

UNI3 BAVENO

Corsi 2024-2025



UNI3 BAVENO

A CHI SI RIVOLGE

L'UNI3 non è un'iniziativa rivolta solo alla terza età come molti pensano; non pone limiti di età, ma si propone, al contrario, di coinvolgere chiunque desideri acquisire nuove conoscenze e arricchire la propria formazione personale. L'UNI3 si rivolge a tutti coloro che desiderano conoscere o approfondire nuovi argomenti. L'UNI3 è un'occasione per confrontarsi e coltivare i propri interessi.

DOVE

Biblioteca Civica – Piazza della Chiesa, 8 – Baveno

Ex scuola elementare – Via Gramsci, 2 - Baveno

Baveno Bridge Club – C/O Lago Maggiore Center - S.S. 33 del Sempione, km 87 - Baveno

SVOLGIMENTO DEI CORSI

Tutti i corsi sono a numero chiuso e si terranno con un minimo di 10/12 iscritti.

Le iscrizioni dovranno avvenire almeno 4 giorni prima dell'inizio di ciascun corso.

Non è previsto il rilascio di diplomi o attestati di frequenza.

Il programma dei corsi potrebbe subire modifiche.

COSTI

I costi si differenziano a seconda del numero di ore di lezione, sono previsti sconti per coloro che si iscrivono a più corsi. La riduzione si applica a partire dall'iscrizione al secondo corso e successivi.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Biblioteca Civica Città di Baveno

Piazza della Chiesa, 8 – 28831 Baveno

Tel. 0323 925120

e-mail: baveno@bibliotechevco.it

sito web: www.bavenoturismo.it

Orari di apertura:

martedì, giovedì e venerdì: 10.30 - 12.30 e 15.00 - 18.00

mercoledì e sabato: 10.30 - 12.30



INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Martedì, ore 18.15-19.45 Costo: € 36,00/30,00

Sede: Biblioteca civica

Docente: Samuel PIANA

Conosciamo potenzialità e rischi

Il corso vuole essere un approfondimento teorico-pratico sulle opportunità e sui rischi dell'uso dell'intelligenza artificiale. La parola chiave per un uso corretto di questo strumento potentissimo è la consapevolezza. Durante il corso vedremo le differenti intelligenze artificiali in modo semplice e pratico.

- 01/10** Intelliche? Intelligenza artificiale: la nascita di questa tecnologia
- 08/10** Intelligenza artificiale: un aiuto quotidiano nella scrittura di testi personali e professionali
- 15/10** Intelligenza artificiale: dal testo all'immagine
- 22/10** Intelligenza artificiale: dal testo al video
- 29/10** Intelligenza artificiale: dal testo all'audio e viceversa
- 05/11** Tutto bello...Ma i dati e la privacy?
- 12/11** Il futuro dell'intelligenza artificiale nei flussi di vita quotidiana
- 19/11** Conclusioni: affidabilità di questi strumenti, diritto d'autore, implicazioni commerciali nell'uso dell'intelligenza artificiale



STORIA CULTURALE CONTEMPORANEA

Martedì, ore 20.00-22.00 Costo: € 42,00/35,00

Sede: Biblioteca civica

Docente: Giorgio Carlo FASSI

Distuggere ogni forma organica di vita popolare

Gli incontri prendono spunto dalla citazione riportata nel titolo e vogliono fornire uno sguardo d'insieme delle discipline artistiche in Italia nel periodo che va dall'ascesa del Fascismo alla Resistenza fino alla liberazione, con particolare attenzione alla musica e alla canzone.

- 01/10** Introduzione
- 08/10** Il cinema
- 15/10** Il teatro e la rivista
- 22/10** La musica e la canzone
- 29/10** La musica e la canzone
- 05/11** La radio
- 12/11** Conclusioni



LINGUA INGLESE

Corso livello base A1-A2

Lunedì e mercoledì, ore 14.00-16.00

Costo: € 60,00/54,00

Sede: Biblioteca civica

Docente: Roberta BORGOTTI

L'obiettivo del corso è quello di acquisire conoscenze sufficienti per poter esprimere le proprie necessità, chiedere e dare informazioni, comprendere brevi messaggi sia verbali che scritti, interagire in diverse situazioni ad esempio ristorante, bar, mezzi pubblici.

- 02/10** Sapersi presentare, forme di saluto
- 07/10** Introdurre una conversazione con semplici domande di carattere personale
- 09/10** Leggere l'ora
- 14/10** Muoversi in città, chiedere e dare informazioni
- 16/10** Parlare delle proprie abitudini, azioni quotidiane
- 21/10** Ordinare al ristorante
- 23/10** Parlare di obblighi e doveri
- 28/10** Parlare della propria famiglia e lavoro
- 30/10** Parlare di azioni abituali e azioni che si svolgono al momento
- 04/11** Andare a fare shopping



LINGUA E CULTURA RUSSA

Livello base A1

Mercoledì, ore 18.00-20.00 Costo: € 90,00/81,00

Sede: Biblioteca civica

Docente: Marina FEDERICI

Il corso verrà svolto seguendo una metodologia funzionale-comunicativa, che prevede di procedere per lo più in modo induttivo. La riflessione sulle strutture di lingua base verrà quindi approfondita solo per lo stretto necessario. Si prevede che alla fine del corso i partecipanti saranno in grado di interagire e di sostenere una conversazione in russo ricorrendo ad un vocabolario essenziale.

- 02/10** "Un po' di sé stessi" alfabeto cirillico, prime espressioni
- 09/10** "Un po' di sé stessi" alfabeto cirillico, prime espressioni
- 16/10** "La mia famiglia" i casi in russo sostantivi singolare e plurale. Verbi: coniugazioni principali

- 23/10** "La mia famiglia" i casi in russo sostantivi singolare e plurale. Verbi: coniugazioni principali
- 30/10** "La mia giornata" aggettivi possessivi, aggettivi qualificativi e declinazioni. Verbo essere
- 06/11** "La mia giornata" aggettivi possessivi, aggettivi qualificativi e declinazioni. Verbo essere
- 13/11** "Al lavoro" verbi: coniugazione, aspetto perfetto e imperfetto. Ore e date, aggettivi in forma breve
- 20/11** "Al lavoro" verbi: coniugazione, aspetto perfetto e imperfetto. Ore e date, aggettivi in forma breve
- 27/11** "Acquisti" formule specifiche per brevi interazioni
- 04/12** "Acquisti" formule specifiche per brevi interazioni
- 11/12** "Inviti, conversazioni" pronomi dimostrativi, verbi riflessivi, complementi di tempo, verbi di moto
- 18/12** "Inviti, conversazioni" pronomi dimostrativi, verbi riflessivi, complementi di tempo, verbi di moto
- 08/01** "Indicazioni stradali" approfondimenti relativi a verbi di moto e complementi vari
- 15/01** "Indicazioni stradali" approfondimenti relativi a verbi di moto e complementi vari
- 22/01** "Tempo libero" verbi volere, potere, dovere



PSICOSINTESI

Mercoledì, ore 18.00-20.00 Costo: € 36,00/30,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: Maria Cristina MOLÉ

Conosci, possiedi, trasforma te stesso

Il viaggio che sintetizza il percorso evolutivo di ogni essere umano. Il corso propone una conoscenza della propria ricchezza ed eterogeneità psichica e un allenamento al buon uso delle proprie forze interiori attraverso la psicosintesi.

- 02/10** Conosci te stesso
09/10 Conosci te stesso
16/10 Possiedi te stesso
23/10 Possiedi te stesso
30/10 Trasforma te stesso
06/11 Trasforma te stesso



LETTERATURA ANGLIO/AMERICANA

Mercoledì, ore 20.30-22.30 Costo: € 24,00/21,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: Angela TAPPA

Gli incontri si propongono di offrire uno sguardo sulla letteratura dei paesi anglofoni attraverso tre generi letterari: narrativa, teatro e poesia.

- 02/10** Narrativa 1: le origini del genere poliziesco
09/10 Narrativa 2: il romanzo gotico
16/10 Teatro 1: Romeo e Giulietta, William Shakespeare;
23/10 Poesia: la poetica di Bob Dylan.



IL FEMMINILE NEL MITO E NELLE RELIGIONI

Lunedì, ore 16.30-17.30 Costo: € 24,00/21,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: Roberta BORGOTTI

L'obiettivo del corso, oltre che di attraversare la storia delle divinità femminili attraverso i miti, è quello di tentare ipotesi di risposta a queste domande: in che misura i ruoli femminili nella società si proiettano sulla figura divina? In che misura la figura divina in quanto tale trascende i ruoli femminili?

- 07/10** Civiltà dei Dogon
14/10 La dea Ishtar
21/10 La figura femminile nel mondo omerico
28/10 La figura femminile nel mondo omerico
04/11 I misteri Eleusini, Demetra
11/11 Il ruolo femminile nel mondo ellenico post-omerico
18/11 Iside
25/11 La figura femminile nel mondo cristiano, Maria



TECNICHE DI RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

Martedì, ore 18.30-20.00 Costo: € 36,00/30,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: Federico Aronne MERLO

Il corso vuole rendere i partecipanti consapevoli della stretta relazione tra la respirazione ed il no-

stro stato mentale emotivo. Si esploreranno alcune tecniche basilari fino a quelle più avanzate, mantenendo comunque sempre un livello di pratica semplice ed adatto a tutti i partecipanti.

- 08/10** È importante respirare consapevolmente? Respiro ed energia vitale, il potere dello Yoga.
15/10 Ujjāyī prāṇāyāma, il fondamento
22/10 Anuloma-ujjāyī prāṇāyāma, lasciare andare
29/10 Viloma-ujjāyī prāṇāyāma, ricevere nutrimento
05/11 Sūryabhedana prāṇāyāma, risvegliare il Sole
12/11 Candrabhedana prāṇāyāma, risvegliare la Luna
19/11 Śitalī prāṇāyāma, riconnessione alla terra e all'acqua, radicamento
26/11 Nāḍīśodhana prāṇāyāma, risvegliare il fuoco, purificazione



LABORATORIO DI RECITAZIONE TEatraLE E CINEMATOGRAFICA

Parte 1

Sabato, ore 15.00-18.00 Costo: € 90,00/81,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: Lucrezia BOGGERO

Il laboratorio è teso ad esplorare e valorizzare le differenze di ciascun partecipante e a costruire un percorso sia personale che collettivo che porti ad appropriarsi delle proprie capacità creative in un'atmosfera di gruppo non competitiva e di reciproco stimolo. Non servono altro che il corpo, l'immaginazione e il bagaglio di esperienze che ognuno si porta dietro. Durante gli incontri verranno trattati diversi argomenti: giochi teatrali di gruppo, improvvisazione, espressione corporea, recitazione (teatrale e cinematografica).

- 19/10** Primo incontro
26/10 Secondo incontro
09/11 Terzo incontro
16/11 Quarto incontro
23/11 Quinto incontro
30/11 Sesto incontro
07/12 Settimo incontro
14/12 Ottavo incontro
21/12 Nono incontro
01/02 Decimo incontro



PROGETTO BRIDGE

Mercoledì, ore 15.00-17.00 Costo: € 48,00/43,00
Sede: Bridge club di Baveno
Docente: ASD Baveno Bridge Club

Gli obiettivi sono di promuovere e rafforzare le capacità di attenzione e di riflessione logica; l'apprendimento di un linguaggio convenzionale e di un codice di comunicazione; lo sviluppo di abilità sociali. Alla fine i partecipanti avranno a disposizione le basi del gioco e potranno decidere di continuare autonomamente il loro apprendimento.

- 06/11** Primo incontro
13/11 Secondo incontro
20/11 Terzo incontro
27/11 Quarto incontro
04/12 Quinto incontro
11/12 Sesto incontro
18/12 Settimo incontro
15/01 Ottavo incontro



LABORATORIO ARTISTICO

Giovedì, ore 18.00-20.00 Costo: € 36,00/30,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: Gloria BORNANCIN

Carta, acqua, pigmento

L'obiettivo del corso è quello di liberare la creatività che ognuno possiede. Tramite l'esperienza diretta, i partecipanti saranno più consapevoli delle proprie capacità creative e svilupperanno un notevole grado di interesse sugli argomenti trattati.

- 07/11** Introduzione alla storia della carta
14/11 Creazione del foglio di carta con la pasta macerata nella lezione precedente
21/11 Creazione di un piccolo libro con copertina di carta fatta a mano
28/11 Carta acqua pigmenti: piccola opera pittorica su carta con pigmenti naturali
05/12 Libri veloci: creazione di piccoli libri creati in pochissimo tempo
12/12 La piegatura della carta attraverso modelli forniti dal docente



DIETRO LE QUINTE DELLA FARMACEUTICA

Mercoledì, ore 14.00-16.00 Costo: € 36,00/30,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Marilena ROVERSI**

Un'azienda come nessuna

L'obiettivo del corso è di comprendere, anche a seguito dell'esperienza "Covid", il dietro le quinte di un'industria che ieri come oggi suscita sospetti, critiche, paure e che spesso viene giudicata senza che la si conosca realmente.

- 13/11** **La farmaceutica del passato:** breve storia di malattie e medicinali
- 20/11** **Un'azienda come nessuna:** l'azienda farmaceutica. Malattie, problematiche, orphan drugs, errori. Farmaci naturali e di sintesi. Farmaci originali e generici. Come nasce un farmaco?
- 27/11** **Troppo vero per essere bello; la sperimentazione dei farmaci:** sperimentazione su cellule, su animali, su umani
- 04/12** **Virus e vaccini:** cos'è e come agisce un virus? Cosa sono e sono nati i vaccini?
- 11/12** **Batteri, antibiotici, sulfamidici:** cos'è e come agisce un batterio? Come sono nati gli antibiotici e i sulfamidici?
- 18/12** **I farmaci che ci hanno cambiato la vita:** la storia dei farmaci che hanno permesso di sconfiggere malattie un tempo devastanti



LINGUA INGLESE Livello intermedio

Lunedì e giovedì, ore 18.00-20.00
Costo: € 60,00/54,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Barbara POLLI**

Un corso di approfondimento delle regole grammaticali della lingua Inglese, indirizzato a coloro che conoscono già la lingua e vogliono migliorare il loro livello base, arricchendo le loro conoscenze grammaticali e lessicali.

- 11/11** *Talk like a native:* approfondimento regole presente semplice
- 14/11** *What's going on?* Migliorare il "Present continuous"
- 18/11** *Stop!* Imperativo, verbi modali e "phrasal verbs"

- 21/11** *Something about last night:* quando usare il "past simple"
- 25/11** *I was waiting for you:* perché usare il "past continuous"
- 28/11** *Future "will"* futuro, grammatica ed esercizi
- 02/12** *Future "going to"* futuro, differenze e come usarlo
- 05/12** *Christmas in the U.S.A. & Australia:* tradizioni natalizie lontane
- 09/12** *Let's watch tv!* Capire, elaborare, comunicare, ripasso
- 12/12** *Is it better now?* Test finale



LINGUA FRANCESE Corso livello base

Lunedì e giovedì, ore 20.30-22.30
Costo: € 72,00/65,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Barbara POLLI**

Un corso pratico per avvicinarsi alla lingua francese, focalizzato su concetti chiari, ben definiti e concreti. Informazioni utili, facilmente spendibili al termine del corso in totale autonomia.

- 11/11** *Salut tout le monde!* Saluti, alfabeto, pronuncia
- 14/11** *Ca va?* Conversazioni base, essere e avere, colori
- 18/11** *Vingt ou quatre-vingts?!* Numeri, indicativo presente, negazione
- 21/11** *Vive la France:* nazioni, nazionalità, frasi interrogative
- 25/11** *Aujourd'hui, c'est...* tempo cronologico ed atmosferico
- 28/11** *Dans un magasin:* fare acquisti, plurale, aggettivi
- 02/12** *A la réception:* lessico in hotel, aggettivi e pronomi possessivi
- 05/12** *Où est la gare?* Indicazioni stradali, imperativo
- 09/12** *Au restaurant:* ordinare al ristorante
- 12/12** *Ma famille:* famiglia, ripasso
- 16/12** *Noel approche:* Natale in Francia
- 19/12** *Porte-toi bien!* Test finale



SOCIAL MEDIA

Martedì, ore 20.00-22.00 Costo: € 30,00/27,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Massimo FALSACI**

Il corso è stato pensato per un pubblico con poca alfabetizzazione in ambito web marketing, che vuole acquisire o migliorare le competenze di base necessarie alla costruzione di una presenza proficua sui social network, sia a scopo di business sia personale.

- 07/01** Come cambia il web con i Social Media
- 14/01** I più diffusi: Facebook, Instagram, Tik Tok, LinkedIn; Youtube e Pinterest
- 21/01** Il linguaggio da usare per comunicare
- 28/01** Interagire con gli utenti: commenti, risposte, recensioni e feedback
- 04/02** Advertising (Facebook/Instagram)



PSICOSINTESI

Mercoledì, ore 18.00-20.00 Costo: € 42,00/35,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Maria Cristina MOLÉ**

Armonia interiore - percorso avanzato di psicosintesi

Un percorso avanzato in psicosintesi risponde alla richiesta di coloro che desiderano approfondire ulteriormente il proprio lavoro di auto-ascolto e di collaborazione con le proprie energie psichiche interne. Un viaggio verso la consapevolezza e l'espressione personale.

- 08/01** Funzionamento della mente e conoscenza delle 10 leggi psicologiche della psicosintesi
- 15/01** Esplorazione della propria Stella delle funzioni
- 22/01** Sub personalità: un viaggio dantesco alla ricerca dei propri personaggi interiori
- 29/01** Sub personalità: un viaggio dantesco alla ricerca dei propri personaggi interiori
- 05/02** La volontà come strada verso la scoperta del proprio vero essere
- 12/02** Il modello ideale della psicosintesi
- 19/02** Redazione del proprio modello ideale personale come via autorealizzativa in relazione alle consapevolezze emerse durante il percorso



STORIA DELLA DANZA

Giovedì, ore 15.00-17.00 Costo: € 24,00/21,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Emilia BIONDA**

La danza, prima ancora di divenire una forma d'arte, rappresenta una delle primissime forme espressive dell'uomo. Nel corso dei secoli è stata parte integrante dei rituali, forma di preghiera, momento di aggregazione nelle feste popolari e sempre specchio della società e del pensiero. Le lezioni, arricchite da immagini, video e ascolti musicali, analizzeranno la danza e i balletti dal punto di vista artistico e come espressioni della società e della cultura nel tempo.

- 09/01** Le prime espressioni dalla preistoria al mondo antico
- 16/01** La nascita del balletto come rappresentazione teatrale e il suo sviluppo fino al XX secolo
- 23/01** Diaghilev e i Ballet Russes a Parigi
- 30/01** Ritratto di Martha Graham e la nascita della danza moderna



STORIA DELLE RELIGIONI

Lunedì, ore 16.30-17.30 Costo: gratuito
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Adriana PRETI**

Ma è proprio vero che le religioni portano alla guerra?

A partire dall'evoluzione dell'*homo sapiens-sapiens*, analisi dei primi grandi interrogativi sulla vita umana, con la nascita dei miti, dei riti e dei primi scritti dell'umanità.

- 13/01** Presentazione personale e motivazione della scelta della materia
- 20/01** Lo Sciamanesimo: religione della natura
- 27/01** L'Induismo dal 1.500 a.C. o meglio le religioni induiste
- 03/02** Il Buddismo come risposta all'induismo
- 10/02** L'Ebraismo: religione rivelata
- 17/02** La religione greca/romana
- 24/02** Il Cristianesimo come evoluzione dell'Ebraismo
- 10/03** L'Islamismo nel 600 d.C.
- 17/03** Dopo il 1.500 d.C.: il Protestantismo
- 24/03** Da circa il 1.900 d.C.: le nuove religioni



LINGUA INGLESE

Livello intermedio +1

Lunedì e giovedì, ore 18.00-20.00
Costo: € 84,00/76,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Barbara POLLI**

Un corso di approfondimento della lingua inglese, focalizzato sul dialogo, indirizzato a coloro che conoscono già la lingua e vogliono esercitarsi nella conversazione.

- 13/01** *Let's start:* ripasso grammaticale approfondito
- 16/01** *Apartment hunters:* lessico settore immobiliare
- 20/01** *You look amazing!* Descrivere una persona
- 23/01** *Guess who?* Vocaboli specifici descrizioni fisiche
- 27/01** *There was a robbery:* giochiamo insieme per parlare meglio
- 30/01** *Who? When? Where?* Lettura e comprensione
- 03/02** *BBC news:* ascolto e comprensione
- 06/02** *I know my surroundings:* dare e capire informazioni turistiche
- 10/02** *How can I get there?* Conversazioni utili in vacanza
- 13/02** *Grocery shopping:* come comunicare per fare acquisti
- 17/02** *Masterchef Baveno:* divertiamoci "cucinando"
- 20/02** *Holiday time:* conversazione, vocaboli e fantasia
- 24/02** *Will I need my umbrella?* Parlare del meteo
- 27/02** *Keep it in mind!* Test finale



LINGUA TEDESCA

Livello base

Lunedì e giovedì, ore 20.30-22.30
Costo: € 72,00/65,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Barbara POLLI**

Un corso pratico per avvicinarsi alla lingua tedesca, focalizzato su concetti chiari, ben definiti e concreti. Informazioni utili, facilmente spendibili al termine del corso in totale autonomia.

- 13/01** *Hallo oder Tschüss?!* Saluti, alfabeto, pronuncia
- 16/01** *Wie heißt du?* Conversazioni base, essere e avere, colori

- 20/01** *Weiblich oder männlich?!* Articoli, plurale, aggettivi
- 23/01** *Sieben, acht, gute Nacht:* numeri, negazione, aggettivi possessivi
- 27/01** *Alles gut?* Ripasso, forma impersonale
- 30/01** *Aus welchem Land kommst du:* nazioni, nazionalità, preposizioni
- 03/02** *Wir lernen:* pronomi, indicativo presente
- 06/02** *Die Zeit geht schnell:* tempo cronologico ed atmosferico
- 10/02** *Einkaufen gehen:* frasi interrogative, lessico acquisti
- 13/02** *Wo ist die Schule?* Sapersi orientare, verbi modali
- 17/02** *Ich bin satt:* lessico ristorante, ripasso
- 20/02** *Bist du bereit?* Test finale



I 200 CASTELLI DELLA PROVINCIA DI NOVARA

Mercoledì, ore 14.00-16.00 Costo: € 36,00/30,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Marilena ROVERSI**

Nuara la bala (Novara balla)

Il Novarese, territorio da sempre conteso fra Piemonte e Lombardia, non dispone delle risorse naturali che permettono ad altri paesi una difesa efficace: non ha monti, non ha laghi (con l'eccezione di metà del lago d'Orta, che ha però una storia a sé). Nell'immensità delle sue pianure, dove lo sguardo può vagare senza ostacoli da Torino al Monte Rosa, le difese dovevano essere forzatamente opera umana. Sono nati così oltre 200 castelli, molti dei quali esistenti, molti scomparsi, altri di cui si ritrovano frammentarie tracce. Alcuni hanno storie da narrare, di altri non si hanno quasi più notizie. Scoprirli può trasformarsi quasi in un'avventura.

- 15/01** Le terre del novarese e le difese – La linea dei ricetti lungo il Sesia
- 22/01** Castelli e delizie – la linea dei castelli della roggia Mora
- 29/01** Quando il vescovo era il nemico – la linea dei castelli dell'Agogna
- 05/02** Fra lago e fiume – la linea dei castelli del Terdoppio
- 12/02** Nel parco fluviale – la linea dei castelli del Ticino
- 19/02** Dove la Lombardia sfuma nel Verellese – la linea dei castelli dell'Arbogna



LINGUA SPAGNOLA

Livello base

Venerdì, ore 18.30-20.30 Costo: € 90,00/81,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Adriana Yanira TOSELLO**

L'obiettivo principale è quello di fornire agli studenti le competenze linguistiche fondamentali necessarie per comunicare efficacemente in spagnolo. Il corso mira a sviluppare le quattro abilità linguistiche principali: ascolto, lettura, scrittura e conversazione, con un'enfasi particolare sull'uso pratico della lingua in contesti quotidiani.

- 24/01** Introduzione e saluti
- 31/01** L'alfabeto e la pronuncia
- 07/02** Numeri e date
- 14/02** Verbi di base e coniugazione al presente
- 21/02** Sostantivi e articoli
- 28/02** Aggettivi e concordanza
- 07/03** Famiglia e relazioni
- 14/03** Verbi irregolari al presente
- 21/03** La casa e la dimora
- 28/03** Cibo e bevande
- 04/04** Attività quotidiane
- 11/04** Tempo libero e hobby
- 09/05** La città e le direzioni
- 16/05** Shopping e vestiti
- 23/05** Ripasso e revisione



STORIA DELLA MUSICA

Mercoledì, ore 20.30-22.30 Costo: € 24,00/21,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Emilia BIONDA**

Il corso si propone, attraverso l'ascolto, di avvicinare le persone alla musica e ad alcuni dei suoi autori più significativi. Ogni ascolto sarà introdotto da cenni storici sull'autore e sul periodo storico nel quale è vissuto ed ha operato. Si articolerà in quattro incontri in cui si tratteranno autori a partire dal Rinascimento fino al 1800.

- 05/02** Il genio di Claudio Monteverdi: i Madrigali
- 12/02** Il "prete rosso": Antonio Vivaldi e la musica strumentale italiana
- 19/02** J.S.Bach e G.F.Haendel: i due volti del barocco
- 26/02** F.J.Haydn e W.A.Mozart: gli amici vienesi



LINGUA E CULTURA RUSSA

Livello approfondimento (A2-B1)

Mercoledì, ore 18.00-20.00 Costo: € 90,00/81,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Marina FEDERICI**

Partendo da un riepilogo di quanto affrontato durante il corso base, alla fine delle lezioni i partecipanti saranno in grado di interagire e di sostenere una conversazione in russo ricorrendo ad un vocabolario funzionale.

- 12/02** "Parliamo di noi" approfondimento interattivo di quanto affrontato nel corso base
- 19/02** "Parliamo di noi" approfondimento interattivo di quanto affrontato nel corso base
- 26/02** "В здоровом теле – здоровый дух" verbi modali: volere, potere, dovere
- 05/03** "В здоровом теле – здоровый дух" verbi modali: volere, potere, dovere
- 12/03** "Azioni abituali, ricorrenti, occasionali" verbi di movimento
- 19/03** "Azioni abituali, ricorrenti, occasionali" verbi di movimento
- 26/03** "Azioni al passato" verbi: aspetto perfetto e imperfetto
- 02/04** "Azioni al passato" verbi: aspetto perfetto e imperfetto
- 09/04** "Racconti al passato" formule specifiche per interazioni in descrizioni
- 16/04** "Racconti al passato" formule specifiche per interazioni in descrizioni
- 23/04** "Desideri e interessi" completamento dei casi: lo strumentale
- 30/04** "Desideri e interessi" completamento dei casi: lo strumentale
- 07/05** "Dal medico" espressioni, verbi, aggettivi relativi allo stato di salute
- 14/05** "Dal medico" espressioni, verbi, aggettivi relativi allo stato di salute
- 21/05** "Intorno a noi" approfondimento di strutture funzionali



LABORATORIO DI RECITAZIONE TEATRALE E CINEMATOGRAFICA *Parte 2*

Sabato, ore 15.00-18.00 Costo: € 90,00/81,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Lucrezia BOGGERO**

Il laboratorio è teso ad esplorare e valorizzare le differenze di ciascun partecipante e a costruire un percorso sia personale che collettivo che porti ad appropriarsi delle proprie capacità creative in un'atmosfera di gruppo non competitiva e di reciproco stimolo. Non servono altro che il corpo, l'immaginazione e il bagaglio di esperienze che ognuno si porta dietro. Durante il corso verranno approfondite espressione corporea, improvvisazione e recitazione (con l'introduzione di testi).

- 15/02 Primo incontro
- 22/02 Secondo incontro
- 08/03 Terzo incontro
- 15/03 Quarto incontro
- 22/03 Quinto incontro
- 29/03 Sesto incontro
- 05/04 Settimo incontro
- 12/04 Ottavo incontro
- 26/04 Nono incontro
- 10/05 Decimo incontro



LABORATORIO ARTISTICO

Martedì, ore 16.00-18.00 Costo: € 72,00/65,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Franca MARIOTTI**

Dalla matita alla tempera

Gli obiettivi di questo corso sono di riconoscere i materiali appropriati per il disegno da eseguire, esecuzione del disegno e tecniche di colorazione.

- 18/02 Lezione di base per l'uso dei materiali di pittura: matita, carboncino, sanguigna. Squadratura foglio e confidenza con il tratto
- 25/02 Prospettiva piano orizzontale e piano verticale
- 11/03 Uso del carboncino, della sanguigna e della gomma pane
- 18/03 Ritratto: scomposizione del viso in 4 parti e applicazione del carboncino e della sanguigna con il solo uso delle dita

- 25/03 Ombreggiatura chiaro e scuro
- 01/04 Tecnica acquarello: foglio, colori, pennelli
- 08/04 Disegno libero come riassunto delle precedenti lezioni
- 15/04 Disegno libero come riassunto delle precedenti lezioni
- 29/04 Tecnica della tempera e i 5 colori primari
- 06/05 Composizioni libere
- 13/05 Composizioni libere
- 20/05 Composizioni libere



L'AUTOMASSAGGIO NELLA QUOTIDIANITÀ

Sabato, ore 16.00-18.00
Costo: € 30,00/27,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Raffaele MARTINO**

Obiettivo del corso è imparare una pratica semplice, rapida ed efficace per la prevenzione e cura dei disturbi più comuni e che, una volta acquisita, può essere svolta in qualsiasi momento della giornata e permette di rilassarsi e scaricare i più diffusi stati di affaticamento della quotidianità, sia in casa che sul luogo di lavoro. Il corso è rivolto a tutte le persone, di tutte le età, interessate ad acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle sue capacità di autoguarigione.

- 08/03 Prendersi cura della testa e del collo
- 22/03 Ascoltare le spalle e la schiena
- 05/04 Conoscere l'addome
- 26/04 Prestare attenzione al bacino
- 10/05 Rispettare gli arti



LABORATORIO DI RICAMO A PUNTO CROCE

Lunedì, ore 14.30-16.30 Costo: gratuito
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Associazione Italiana del Punto Croce, delegazione di Baveno**

- 10/03 Primo incontro
- 17/03 Secondo incontro
- 24/03 Terzo incontro
- 31/03 Quarto incontro
- 07/04 Quinto incontro
- 14/04 Sesto incontro
- 28/04 Settimo incontro
- 05/05 Ottavo incontro
- 12/05 Nono incontro
- 19/05 Decimo incontro



STORIA CULTURALE CONTEMPORANEA

Lunedì, ore 14.00-16.00 Costo: gratuito
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Federico BONISOLI**

Da Assab ad Addis Abeba...passando dalla Cina: breve storia del colonialismo italiano

Questo corso si propone di dare delle nozioni sommarie sul sorgere e sullo sviluppo di quel momento storico che ha portato alla creazione di colonie da parte del Regno d'Italia a decorrere dalla seconda metà del XIX secolo.

- 10/03 Eritrea: la colonia primigenia
- 17/03 Somalia: la cenerentola (ma ultima ad essere abbandonata)
- 24/03 Tien-Tsin anno 1900: che ci faceva l'Italia in Cina?
- 31/03 Libia: la tanto agognata quarta sponda
- 07/04 Dodecaneso: il Medio Oriente italiano
- 14/04 Etiopia: nascita e morte di un impero



STORIA, GEOGRAFIA ED ECONOMIA

Lunedì, ore 18.00-20.00 Costo: € 60,00/54,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Samuel PIANA**

Nuovi modi di narrare il Verbano Cusio Ossola

Il V.C.O. sta affrontando da diverso tempo un cambiamento socio-economico su cui è importante riflettere per comprendere quali veri sviluppi si potranno avere. Il 1900 in particolare ha segnato lo sviluppo dell'area e da questi cambiamenti è necessario estrarre le opportunità di crescita futura e i nuovi modi di narrare questa terra dall'immenso patrimonio culturale ed ambientale-paesaggistico.

- 10/03 Intrecci tra economia, geografia e storia
- 17/03 Il V.C.O. terre di imprenditori illuminati ai primi del 1900
- 24/03 Valle Strona: la storia dei Gratagamul ed il futuro turistico
- 31/03 Il Cusio in evoluzione: dai grandi distretti industriali ad oggi
- 07/04 Ossola: dalla pastorizia all'idroelettrico un'etnografia che cambia
- 14/04 La valle Corcera: incrocio tra industria e meditazione

- 28/04 Acqua fonte di vita, il caso del lago d'Orta: dallo sfruttamento industriale al liming
- 05/05 Montagna: da ostacolo ad elemento di sviluppo economico-turistico
- 12/05 Prima uscita sul territorio
- 19/05 Seconda uscita sul territorio



INTRODUZIONE ALLA FILOSOFIA DELLO YOGA

Martedì, ore 18.30-20.00 Costo: € 36,00/30,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: **Federico Aronne MERLO**

Anche se la pratica dello yoga è sempre più diffusa, la conoscenza della sua struttura filosofica è piuttosto elementare, tra i praticanti ed anch'è tra gli insegnanti. Se si vuole dare senso alla pratica dello yoga e apprezzare la profondità della sua saggezza, bisogna comprendere le tematiche essenziali.

- 11/03 Le origini della filosofia dello Yoga
- 18/03 La struttura filosofica, la consapevolezza e l'evoluzione della materia
- 25/03 Definizioni classiche di Yoga
- 01/04 Yogasūtra di Patañjali, il testo di riferimento della filosofia dello Yoga
- 08/04 Realtà, trasformazione e cambiamento
- 15/04 Karma e Yoga
- 29/04 Yoga ed il concetto di Dio, esiste qualche e quale relazione?
- 06/05 L'applicazione corretta ed appropriata dello Yoga



MEDITAZIONE E RILASSAMENTO

Giovedì, ore 18.00-19.30 Costo: € 22,50/20,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: Annalisa CEI

Durante gli incontri, attraverso la supervisione e l'accompagnamento della docente in esercizi e pratiche, le persone potranno provare a immergersi in loro stesse portando attenzione al proprio corpo e al proprio stato emotivo. Si imparerà a respirare in modo opportuno per arrivare al giusto rilassamento portando la propria attenzione alle diverse parti del corpo. Saranno dati anche piccoli esercizi e consigli da poter provare a casa.

- 13/03** Che cosa si intende per meditazione
- 20/03** Meditazione guidata e visualizzazioni
- 27/03** Meditazione guidata e visualizzazioni
- 03/04** L'importanza di una giusta respirazione
- 10/04** L'importanza di una giusta respirazione



ALIMENTAZIONE

Giovedì, ore 18.30-20.30 Costo: € 24,00/21,00
Sede: Biblioteca civica
Docente: Massimo FALSACI

Gli alimenti e le ricette per nutrire il microbiota e curarsi mangiando

L'obiettivo di questo corso è portare le persone a sviluppare la migliore versione di sé per raggiungere e mantenere uno stato di funzionalità ottimale di mente e corpo.

- 20/03** Il microbiota impariamo a conoscerlo
- 27/03** Nutrire il microbiota a vantaggio della salute
- 03/04** La contaminazione del cibo
- 10/04** Ricette per nutrire il microbiota



OTTIMIZZAZIONE DEL CORPO E DELLA MENTE CON IL BIOHACKING E I FONDAMENTI DELLA NEUROSCIENZA

Lunedì, ore 20.00-22.00 Costo: € 48,00/43,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: Adriana Yanira TOSELLO

Il corso ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti una comprensione completa su come applicare le tecniche di biohacking e i principi della neuroscienza per ottimizzare le loro prestazioni mentali e fisiche, migliorando così il benessere generale.

- 24/03** Introduzione al biohacking e alla neuroscienza
- 31/03** Ottimizzazione del sonno e ritmi circadiani
- 07/04** Nutrizione e digiuno intermittente per la mente e il corpo
- 14/04** Movimenti e attività fisica
- 28/04** Tecniche di respirazione e rilassamento
- 05/05** Benefici dell'esposizione a temperature estreme
- 12/05** Neuroscienza delle prestazioni cognitive ed emotive
- 19/05** Integrazione delle tecniche, spiegazione di diversi dispositivi di misurazione