1

La famiglia riflessa nella planimetria

Corso introduttivo di FENG Shui Bussola
Un percorso in quattro incontri dedicato alla lettura della casa come specchio della famiglia e delle sue dinamiche.
Attraverso gli strumenti del Feng Shui, imparerai a comprendere come gli spazi influenzano le relazioni, il benessere psicofisico e l'equilibrio tra i membri della famiglia.

*Nel primo incontro approfondiremo lo studio della bussola cinese e del **Ba Gua,** gli 8 ambiti di vita, scoprendo come l'orientamento geografico della casa riveli informazioni fondamentali sulla qualità energetica degli ambienti.*

Nel secondo incontro analizzeremo la l corrispondenza tra le diverse direzioni e i membri della famiglia, collegati ai cinque elementi del Wu Xing, comprendendo come ogni spazio possa sostenere o influenzare specifiche persone e aspetti della vita.

Nel terzo incontro studieremo i principi di Yin e Yang, i Trigrammi e la loro sequenza, strumenti fondamentali per interpretare l'energia della casa. Il significato di ciascun Trigramma diventerà una guida per individuare la posizione ideale di ogni persona, favorendo equilibrio e benessere.

*Nel quarto incontro realizzeremo la **mappa della famiglia nella casa**, applicando in modo pratico le conoscenze acquisite per leggere e armonizzare gli spazi in relazione alle persone che li abitano.*

Un corso pensato per chi desidera comprendere più a fondo la propria casa e trasformarla in uno spazio capace di sostenere relazioni, crescita ed equilibrio familiare.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**4**	**8**	**18**

Le lezioni si svolgono il mercoledì dalle 17:00 alle 18:30 nei seguenti giorni:

2026: 4 – 11 – 18 – 25 novembre

Materiale:
Matite colorate e penna, fotocopia della planimetria di casa e quaderno.

Feng Shui

A cura di Ivana Bo

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea - Aula 1

Feng Shui: Space Clearing – pulizia energetica degli ambienti

Corso base di Energetica.
Un percorso in tre incontri dedicato alla trasformazione dello spazio come strumento di benessere e consapevolezza. Attraverso un approccio pratico e concreto, imparerai a liberare gli ambienti da ciò che appesantisce e a ristabilire equilibrio ed energia su di te.
Nel primo incontro approfondiremo il Decluttering, comprendendo come l'accumulo influenzi lo stato psicofisico e come fare ordine significhi portare chiarezza, leggerezza e nuova direzione nella propria vita.

Nel secondo incontro entreremo nel cuore dello Space Cleaning, l'arte di purificare gli ambienti a livello energetico, imparando a riconoscere quando uno spazio è "carico" e quali strumenti utilizzare per riequilibrarlo.

Nel terzo incontro lavoreremo sugli aspetti pratici, organizzando in modo efficace il riordino e strutturando un vero e proprio rituale di pulizia energetica, da poter applicare in autonomia nel proprio spazio.

Un corso per chi desidera vivere ambienti più armonici, ritrovare energia e creare uno spazio che sostenga davvero il proprio benessere.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**3**	**8**	**18**

Le lezioni si svolgono il giovedì dalle ore 17:00 alle ore 18:30 nei seguenti giorni:

2026: 26 novembre // 3 – 10 dicembre

Materiale:
Matite colorate e penna, quaderno piccolo.

Fotografia base e Videomaking base

A cura di Simone Gaetano

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea - Aula 1

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 9:00 alle 11:00
Inizio giovedì 05 novembre 2026 e termine giovedì 01 aprile 2027

Laboratorio di fotografia base: dalla teoria alla pratica: smartphone, reflex e mirrorless

Questo corso è pensato per fornire ai partecipanti le competenze fondamentali necessarie per comprendere il funzionamento dei principali strumenti fotografici, indipendentemente dal dispositivo utilizzato. il percorso è rivoto sia a chi utilizza esclusivamente lo smartphone, sia chi possiede una fotocamera reflex o mirrorless e desidera imparare a sfruttarne le potenzialità. Partendo dai principi fondamentali della fotografia, il corso affronterà in modo semplice e graduale gli aspetti teorici indispensabili per acquisire consapevolezza nello scatto. Verranno illustrati i concetti di esposizione, diaframma, tempo di scatto e sensibilità ISO, il loro rapporto reciproco e l'influenza che esercitano sul risultato finale dell'immagine. Saranno approfonditi argomenti quali la composizione fotografica, la prospettiva, l'uso della luce naturale e artificiale, il bilanciamento del bianco, la messa a fuoco, la scelta dell'inquadratura e le principali regole visive che consentono di realizzare fotografie più efficaci e coinvolgenti. Le lezioni alterneranno momenti teorici ed uscite pratiche, permettendo di applicare i concetti appresi e di acquisire maggiore sicurezza nell'utilizzo della propria attrezzatura.

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 11:00 alle 13:00
Inizio giovedì 05 novembre 2026 e termine giovedì 01 aprile 2027

Laboratorio di videomaking base: dalla teoria alla pratica. Realizzare video con smartphone, reflex e mirrorless

Il corso di Videomaking Base nasce con l'obiettivo di fornire le competenze fondamentali per comprendere e utilizzare gli strumenti di ripresa, siano essi smartphone, fotocamere reflex o mirrorless. Il percorso è rivolto a chi desidera avvicinarsi al mondo del video, imparando a realizzare contenuti ordinati, piacevoli da vedere e capaci di raccontare una storia: Le lezioni prenderanno avvio dai concetti teorici che costituiscono le basi del linguaggio audiovisivo. Verranno affrontati gli elementi essenziali della composizione dell'immagine in movimento, la gestione della luce, l'importanza dell'audio, i movimenti di macchina, le inquadrature e le tecniche narrative che permettono di costruire un video efficace. Particolare attenzione sarà dedicata alle impostazioni fondamentali delle videocamere e degli smartphone: risoluzione, formato di registrazione, frequenza dei fotogrammi (frame rate), esposizione, messa a fuoco, stabilizzazione dell'immagine e utilizzo della luce naturale e artificiale. Il corso illustrerà inoltre le principali differenze operative tra smartphone, reflex e mirrorless nella registrazione video, evidenziando caratteristiche, vantaggi e limiti di ciascun sistema, affinché ognuno possa valorizzare al meglio la propria attrezzatura. Le lezioni teoriche saranno integrate da esercitazioni pratiche durante le quali i partecipanti avranno la possibilità di mettere in pratica quanto appreso, sperimentando semplici tecniche di ripresa e imparando a organizzare un breve progetto audiovisivo.

Ginnastica

A cura di Eleonora Ferraro e Lorenzo Biamonti

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 20 ottobre 2026 e termine martedì 25 maggio 2027

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 20 ottobre 2026 e termine martedì 25 maggio 2027

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 20 ottobre 2026 e termine martedì 25 maggio 2027

Per la ginnastica "impegnativa" (martedì 8:30-9:30 – Sigla C) è richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla palestra

Ginnastica antietà

A cura di Lorenzo Biamonti (UENZI)

Lezioni presso AquaGymn C. Vercelli 334/a - Ivrea

Il corso unisce esercizi di mobilità articolare e tonificazione muscolare alla dinamicità del Circuit Training con l'obiettivo di agevolare il benessere psico fisico nella quotidianità (Functional Training, Calisthenics)

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 08.30 alle 09:20
Inizio mercoledì 04 novembre 2026 e termine martedì 20 gennaio 2027

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 08:30 alle 09:20
Inizio mercoledì 27 gennaio 2027 e termine mercoledì 07 aprile 2027

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	**10**	**10**	**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 09:20
Inizio venerdì 06 novembre 2026 e termine venerdì 22 gennaio 2027

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B2	**10**	**10**	**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 08:30 alle 09:20
Inizio venerdì 29 gennaio 2027 e termine venerdì 09 aprile 2027

E' richiesto il certificato medico di idoneità 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.

È previsto anche l'uso di piccoli attrezzi.

La docente oltre a insegnare ginnastica posturale è anche docente del metodo Feldenkrais e accompagnatrice naturalistica o guida escursionistica ambientale

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**16**	**10**	**12**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 24 febbraio 2027

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	**16**	**10**	**12**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 24 febbraio 2027

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
C	**16**	**15**	**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 16:00.
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 24 febbraio 2027

Per accedere alla palestra è richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla palestra

Grafologia

A cura di Gabriella Tos

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 3

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

Di che temperamento sei?

Gli incontri verteranno sull'analisi dei Temperamenti nella scrittura secondo il Moretti, padre della grafologia italiana.
Temperamenti che vengono descritti come soggetti a quattro tendenze universali suddivise in due coppie contrapposte assalto/attesa e resistenza/cessione.

venerdì 13 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Temperamento Assalto/Attesa.

venerdì 20 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Temperamento Resistenza/Cessione.

venerdì 27 novembre 2026	dalle 15:00 alle 17:00

Laboratorio grafologico sui Temperamenti Morettiani.

Gruppo Delitti e Misteri da risolvere

A cura di Ornella Cerutti

In questo laboratorio ogni **partecipante diventerà investigatore** e potrà collaborare ad una vera e propria indagine su un delitto, con tanto di **indizi, prove, documenti** da esaminare e verbali **di interrogatori** dei sospettati.

Il primo incontro sarà **mercoledì 21 ottobre 2026** alle ore 11, in cui ci impegneremo insieme a investigare su un **"DELITTO ALL'ALBA**"

Date successive (i titoli dei "Delitti da Risolvere" saranno comunicati successivamente, anche in base al numero dei partecipanti-investigatori).

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**7**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono di mercoledì dalle 11:00 alle 12:00 nelle seguenti date:

2026: 18 novembre – 16 dicembre

2027: 13 gennaio – 24 marzo – 21 aprile – 05 maggio

Inoltre per chi fosse interessato, solo in alcune date avremo anche qualche romanzo giallo da esplorare e commentare (partecipazione libera per gli iscritti)

Mercoledì 18 novembre 2026 ore 10	L'uomo di Calcutta di Abir Mukherjee	(340 pp)
Mercoledì 16 dicembre 2026 ore 10	Gli omicidi dei tarocchi di Barbara Baraldi	(367 pp)
Mercoledì 24 marzo 2027 ore 10	La ragazza e la notte di Guillaume Musso	(368 pp)
Mercoledì 21 aprile 2027 ore 10	La giostra dei criceti di Antonio Manzini	(325 pp)

Gruppo di lettura e conversazione in francese

A cura di Ornella Cerutti

Club de conversation e lecture en Français

Ça vous dit de joindre cet atelier ? On peut bien s'amuser tous ensemble, en lisant et en échangeant nos commentaires … Ce club de conversation et de lectures vous promet une plus grande ouverture d'esprit.

Soyez les bienvenus, chères lectrice Tous nos rendez-vous seront en français.

Nel corso del laboratorio (due lezioni di mercoledì una volta al mese):

- alle 10 leggeremo e discuteremo in **lingua francese racconti brevi**
- alle 11 degli **articoli o testi di attualità** (scelti in base alle preferenze dei partecipanti)

condividendo, in francese, opinioni e interpretazioni su quanto letto.

I racconti verranno inviati per email a tutti gli iscritti. Se qualcuno non avesse un indirizzo email cii accorderemo perché li riceva in un altro modo.

G>li iscritti potranno prendere parte a tutti gli incontri, oppure scegliere quelli dei racconti o quelli sull'attualità.

Il primo incontro sarà:
Mercoledì 4 novembre 2026 alle ore 10 (nouvelle): **Iceberg** de Fred Kassak
Mercoledì 4 novembre 2026 alle ore 11 **Actualité socio-culturelle ou politique**
Questi documenti verranno inviati agli iscritti prima dell'incontro

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 2			
sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**7**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono il mercoledì nelle seguenti date :

Mercoledì 2 dicembre 2026 ***ore 10 NOUVELLE*** – ***ore 11 Actualité socio-culturelle ou politique***

Mercoledì 20 gennaio 2027 ***ore 10 NOUVELLE*** – ***ore 11 Actualité socio-culturelle ou politique***

Mercoledì 17 febbraio 2027 ***ore 10 NOUVELLE*** – ***ore 11 Actualité socio-culturelle ou politique***

Mercoledì ***10 marzo*** **2027 ore 10 NOUVELLE – ore 11 Actualité socio-culturelle ou politique**

Mercoledì ***14 aprile*** **2027 ore 10 NOUVELLE – ore 11 Actualité socio-culturelle ou politique**

Mercoledì ***12 maggio*** **2027 ore 10 NOUVELLE – ore 11 Actualité socio-culturelle ou politique**

I successivi racconti e gli articoli di Actualité socio-culturelle ou politique
Verranno comunicati e trasmessi via mail (o in altro modo) di volta in volta

Gruppo di lettura e conversazione in inglese

A cura di Ornella Cerutti

Welcome, dear readers! What about joining this Workshop?
You do it because it makes you curious, because it's exciting … We'll have fun, all together, reading and sharing our comments and analysis.
Nel corso del laboratorio (due lezioni di mercoledì UNA volta al mese)
- alle ore 10 leggeremo e discuteremo **in lingua inglese racconti brevi**
- alle ore 11 degli **articoli o testi di attualità** (scelti in base alle preferenze dei partecipanti) condividendo in inglese, opinioni e interpretazioni su quanto letto, in una esperienza arricchente.

I racconti verranno inviati per email a tutti gli iscritti. Se qualcuno non avesse un indirizzo email ci accorderemo perché li riceva in un altro modo.
Gli iscritti potranno liberamente prendere parte a tutti gli incontri o scegliere quelli dei racconti o quelli sull'attualità.
Il primo incontro avrà i seguenti orari:
Mercoledì 28 ottobre alle ore 10:30 **SHORT STORY :** The case of the Missing Will Agatha Christie
Mercoledì 28 ottobre alle ore 11:30 **Contemporary News, articles and other**
Questi documenti verranno inviati agli iscritti prima dell'incontro

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**7**	**10**	**15**

Mercoledì 25 novembre 2026	h 10:00	**SHORT STORY**
	h 11:00	**Contemporary News, articles and other**
Mercoledì 9 dicembre 2026	h 10:00	**SHORT STORY**
	h 11:00	**Contemporary News, articles and other**
Mercoledì 27 gennaio 2027	h 10:00	**SHORT STORY**
	h 11:00	**Contemporary News, articles and other**
Mercoledì 24 febbraio 2027	h 10:00	**SHORT STORY**
	h 11:00	**Contemporary News, articles and other**
Mercoledì 17 marzo 2027	h 10:00	**SHORT STORY**
	h 11:00	**Contemporary News, articles and other**
Mercoledì 28 aprile 2027	h 10:00	**SHORT STORY**
	h 10,45	**Contemporary News, articles and other**

Gruppo di lettura in Italiano: Circolo dei Lettori

A cura di Ornella Cerutti

QUESTO NON E' IL SOLITO GRUPPO DI LETTURA! Non ci saranno solo chiacchiere, ma ci addentreremo nell'esplorazione di ogni romanzo, con curiosità e intraprendenza, sviscerando insieme ogni possibile sfaccettatura e interpretazione. Sarà divertente e stimolante per tutti i partecipanti, con ampio spazio per tutte le loro impressioni e riflessioni. Una vera sfida, ma totalmente libera!
Ognuno farà quello che si sente.
Sette incontri mensili, di mercoledì, da ottobre a maggio, durante il primo dei quali gli iscritti voteranno anche 6 titoli di romanzi che preferiscono, scegliendoli tra quelli indicati di seguito.

Per il primo incontro, **il 28 ottobre 2026 ore 9:30** *ci dedicheremo al commento del romanzo* ***Istella mea*** *di Ciriaco Offeddu (96 pp.).*

Ambientato a Nuoro negli anni sessanta, il libro racconta la storia di Rechella. Ancora adolescente si innamora di Martino, un ragazzo abbandonato dai genitori che vive con sua nonna Jaja, donna misteriosa e temuta. Una storia variegata che si sviluppa tra la provincia sarda, le sue leggende e l'Argentina, svelando un realismo magico affascinante …

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea Aula 2

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**7**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono di mercoledì dalle 9:30 alle 10:30 nelle seguenti date:

2026: 11 novembre

2027: 13 gennaio – 3 febbraio – 3 marzo – 7 aprile – 5 maggio

Elenco TITOLI DA SCEGLIERE E VOTARE PER GLI INCONTRI SUCCESSIVI:

Kairos	Jenny Erpenbeck	2024	400 pp.
Io che non ho conosciuto gli uomini	Jacqueline Harpman	2025	176 pp.
Lezioni di chimica	Bonnie Garmus	2025	464 pp.
Tanta ancora vita	Viola Ardone	2025	336 pp.
Belle Greene	Alexandra Lapierre	2021	507 pp.
La sorella di Mozart	Nancy Moser	2022	366 pp.
L'anniversario	Andrea Bajani	2025	128 pp.
Era un bravo ragazzo	Simonetta Agnello Hornby	2023	239 pp.
James	Percival Everett	2024	366 pp.
La buona società	Amor Towles	2015	449 pp.
1Q84	Aruki Murakami	2021	416 pp.
Circe	Madeline Miller	2024	240 pp.
Galapagos	Kurt Vonnegut	2015	322 pp.

Il linguaggio nascosto dei simboli

A cura di Anna Piccarreta

Una storia culturale in sei tonalità

Perché Gesù, Budda e Visnu hanno tutti l'aureola? Cosa ci fa un cacatua ciuffo giallo, uccello originario dell'Australia, in un dipinto di Mantegna?
E delle ciliegie nell'Ultima Cena del Ghirlandaio? I draghi sono buoni o cattivi? Cosa accomuna Van Gogh e Mao?

In un tour visivo attraverso la storia, il corso si propone di analizzare il linguaggio dei simboli, da sempre presente nelle opere d'arte.
Il racconto procede per soggetti e temi iconografici, fornendo alcune chiavi di lettura per interpretare codici rappresentativi che gli artisti, nelle varie epoche, hanno inserito nei loro artefatti, traendoli da un vastissimo repertorio di simboli del passato.
In alcuni casi si tratta di messaggi nascosti che, se non vengono colti, non consentono una comprensione completa dell'opera.
Non sono mancati poi nella storia episodi di radicale reinterpretazione, come per esempio la trasformazione della svastica da simbolo di buon auspicio a segno di odio.
Una grammatica visiva utile anche per leggere il mondo intorno a noi.
I simboli si infiltrano nella nostra vita quotidiana: dalle sculture cittadine ai monumenti, dalle monete alle bandiere dai loghi aziendali alle emoji.

Una volta che i partecipanti avranno acquisito il metodo e le chiavi interpretative, potranno scegliere in autonomia alcune opere d'arte per analizzarle in aula di fronte alla classe.

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**6**	**8**	**15**

Le lezioni si svolgono il venerdì dalle 09:00 alle 10:00 nelle seguenti date:

2026: 30 ottobre // 6 - 13 – 20 - 27 novembre // 4 dicembre

Introduzione all' IKEBANA

A cura di Neicla Natsumei 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.

Sono previsti due livelli di corso: base e avanzato

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 Ivrea – Aula 4

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**2**	**5**	**6**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 18:00
nei seguenti giorni mercoledì 7 e 14 aprile 2027

Il corso si articola in due incontri:

Utilizzo dello spazio nell'Ikebana e tecniche dell'Ikebana

==========

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	**1**	**5**	**6**

La lezione si svolge una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 18:00
nel seguente giorno mercoledì 28 aprile 2027

Il corso si articola in un incontro: Ikebana e creatività
Applicando quanto appreso nel corso base i partecipanti potranno esprimere, con l'aiuto della insegnante, la propria creatività realizzando ikebana con forme libere.

Prerequisito: partecipazione al corso base

==========

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

Introduzione pratica all'Intelligenza artificiale

A cura di Marco Vigliotta

Lezioni presso UNI3 - Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea – Aula 4

Due incontri con due gruppi distinti che seguono i 2 incontri da 2 ore per un totale di 4 ore per gruppo.

Gli incontri sono progettati per un target generico, senza necessità di pc, basta lo smartphone

Modulo 1: che cos'è l'Intelligenza Artificiale e come usarla nella vita quotidiana
Obiettivi: capire cos'è l'IA in modo semplice e concreto. Riconoscere dove la usiamo già ogni giorno. Imparare a usare un assistente IA tramite smartphone

Modulo 2: IA per immagini, creatività, studio, lavoro e uso responsabile.
Obiettivi Sperimentare strumenti di IA per immagini e creatività

Primo gruppo

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**2**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono venerdì 6 novembre e 13 novembre 2026
Orario dalle 17.30 alle 19.30

Secondo gruppo

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	**2**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono venerdì 20 novembre e 27 novembre 2026
Orario dalle 17:30 alle 19.30

Karate Terza Età

A cura di Giacomo Buffo

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 piccola - Bellavista

Karate Terza Età

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:00
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 28 aprile 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Laboratorio di Storia Militare

A cura di Fabrizio Dassano (I luoghi e la storia APS-ETS)

Storia Militare della vecchia Ivrea

Il laboratorio è composto da una serie di lezioni in aula e una serie di lezioni in "esterna" presso luoghi significativi del territorio che rappresentano le principali tappe per comprendere la storia militare di Ivrea profondamente segnata dalla sua posizione strategica, come "porta" tra la pianura piemontese e le valli della Valle d'Aosta, rendendola un nodo cruciale fin dall'antichità.

n. 14 Lezioni Massimo 15 Partecipanti

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il **lunedì in aula dalle 15:00 alle 17:00** nella sede Uni3 in Via Sant'Ulderico 3 – **aula 4 e all'esterno.**

Inizio lunedì 19/10/2026 e termine lunedì 22/02/2027

19/10/2026 (Aula) Situazione geografica del territorio. Romanizzazione dell'insediamento celto-ligure con le campagne militari d'occupazione e nascita di Eporedia (100 a.C.) e Augusta Praetoria (Aosta) nel 25 a.C. a seguito della definitiva vittoria romana contro la popolazione locale dei Salassi.

26/10/ 2026 (Esterna) Ivrea, visita al Museo Civico "Garda".

02/11/2026 (Aula) Battaglia dei Campi Raudii (101 a.C.): Gaio Mario sconfigge i Cimbri, ponendo fine alla loro minaccia nel nord Italia. La Regio XI Transpadana e le sue città. Battaglia di Torino (312 d.C.) Costantino sconfigge Massenzio.

09/11/2026 (Esterna) Aosta, musei e siti di interesse.

16/11/2026 (Aula) 568 d.C.: invasione longobarda e tentativi di difesa dei Bizantini.

23/11/2026 (Esterna) Torino, Museo di Antichità e Porte Palatine.

14/12/2026 (Aula) *De Bello Canepiciano:* cronaca di una guerra feudale. Dal Tuchinaggio a Facino Cane.

22/12/2026 (Esterna di Martedì) Castello di Fenis.

11/01/2027 (Aula) 1555: Guerra franco-spagnola e assedio della città di Ivrea.

18/01/2027 (Esterna) Milano, Castello Sforzesco.

25/01/2027 (Aula) Il grande assedio della città del 1641 nella guerra civile piemontese. Analisi del *Theatrum Sabaudiae.*

01/02/2027 (Esterna) Esplorazione della cinta muraria della città.

15/02/2027 (Aula) 1704 Guerra di successione di Spagna: assedio e caduta della città. La mappa delle fortificazioni di Ivrea

22/02/2027 (Esterna**)** Torino, Museo Nazionale dell'Artiglieria e Museo Pietro Micca.

Il costo delle uscite è a carico dei partecipanti al corso

Le lezioni in esterna (uscite) di norma saranno il lunedì salvo il giorno di chiusura dei musei e quindi potranno essere spostate al martedì.

Le uscite didattiche verranno effettuate in collaborazione con: "I luoghi e la Storia APS-ETS".

La gentilezza

A cura di Monica Borio

La gentilezza è la vera rivoluzione:

l'approccio pratico della filosofia orientale alla serenità

Siamo esseri umani, siamo esseri sociali e la nostra relazione con gli altri è una costante di tutta la nostra vita sin dalla nostra nascita e forse anche prima.
La sola rivoluzione, che può indicarci la strada per un futuro migliore e vitale di cui andare orgogliosi, è la coltivazione del Sé; tutto ciò che innesca in noi una trasformazione tanto silenziosa quanto potente che ha la forza di cambiare noi stessi e il mondo intero.
Concetti filosofici e meditazioni mirate ci accompagneranno in questo viaggio affascinante

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 1

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**4**	**8**	**15**

Le lezioni si svolgono il mercoledì dalle 15:00 alle 17:00 nelle seguenti date:

2027: 13 -20 - 27 gennaio // 3 febbraio

Lingua francese

A cura di Corinne Mailley

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 3

Grands débutants

Il corso si prefigge l'obiettivo di far acquisire una comprensione del francese tale da permettere l'interazione in situazioni semplici della vita quotidiana.. Sin dall'inizio, il laboratorio è condotto in lingua francese da un insegnante madrelingua. Il libro di testo scelto è un metodo per adulti, che affronta in modo "attivo" gli aspetti della vita quotidiana in Francia.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:00 alle 15:00.
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 4 maggio 2027

-

Debutants (Principianti)

Si vous avez étudié le français il y a très longtemps et si vous souhaitez vous le réapproprier de manière sérieuse mais agréable avec un vrai travail sur le vocabulaire, la grammaire, l'oral, l'écrit, tout en gardant du jeu et des contenus authentiques, voilà votre groupe.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:00 alle 16:00.
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 4 maggio 2027

Intermédiaire (Intermedio)

Ce troisième cours vise à renforcer vos acquis et à approfondir l'étude des bases grammaticales et lexicales dans une ambiance mêlant rigueur et plaisir avec un accent particulier mis sur la civilisation à travers documents originaux.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
C	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 16:00 alle 17:00.
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 4 maggio 2027

Avancé (Avanzato) - Conversation

Nous travaillons à approfondir votre maitrise de grammaire et du vocabulaire toujours dans un esprit à la fois sérieux et agréable dans un premier temps (de 17h à 17h30), ensuite nous serons prèts à travailler sur l'actualité à partir de documents audios et écrits authentiques pour se lancer dans de véritables débats.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
D - E	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 17:00 alle18:30
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 4 maggio 2027

.

Lingua inglese (1)

A cura di Dawn Last

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 4

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**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 30 marzo 2027

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**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11:00 alle 12:00
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 30 marzo 2027

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**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 12:00 alle 13:00
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 30 marzo 2027

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**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:00 alle 10
Inizio martedì 20 ottobre 2026 e termine martedì 30 marzo 2027

Lingua inglese (2)

A cura di Wibke Schultze

Un libro di testo e l'ascolto di registrazioni aiuterà ad abituarsi ad altre intonazioni della lingua inglese. Le domande individuali e la conversazione saranno occasioni per esercitarsi oralmente. I compiti a casa serviranno a consolidare gli argomenti affrontati durante la lezione.

Si consiglia inoltre di sfruttare i mezzi a disposizione (TV, Internet, film, giornali, libro di testo, ecc.) per esercitarsi fra una lezione e l'altra.

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 1

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.
Libro di testo Empower 2nd edition A1 Combo A with digital pack

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:30
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 28 aprile 2027

Intermedio

Questo corso riprende gli argomenti trattati nel corso per principianti, porta a termine il libro e. a seconda del livello del gruppo, ne inizia uno nuovo.

Questo corso è rivolto a chi possiede già conoscenze di base dell'inglese.

Libro di testo Empower 2nd edition A2 Combo B with digital pack

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:30 alle 12:00
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 28 aprile 2027

Avanzato

Corso di perfezionamento soprattutto a livello orale e comunicativo parlato quotidianamente. Si ascolteranno anche brani registrati.

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
C	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 12:00 alle 13:30
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 28 aprile 2027

Lingua spagnola

A cura di Daniela Occhipinti

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – 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	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine lunedì 10 maggio 2027

Intermedio

El objetivo prioritario del segundo nivel de aprendizaje sigue siendo la comunicación interpersonal en español, tratando de consolidar y a profundizar los contenidos aquijidos 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	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine lunedì 10 maggio 2027

Avanzato

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
C	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine lunedì 10 maggio 2027

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 Espana 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	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 12:00 alle 13:00.
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine lunedì 10 maggio 2027

Il corso potrebbe subire variazioni a causa degli impegni scolastici della Docente

Lingua tedesca

A cura di Rossana Leporati

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Aula 3

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	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:00 alle 15:00
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 28 aprile 2027

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	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 16:00
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 28 aprile 2027

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	**25**	**10**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16:00 alle 17:00
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 28 aprile 2027

Manipolando ..Creo! Corsi 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**	**8**	**10**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:00 alle 12:00.
Inizio venerdì 23 ottobre 2026 e termine venerdì 11 dicembre 2026

Avanzato

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:00 alle 12:00
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine 14 dicembre 2026

Avanzato

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
C	**8**	**8**	**10**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:00 alle 12:00
Inizio lunedì 11 gennaio 2027 e termine 8 marzo 2027

Avanzato

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
D	**8**	**8**	**10**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:00 alle 12:00
Inizio venerdì 08 gennaio 2027 e termine 05 marzo 2027

Il materiale viene fornito dall'insegnante ed è compreso nel costo del laboratorio

Un piccolo contributo verrà richiesto per la cottura dei manufatti prodotti

Meditazione - Mindfulness

A cura di Marinella Pezzatti

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

Lezioni presso Lezioni on line - Piattaforma Zoom

Meditazione - Mindfulness

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

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.
Inizio giovedì 22 ottobre 2026 e termine giovedì 24 dicembre 2026

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
Inizio giovedì 07 gennaio 2027 e termine giovedì 22 aprile 2027

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. È 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.

La docente oltre a insegnare Feldenkrais è anche docente di ginnastica posturale, accompagnatrice naturalistica o guida escursionistica ambientale.

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 17:00
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 24 febbraio 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione

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 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 23 dicembre 2026

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 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 23 dicembre 2026

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 17 febbraio 2027 e termine mercoledì 21 aprile 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione

Nuoto (Piscina 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 09 novembre 2026 e termine lunedì 01 febbraio 2027

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 15 febbraio 2027 e termine lunedì 26 aprile 2027

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 04 novembre 2026 e termine mercoledì 20 gennaio 2027

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 27 gennaio 2027 e termine mercoledì 07 aprile 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistica

Nuoto (piscina La Serra)

A cura di Marco Brun e Sonia Baccaro

Lezioni presso Piscina La Serra Corso Botta, 30 - Ivrea

Lunedì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A1	**13**	**20**	**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio lunedì 09 novembre 2025 e termine lunedì 01 marzo 2027

Lunedì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
A2	**13**	**20**	**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio lunedì 08 marzo 2027 e termine lunedì 0 7 giugno 2027

Mercoledì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	**13**	**20**	**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio mercoledì 04 novembre 2026 e termine mercoledì 17 febbraio 2027

Mercoledì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B2	**13**	**20**	**30**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00.
Inizio mercoledì 24 febbraio 2027 e termine mercoledì 19 maggio 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistica
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla piscina.

(costo per l' uso dei phon:
1 asciugatura euro 0,40 - 4 asciugature euro 1.50 - pacchetto 10 asciugature euro 3)

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 semplici 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 2 ore su percorsi facili.

La docente oltre ad accompagnare gli iscritti alle passeggiate Feldenkrais è anche docente del Metodo Feldenkrais, di ginnastica posturale ed è accompagnatrice naturalistica o guida escursionistica ambientale.

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 11.00
Inizio mercoledì 03 marzo 2027 e termine mercoledì 05 maggio 2027

Passeggiate Feldenkrais

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 16:30
Inizio mercoledì 03 marzo 2027 e termine mercoledì 05 maggio 2027

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

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Pavimento Pelvico

A cura di Elena Cutellè

Il pavimento pelvico, ileo psoas e diaframma sono collegati tra loro. Il benessere o il malessere di uno, influisce sugli altri. RESPIRAZIONE abbinata a semplici movimenti del corpo, ripetibili anche a casa, per migliorare la postura, salvaguardando la schiena, l'equilibrio e l'umore.
Previene o limita perdite e il prolasso dell'apparato uro-genitale. Inoltre una migliore respirazione, ossigena la pelle e la rende più bella e distesa.
Pratica dedicata a coloro che hanno voglia di star bene, donne e uomini. Benefici immediati a fine lezione.

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 22 ottobre 2026 e termine giovedì 11 febbraio 2027

Pavimento Pelvico Avanzato (*)

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

(*) Corso Avanzato.
Riservato a coloro che hanno frequentato il corso da almeno due anni

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:15 alle 11:15
Inizio giovedì 22 ottobre 2026 e termine giovedì 11 febbraio 2027

Pavimento Pelvico

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 11:30 alle 12:30
Inizio giovedì 22 ottobre 2026 e termine giovedì 11 febbraio 2027

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla palestra

Pilates

A cura di Vanessa Pio Bozzello

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	**15**	**15**	**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 09:30 alle 10:20
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 17 febbraio 2027

Dalle 09.30 alle 10.20- secondo turno

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 09:30 alle 10:20
Inizio mercoledì 24 febbraio 2027 e termine mercoledì 09 giugno 2027

Dalle 10.30 alle 11.20 - primo turno

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 10:30 alle 11:20
Inizio mercoledì 21 ottobre 2026 e termine mercoledì 17 febbraio 2027

Dalle 10.30 alle 11.20 - secondo turno

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 10:30 alle 11:20
Inizio mercoledì 24 febbraio 2027 e termine mercoledì 09 giugno 2027

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche. Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla palestra.

Pratichiamo lo ZEN attraverso lo Stretching dei Meridiani

A cura di Elena Cutellè

Ideato dal maestro Shizuto Masunaga lo stretching dei meridiani lavora sulla energia vitale che scorre nei 12 canali energetici, presenti nell'organismo, ed hanno una corrispondenza con gli organi vitali. Quando questa energia non scorre fluidamente, sono presenti dei "blocchi" che causano squilibri fisici o emotivi.

Elena Cutellè, operatrice shiatsu, vi accompagna in questa pratica orientale che punta sull'allungamento dei muscoli, dove lo scopo non è eseguire perfettamente ogni esercizio ma allungarsi respirando lentamente e profondamente, con una maggiore consapevolezza, per smuovere l'energia interiore e sciogliere eventuali blocchi, riportando mente e corpo in un sano equilibrio psico fisico.

Pratica adatta a tutti e a tutte le età.

Lezioni presso Spazio Baobab Corso Vercelli 104 - Ivrea

Stretching dei Meridiani Energetici

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:15 alle 10:45
Inizio giovedì 18 febbraio 2027 e termine giovedì 27 maggio 2027

Stretching dei Meridiani Energetici

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 11:00 alle 12:30
Inizio giovedì 18 febbraio 2027 e termine giovedì 27 maggio 2027

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche. Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla palestra

Progetto Attiva-Mente

A cura del Gruppo Sinapsy: psicologhe Cesare, Piscitelli, Regazzo

Progetto Attiva-Mente
Palestra cognitiva per la prevenzione delle patologie dell'invecchiamento.

Viene richiesta la partecipazione a tutte e 10 le sedute in quanto verranno presentate attività svolte a stimolare tutte le funzioni cognitive collegate tra loro.

Gli incontri verranno tenuti dalle psicologhe Federica Cesare, Silvia Piscitelli e Elisabetta Regazzo che attraverso la loro formazione li struttureranno utilizzando molteplici materiali applicati alle tecniche neuropsicologiche di stimolazione cognitiva.

Lo scopo degli incontri è prevenire le patologie dell'invecchiamento.

Lezioni presso Uni3 Via Sant'Ulderico 3 - Aula 3 - Ivrea

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:30 alle 11:30
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine lunedì 11 gennaio 2027

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.

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Aula 3

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 03 novembre 2026 e termine martedì 13 aprile 2027

03/11/2026	Lezione 1 Perché scrivere?
10/11/2026	Lezione 2: Come vincere la paura della pagina bianca
17/11/2026	Lezione 3: I verbi
24/11/2026	Lezione 4: La punteggiatura
01/12/2026	Lezione 5: Il ritmo e i "colori" delle frasi
15/12/2026	Lezione 6: Quando la scrittura incontra la lettura (esempi)
22/12/2026	Lezione 7: Cosa voglio dire? Come iniziare a scrivere
12/01/2027	Lezione 8: iniziare a progettare un racconto
19/01/2027	Lezione 9: Le scelte stilistiche
26/01/2027	Lezione 10: Consigli base per scrivere un racconto o un romanzo
02/02/2027	Lezione 11: I punti di vista
16/02/2027	Lezione 12: Esempi di punti di vista
23/02/2027	Lezione 13: I diversi tipi di testo derivanti dai diversi punti di vista. Caratteristiche ed esempi.
02/03/2027	Lezione 14: Inizio e fine
09/03/2027	Lezione 15: Tipi di sequenze
16/03/2027	Lezione 16: I cinque sensi come veicolo per conoscere la realtà
23/03/2027	Lezione 17: I cinque sensi come veicolo per far entrare il lettore nella storia
30/03/2027	Lezione 18: La tecnica "Show don't tell"
06/04/2027	Lezione 19: Esempi di "Show don't tell"
13/04/2027	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 20 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.

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Aula 3

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

Le lezioni si svolgono il martedì dalle 17:00 alle 19:00.
Inizio martedì 03 novembre 2026 e termine martedì 13 aprile 2027

2026: 03-10-17-24 novembre / 01-15-22 dicembre

2027: 12-19-26 gennaio / 02-16-23 febbraio / 02-9-16-23-30 marzo / 6-13 aprile

Scultura

A cura dell' Associazione La Fucina dell'Arte

Corso gratuito di introduzione alla scultura.

La Fucina dell'arte *propone un corso pratico* ***di introduzione alla scultura*** *con lo scopo di avvicinare le persone a questa forma di espressione artistica.*

Il corso è gratuito, attrezzatura e materiali saranno messi a disposizione della Fucina dell'Arte*.*

Nella prima lezione si presenteranno le attività della Fucina dell'Arte, si visiterà il laboratorio, si parlerà di bassorilievo e tuttotondo, attrezzi, materiali, progetto preparatorio.
Nelle lezioni successive si realizzerà un bassorilievo in gesso.

Il corso è propedeutico ad una eventuale iscrizione alla Fucina dell'Arte.

Lezioni presso C.Civico Bellavista - Laboratorio scultura

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**6**	**1**	**10**

Le lezioni si svolgono il mercoledì dalle 17:00 alle 18:30 dal 4 novembre al 9 dicembre 2026

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 29 ottobre 2026 e termine giovedì 15 aprile 2027

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 2025

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio giovedì 05 novembre 2026 e termine 14 gennaio 2027

Gennaio 2026

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 19:00 alle 20:00
Inizio giovedì 21 gennaio 2027 e termine 01 aprile 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Tai Chi Chuan

A cura di Fiorella Giarrizzo

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:
A	**25**	**30**	**50**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:30 alle 11:30
Inizio venerdì 23 ottobre 2026 e termine venerdì 30 aprile 2027

Avanzato

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 11:30 alle 12:30
Inizio venerdì 23 ottobre 2026 e termine venerdì 30 aprile 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche

Teatro "Fuoridaltunnel"

A cura di Stefania Longo

Lezioni presso Associazione Fuoridaltunnel Via Liberazione 19 - Ivrea

Percorsi di Teatro e Comunicazione

Fuoridaltunnel, attraverso i percorsi di teatro e comunicazione, promuove la cultura e l'avvicinamento al teatro come risorsa comunicativa ed espressiva adatta ad aumentare le possibilità di gestione di una comunicazione efficace e diretta.
Il percorso è rivolto a tutti, l'obiettivo è quello di stimolare la sensibilità dei partecipanti, quotidianamente in contatto con il prossimo, aiutandoli a trasformarsi in spettatori consapevoli, per guardare il sé e ciò che li circonda con maggiore attenzione.
Il percorso è adatto a soddisfare necessità di aggregazione di scuole, enti, associazioni, Unitre che abbiano a cuore una visione creativa dello stare insieme e che vogliano condividere un'esperienza di crescita collettiva, alimentando i bisogni di evasione, in uno sbocco sano, di crescita sociale.
Fuoridaltunnel accompagnerà il gruppo verso la scoperta autonoma delle proprie risorse e dei propri talenti, con particolare attenzione allo sviluppo della socializzazione, della collaborazione e del rispetto degli altri.
Durante le lezioni si avrà la possibilità di acquisire conoscenza e sicurezza di sé, gestire le proprie emozioni e di saper smontare e rimontare i meccanismi della comunicazione usando i diversi tipi di linguaggio verbale e corporeo.
I percorsi permetteranno di attingere a numerosi spunti per migliorare la propria sicurez za in pubblico, migliorare la capacità di critica e di osservazione, attrarre l'attenzione a sé e catturare l'attenzione dell'altro, migliorando così il processo di comunicazione.

Il fine comune è quello di creare dei gruppi in cui sia possibile condividere:

- *Pluralità dei linguaggi nella comunicazione e uso della voce*
- *Consapevolezza di sé e del proprio corpo*
- *Maggiore autonomia nella socializzazione*
- *Capacità di mettersi in gioco e autocritica*
- *Concentrazione, osservazione e attenzione al mondo che ci circonda*
- *Rielaborazione delle informazioni a disposizione per la creazione di un proprio progetto*
- *Libertà dal giudizio*
- *Capacità di parlare e comunicare*

A fine percorso è previsto un saggio che si terrà all'interno dello spazio della A. C. Fuoridaltunnel

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
U	**25**	**12**	**15**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 17:30 alle 19:30.
Inizio giovedì 29 ottobre 2026 e termine giovedì 29 aprile 2027

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 23 ottobre 2026 e termine venerdì 30 aprile 2027

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 23 ottobre 2026 e termine venerdì 30 aprile 2027

È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla lezione

YOGA c/o BAOBAB

A cura di Lucia Giorgio

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 10:30

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 10:30
Inizio lunedì 19 ottobre 2026 e termine lunedì 01 marzo 2027

Dalle 10.40 alle 12:10

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:40 alle 12:10
Inizio lunedì 19 ottobre 2027 e termine lunedì 01 marzo 2027

Dalle 09:00 alle 10:30

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 10:30
Inizio lunedì 08 marzo e termine lunedì 21 giugno 2027

Dalle 10:40 alle 12:10

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:40 alle 12:10.
Inizio lunedì 08 marzo 2027 e termine lunedì 21 giugno 2027

E' richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche
Il certificato deve essere consegnato alla prima lezione per poter accedere alla palestra

YOGA c/o AQUAGYMN

A cura di Palmira Ruano

Corso per promuovere uno stato di forma fisica e mentale per vivere una condizione di benessere e di armonia

Lezioni presso AquaGymn - Corso Vercelli 334/a - Ivrea

Dalle 08.45 alle 09.45 – martedì primo turno

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 08:45 alle 09:45
Inizio martedì 03 novembre 2026 e termine martedì 26 gennaio 2027

Dalle 08.45 alle 09.45 – martedì secondo turno

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

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 8:45 alle 9:45
Inizio martedì 02 febbraio 2027 e termine martedì 13 aprile 2027

Dalle 08.45 alle 09.45 – giovedì primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B1	**10**	**10**	**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 8:45 alle 9:45
Inizio giovedì 05 novembre 2026 e termine giovedì 14 gennaio 2027

Dalle 08.45 alle 09.45 – giovedì secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
B2	**10**	**10**	**20**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 8:45 alle 9:45
Inizio giovedì 21 gennaio 2027 e termine giovedì 01 aprile 2027

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

Allegati

Università Popolare della Terza Età e dell'Educazione Permanente Ivrea

STATUTO *(estratto)*

Art. 1

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

UNIVERSITÀPOPOLARE 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 svilup- po di processi di socializzazione e di rela- zioni interpersonali a carattere solidaristi- co;
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 riservate solo 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 vengo- no 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 denominati ai propri soci.

……..

Art. 4

L' associazione può federarsi con altre 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, avendovi 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 deca- denza da socio non è ostativa al riacquisto del- la qualità di socio per gli anni accademici suc- cessivi.

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 organiz- zati 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 Probiviri

I componenti del Consiglio Direttivo, del Collegio dei Revisori dei Conti e del Collegio dei Probiviri 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 vie- ne assegnata la responsabilità di un parti- colare 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 Diretti- vo, del Collegio dei Revisori e del Collegio dei Probiviri 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
2026 - 2027

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 2026-2027.

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 22 settembre 2026 e le lezioni lunedì 19 ottobre 2026.
Al fine di distribuire al meglio fra i soci i posti disponibili si stabilisce che **fino a giovedì 15 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.

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; e verrà comunicato se il posto è già esaurito.
Non verranno avviati i corsi che entro la sera di giovedì 15 ottobre 2026 non abbiano raggiunto il numero minimo di iscritti.
Le eventuali cancellazioni dei corsi saranno comunicate telefonicamente agli interessati.
I contributi versati per corsi che non vengono istituiti, per mancanza di iscritti, verranno rimborsati su richiesta, previa presentazione della ricevuta, oppure potranno venire usati per iscriversi ad altro corso.

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.

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 e antietà, aquafitness Nordic Walking, nuoto, pilates, metodo feldenkrais, passeggiate feldenkrais, karate, ginnastica zen, spinning, Tai Chi, Total body, yoga, pavimento pelvico), altrimenti non si sarà ammessi alla frequenza e non si avrà diritto ad alcun rimborso.

Assicurazioni

L' assicurazione per infortuni vale a partire dal 19 ottobre 2026 per chi si iscrive entro giovedì 15 ott. 2026. Per le iscrizioni dopo tale data l'assicurazione partirà dal giorno successivo. L'assicurazione copre gite e uscite didattiche (organizzate dai docenti) solo se approvate preventivamente 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 nei giorni ed orari indicati di volta in volta.

Ciascun associato può iscrivere, oltre a sé stesso, altri tre soci.

Le quote vanno saldate all'atto dell'iscrizione.

Se non viene raggiunto il numero minimo di iscrizioni alla gita queta verrà 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 2026– 2027

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 €.
(**coupon da ritirare allo sportello AEG e consegnare all'iscrizione all'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.

Holistudio Ivrea – Movement coaching & Dance – Riequilibrio energetico & tocco Biodinamico – Trattamenti benessere Ayurveda – Sconto 20% ai Soci UNI3
Contattare tramite WhatsApp +39 3484500081

Studio medico dentistico del dr. Marco Furno- Corso Re Umberto 25 Ivrea e Via Circonvallazione 1 Pont Saint Martin
Gratis per gli iscritti UNI3 la prima visita dentistica

Unipol Agenzia Ivrea Assicura – Via Circonvallazione, 74 – Ivrea:
Sconti su diverse soluzioni assicurative
(RC auto, incendio furto, kasko, abitazione, persona e famiglia)

Centro Masso-fisioterapico Dr. Borello - Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea
www.fisiosportivrea.it – tel. 012563596 - 3334556287
Fisioterapia Manuale, Rieducazione Posturale, Terapia strumentale, Massoterapia
Sconto del 20% riservato ai Soci UNI3 su tutti i trattamenti

IVREA SOCCORSO: E' stata siglata una convenzione con la Pubblica Assistenza IVREA SOCCORSO, associazione di volontariato che si occupa, oltre che dei servizi di emergenza, anche di trasporti con ambulanza favore della popolazione. In particolare applicherà uno sconto del 10% sulle tariffe in vigore per i vari servizi effettuati quali: trasporto con ambulanza o autovettura per l'effettuazione di visite e/o accertamenti diagnostici presso tutte le strutture sanitarie sull'intero territorio nazionale; trasporti in caso di dimissioni post ricovero ospedaliero; trasporti per l'effettuazione di cicli di cura. Per usufruire dello sconto i soci dovranno segnalare l'appartenenza all'UNI3 di Ivrea al momento della richiesta da effettuare chiamando il numero **0125280769** (possibilmente almeno un giorno prima della data per la quale il servizio viene richiesto) Esibire la tessera dell'UNI3 al momento dell'effettuazione del servizio per consentire l'applicazione dello sconto sulle tariffe in vigore.