

UNI3 BAVENO

Corsi 2025-2026



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 «Olga Ginesi» – Piazza della Chiesa, 8 – Baveno
Ex scuola elementare – Via Gramsci, 2 - Baveno*

SVOLGIMENTO DEI CORSI

Tutti i corsi sono a numero chiuso e si terranno con un minimo di 8/10 iscritti.

Le iscrizioni dovranno avvenire almeno 7 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 «Olga Ginesi»
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



LINGUA INGLESE

Corso livello base A1-A2

Lunedì e giovedì, ore 14.30-16.30

Costo: € 108,00/90,00

Sede: Ex scuola elementare

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

06/10 Introdurre una conversazione con semplici domande di carattere personale

09/10 Leggere l'ora

13/10 Muoversi in città, chiedere e dare informazioni

16/10 Parlare delle proprie abitudini, azioni quotidiane

20/10 Ordinare al ristorante

23/10 Parlare di obblighi e doveri

27/10 Parlare della propria famiglia e lavoro

30/10 Parlare di azioni abituali e azioni che si svolgono al momento

03/11 Andare a fare shopping

06/11 Traduzione di testi e riassumerne oralmente i contenuti

10/11 Traduzione di testi e riassumerne oralmente i contenuti



LABORATORIO DI

CRESCITA PERSONALE

Lunedì, ore 18.00-20.00

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Maria Cristina MOLÉ**

Laboratorio pratico sul critico interiore

Il laboratorio ha l'obiettivo di esplorare la figura del critico interiore, comprenderne il funzionamento e imparare a trasformarlo in una risorsa per il benessere personale. Attraverso esercizi pratici, visualizzazioni e momenti di condivisione, si lavorerà sull'autoaccettazione, sulla gestione del giudizio interiore e sul rafforzamento della libertà di scelta.

06/10 Conoscere il Critico Interiore

13/10 Meccanismi in azione

20/10 Esercizi pratici e trasformazione

27/10 Auto-giudizio

03/11 Proteggersi dalla sensazione di non essere abbastanza

10/11 Riconoscere le nostre catene

17/11 Allenare la libertà di scegliere

24/11 La propria energia muove il proprio auto-dialogo

01/12 La differenza che facciamo

15/12 Integrazione e condivisione



FIGURE FEMMINILI RUSSE

Lunedì (una volta al mese), ore 15.00-17.00

Costo: € 45,00/38,00

Sede: Biblioteca civica

Docente: **Marina FEDERICI**

Suggerimenti artistico-culturali, musicali e letterarie ispirate da figure femminili

Il corso si propone come un viaggio affascinante nella cultura russa attraverso le sue protagoniste femminili, reali o letterarie. Ogni incontro, condotto in forma di conversazione, approfondisce personaggi simbolici e storici che hanno segnato l'immaginario russo e la sua identità culturale.

06/10 La Njanja, la Baga Yaga, la Babuška e la Matrioška – La Grande Madre

17/11 Le grandi Zarine nel Settecento – Natašha, Tatjana, Anna e la Principessina Mar'ja

15/12 Le mogli dei Decabristi – Le grandi poetesse: Marina Cvetaeva e Anna Achmatova

12/01 Lara, Elena e Margherita – Natal'ja Goncharova

02/02 Anna Politkovskaja: coscienza della Russia moderna



FOREST BATHING

Martedì, ore 14.00-17.00

Costo: €135,00/113,00

Sede: Ex scuola elementare

(punto di ritrovo per le escursioni)

Docente: **Tiziano FORNARA**

Un bagno di natura per la salute

Un viaggio esperienziale tra corpo, mente e natura, attraverso pratiche di immersione sensoriale in ambienti naturali. Il corso, ispirato alla tradizione giapponese dello Shinrin-Yoku, guida i partecipanti a ritrovare benessere psicofisico, equilibrio interiore e

connessione profonda con la natura. Gli incontri si svolgeranno prevalentemente all'aperto, con attività teorico-pratiche, rimodulabili in caso di maltempo.

- 07/10** Le radici del Forest Bathing
- 21/10** Elementi chiave e benefici per la salute
- 28/10** Camminata consapevole e connettività con la natura
- 04/11** Evidenze scientifiche e strumenti naturali
- 17/03** Sound Bathing: il suono come energia naturale
- 24/03** Sintonizzazione con gli alberi
- 31/03** Risveglio dei sensi nella foresta
- 14/04** Arte naturale e movimento consapevole
- 21/04** Storie e leggende della foresta
- 28/04** Fotografia naturalistica nella foresta



LABORATORIO DI RECITAZIONE TEATRALE E CINEMATOGRAFICA

Parte 1

Martedì, ore 20.00-22.00

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: Lucrezia BOGGERO

Il teatro come spazio creativo e non competitivo, dove esplorare le proprie capacità espressive attraverso il corpo, l'immaginazione e il lavoro di gruppo. Il laboratorio mira a valorizzare le differenze individuali, rafforzare la consapevolezza di sé e sviluppare fiducia e spontaneità, attraverso esercizi teatrali, prime improvvisazioni e tecniche di recitazione.

- 21/10** Primo incontro
- 28/10** Secondo incontro
- 04/11** Terzo incontro
- 11/11** Quarto incontro
- 18/11** Quinto incontro
- 25/11** Sesto incontro
- 02/12** Settimo incontro
- 09/12** Ottavo incontro
- 16/12** Nono incontro
- 23/12** Decimo incontro



LINGUA FRANCESE

Livello A1 A2 B2

Mercoledì, ore 17.30-19.30

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: Fabrizia ACETI

Il corso è rivolto ad adulti che desiderano acquisire o consolidare le basi grammaticali e lessicali della lingua francese. Suddiviso in dieci lezioni, prevede un primo incontro con test di ingresso per adattare i contenuti al livello reale dei partecipanti. Le lezioni comprendono grammatica, vocabolario e pratica orale per favorire l'uso della lingua nella vita quotidiana.

08/10 Introduzione alla lingua francese

15/10 Giusto e corretto

22/10 Il mondo dell'ambiente

29/10 Cose della mia vita

05/11 L'ufficio dei risultati

12/11 L'espressione del tempo

19/11 Il tempo presente

26/11 Il futuro prossimo

03/12 Il condizionale

10/12 Il passato composto



COMUNICARE

Venerdì, ore 20.00-22.00

Costo: € 45,00/38,00

Sede: Biblioteca civica

Docente: Corrado SCABURRI

Comunicare bene per vivere meglio: strumenti e consapevolezza per una comunicazione efficace

Il corso offre strumenti teorici e pratici per migliorare la qualità delle relazioni personali e professionali attraverso una comunicazione più consapevole, empatica ed efficace. Si lavorerà sull'ascolto attivo, sull'espressione assertiva e sulla gestione dei diversi livelli della comunicazione, con esercitazioni individuali e di gruppo.

10/10 Le basi della comunicazione

17/10 Ascolto attivo, osservazione e domande di precisione

24/10 Emozioni, stress e comunicazione

31/10 Comunicazione verbale, assertività e feedback

07/11 Profili psicologici, comunicazione paraverbale e non verbale



STORIA DELLE RELIGIONI

Lunedì, ore 16.45-17.45

Costo: € 10,00/5,00

Sede: Biblioteca civica

Docente: **Adriana PRETI**

Perché la religione?

Le religioni primitive (Lo Sciamanesimo)

Un viaggio attraverso le religioni antiche, mono-teistiche e i movimenti religiosi contemporanei. Il corso si propone di analizzare l'origine dei principali sistemi religiosi, le differenze dottrinali tra cristianesimo e altri rami del pensiero monoteista, fino ad arrivare alle nuove religioni nate in tempi recenti.

13/10 Primo incontro introduttivo

20/10 Religione islamica (parte I)

27/10 Religione islamica (parte II)

03/11 Nuove religioni – Testimoni di Geova

10/11 Nuove religioni – Scientology

24/11 Nuove religioni – New Age



LABORATORIO DI PITTURA AD OLIO

Martedì, ore 15.30-17.30

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Franca MARIOTTI**

Il corso guida i partecipanti dalla conoscenza dei materiali e delle tecniche di base della pittura a olio fino alla realizzazione di un'opera compiuta. Si lavorerà sulla preparazione della tela, sulla scelta dei soggetti e sull'uso del colore, in un percorso creativo che valorizza l'espressione personale e la sperimentazione.

14/10 Primo incontro

21/10 Secondo incontro

28/10 Terzo incontro

04/11 Quarto incontro

11/11 Quinto incontro

18/11 Sesto incontro

25/11 Settimo incontro

02/12 Ottavo incontro

09/12 Nono incontro

16/12 Decimo incontro



ALLA SCOPERTA DEL DIDGERIDOO

Mercoledì, ore 15.00-16.00

Costo: € 10,00/5,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Roberto PARASOLE**

Vibrazioni, Meditazione e Benessere

Un viaggio sonoro e spirituale alla scoperta del didgeridoo, lo strumento ancestrale delle culture aborigene australiane. Il corso, attraverso otto incontri teorico-esperienziali, conduce i partecipanti all'ascolto profondo delle vibrazioni e alla pratica del rilassamento sonoro e meditativo. Il didgeridoo, grazie alla sua vibrazione ipnotica e continua ottenuta con la respirazione circolare, diventa strumento di benessere, stimolo creativo e connessione profonda con sé stessi e con la natura. Adatto a chiunque, il percorso non richiede competenze musicali e si propone come momento di crescita interiore e consapevolezza corporea e mentale.

15/10 Il didgeridoo: nascita, contesto culturale, pratica di rilassamento, ascolto attivo

22/10 L'identità sonora degli strumenti: timbro, rilassamento e ascolto attivo

29/10 Gli armonici nel suono: ricchezza armonica, rilassamento e ascolto attivo

05/11 Onde, vibrazioni e mezzi: propagazione sonora, rilassamento e ascolto attivo

12/11 Risonanza e vibrazioni per simpatia: il dialogo tra corpi sonori, rilassamento e ascolto

19/11 Vibrazioni fisiche: effetti del suono sul corpo umano, ascolto in tonalità diverse

26/11 Rapporto diretto nell'ascolto: creatività interiore e rilassamento profondo

03/12 La musica come terapia: esperienza finale, condivisione dei benefici



LABORATORIO DI LINOLOGRAFIA

Giovedì, ore 10.00-12.00

Costo: € 45,00/38,00 + spese per materiali a carico dei partecipanti (costo stimato € 20,00 circa).

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Donatella STRADA**

Di segno inciso

Un corso pratico e creativo per scoprire una delle principali tecniche artistiche di incisione e stampa a rilievo, sperimentata anche da grandi artisti del Novecento come Matisse, Picasso, Kandinsky e Rodčenko. I partecipanti, guidati passo dopo passo, realizzeranno elaborati grafici personali che saranno incisi su linoleum con sgorbie e successivamente stampati a mano su carta.

Il percorso permette di acquisire le basi della linoleografia, dalla progettazione del disegno alla creazione della matrice, fino alla stampa finale, stimolando l'espressione artistica e la manualità in un ambiente coinvolgente e stimolante. Durante la prima lezione verranno fornite indicazioni relative all'acquisto dei materiali.

23/10 Introduzione alla linoleografia, materiali e strumenti. Prime prove di incisione

30/10 Progettazione del disegno, trasferimento sulla matrice, inizio incisione

06/11 Inchiostrazione e prima stampa manuale della matrice

13/11 Realizzazione di un secondo elaborato e incisione della nuova matrice

20/11 Inchiostrazione e stampa del secondo lavoro



LINGUA TEDESCA

Livello base

Martedì e venerdì, ore 10.00-12.00

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

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.

11/11 Hallo, wie heißt du? – Alfabeto, saluti, conversazione

14/11 Ich bin Otto! – Verbi essere/avere, colori, numeri, articoli

18/11 Nein, nicht, kein! – Plurale, negazione, aggettivi possessivi

21/11 Aus welchem Land kommst du? – Nazioni, nazionalità, preposizioni

25/11 Wir lernen... – Indicativo presente e forma impersonale

28/11 Die Zeit geht schnell – Tempo cronologico ed atmosferico

02/12 Einkaufen gehen – Frasi interrogative, lessico acquisti

05/12 Wo ist die Schule? – Sapersi orientare, verbi modali

09/12 Ich bin satt – Lessico ristorante

12/12 Bist du bereit? – Ripasso, test finale



LINGUA INGLESE

Livello intermedio B1-B2

Lunedì e giovedì, ore 14.30-16.30

Costo: € 108,00/90,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Roberta BORGOTTI**

Un corso per acquisire e consolidare le competenze grammaticali e comunicative, con l'obiettivo di esprimersi in lingua inglese in modo autonomo e consapevole. Le lezioni alternano attività pratiche, conversazione, ascolto e lettura, adottando un metodo diretto e coinvolgente, che stimola l'apprendimento naturale della lingua.

13/11 Presentarsi e avviare una conversazione (Present Continuous)

17/11 Parlare delle proprie abitudini (Present Simple)

20/11 Narrare eventi passati (Past Simple)

24/11 Azioni prolungate e brevi nel passato (Past Continuous)

27/11 Esperienze e azioni recenti (Present Perfect)

01/12 Raccontare eventi anteriori (Past Perfect)

04/12 Azioni recenti e durature (Present Perfect Continuous)

11/12 Organizzare il futuro: intenzioni e previsioni (Will, Going to)

15/12 Doveri, obblighi e permessi (Modali: Must, Have to)

18/12 Richieste, inviti e possibilità (Can, Could, May, Might, Shall)

12/01 Desideri, sogni, aspirazioni (Condizionale)

15/01 Desideri al passato e tipi di condizionale



BUSINESS ENGLISH

Mercoledì, ore 17.30-19.30
(una lezione recuperata martedì 27/01)
Costo: € 90,00/75,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Fabrizia ACETI**

Lingua inglese per il lavoro e il contesto professionale

Un corso pensato per sviluppare le competenze linguistiche utili in ambito lavorativo e aziendale. Le lezioni propongono simulazioni pratiche, role play e strumenti concreti per affrontare situazioni tipiche del mondo del lavoro: comunicazione con il cliente, e-mail, riunioni, colloqui, CV. Il corso si adatta al livello effettivo del gruppo tramite un test iniziale.

- 14/01** Introduzione corso, test di posizionamento, presentazioni e elevator pitch
- 21/01** Gestione del cliente e hospitality vocabulary: bar, reception, telefono
- 27/01** Vocabolario shopping e tempo libero, descrivere attività e hobby (presente)
- 28/01** Numeri, date e tempo, programmare attività nel futuro
- 11/02** Parlare del passato, descrivere esperienze, role play
- 18/02** Linguaggio business formale, creare un CV e candidarsi in inglese
- 25/02** Scrivere e-mail e organizzare un meeting di lavoro
- 04/03** Formulare ipotesi e fare proposte (uso del condizionale)
- 11/03** Test finale scritto e orale, role play e attività di gruppo
- 18/03** Riflessioni conclusive, feedback e chiusura del corso



LINGUA SPAGNOLA

Livello intermedio

Lunedì e giovedì, ore 15.30-17.30
Costo: € 108,00/90,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Adriana Yanira TOSELLO**

Un corso per approfondire l'uso pratico dello spagnolo in contesti quotidiani. L'obiettivo è sviluppare ascolto, lettura, scrittura e conversazione, ampliando anche la conoscenza della

cultura ispanofona. Verranno consolidate le strutture grammaticali principali, con attività pratiche, giochi di ruolo e conversazioni guidate.

- 19/01** Introduzione e saluti, presentazioni e frasi di cortesia
- 23/01** L'alfabeto e la pronuncia
- 26/01** Numeri, giorni, mesi e come dire la data
- 29/01** Verbi regolari e coniugazione al presente
- 02/02** Sostantivi, articoli determinativi e indeterminativi
- 05/02** Aggettivi e concordanza
- 09/02** Famiglia, relazioni personali e aggettivi possessivi
- 12/02** Verbi irregolari più comuni
- 16/02** La casa e le preposizioni di luogo
- 19/02** Il cibo, vocabolario e situazioni al ristorante
- 23/02** Attività quotidiane e uso del presente
- 26/02** Tempo libero e hobby, lessico e frasi comuni



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

Lunedì, ore 18.00-20.00
Costo: € 72,00/60,00
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.

- 19/01** Introduzione al biohacking e alla neuroscienza
- 26/01** Ottimizzazione del sonno e ritmi circadiani
- 02/02** Nutrizione e digiuno intermittente per la mente e il corpo
- 09/02** Movimenti e attività fisica
- 16/02** Tecniche di respirazione e rilassamento
- 02/03** Benefici dell'esposizione a temperature estreme
- 09/03** Neuroscienza delle prestazioni cognitive ed emotive, integrazione delle tecniche, spiegazione di diversi dispositivi di misurazione



STORIA DELL'AVIAZIONE

Martedì, ore 14.00-16.00

Costo: € 10,00/5,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Federico BONISOLI**

Aeroplani e non solo: breve storia dell'aviazione in Italia, dalle origini allo scoppio della Seconda Guerra Mondiale

Un corso di cultura generale dedicato alla storia dell'aviazione in Italia, dalle origini fino alla vigilia della Seconda guerra mondiale. Un viaggio tra imprese epiche, curiosità dimenticate e protagonisti dell'aeronautica, con uno sguardo anche alle realtà industriali del nostro territorio.

- 20/01** Anni 1903-1914: dai fratelli Wright allo scoppio della Prima Guerra Mondiale
- 27/01** Anni 1915-1918: la Prima Guerra Mondiale
- 03/02** Anni 1919-1929: l'aviazione in Italia si irrobustisce
- 10/02** Anni 1930-1935: le grandi imprese di Italo Balbo e non solo
- 17/02** Anni 1936-1939: soffiano venti di guerra



LA CARTA COME SCULTURA

Venerdì, dalle ore 16.30

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Gloria BORNANCIN**

La tridimensionalità della carta e la carta come mezzo espressivo nell'arte

Un laboratorio artistico dedicato alla tridimensionalità della carta come mezzo espressivo. Un percorso creativo tra tecniche manuali, pigmenti naturali e sperimentazione, per scoprire il potenziale scultoreo ed estetico della carta in varie forme: cartoline, oggetti, gioielli, sculture. Le attività si sviluppano attraverso lezioni pratiche e teoriche, con dispense fornite dal docente.

- 30/01** Cartoline pittoriche in cartapesta: piccoli esempi ispirati ai grandi maestri
- 06/02** Carta come oggetto: realizzazione di una lampada a sospensione in carta (lezione di 4h)

13/02 Scatola in carta secondo il modello di Tomoko Fuse

20/02 Carta marmorizzata: esplorazioni decorative

27/02 Stampa su carta con torchio o manuale (lezione di 4h)

06/03 Scultura in cartapesta con pigmenti vegetali - ciotola, lampada o formella (lezione di 4h)

13/03 Gioielli di carta: composizioni tra pigmento e colla



PUBBLICITÀ

Martedì, ore 16.45-18.15

Costo: € 54,00/45,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: **Samuel PIANA**

Da spettatore a protagonista consapevole

Un viaggio teorico e pratico nel mondo della pubblicità per imparare a decifrare i messaggi che ci circondano ogni giorno. Il corso offre strumenti per comprendere le tecniche di persuasione, riconoscere messaggi ingannevoli e sviluppare uno sguardo critico e consapevole. Attraverso otto incontri si esploreranno la storia, i linguaggi e le strategie del marketing, con laboratori creativi su temi legati al territorio.

- 03/02** Dal bisogno all'acquisto: come la pubblicità ci guida
- 10/02** Le origini della pubblicità: un viaggio nel tempo
- 17/02** Tecniche di vendita: l'arte della persuasione e il linguaggio subliminale
- 24/02** Pubblicitari a confronto: stili e culture diverse
- 03/03** Il fenomeno Carosello: un'icona della pubblicità italiana
- 10/03** Messaggi ingannevoli e truffe: come proteggersi
- 17/03** Laboratorio 1: creiamo un messaggio pubblicitario a tema turistico per Baveno
- 24/03** Laboratorio 2: sviluppiamo un claim pubblicitario a tema turistico per Baveno



MATEMATICA DILETTEVOLE E CURIOSA

Lunedì, ore 16.00-18.00
Costo: € 36,00/30,00
Sede: Biblioteca Civica
Docente: **Paola OSELE**

Un corso per scoprire il lato giocoso, curioso e affascinante della matematica. Attraverso giochi, enigmi, paradossi e configurazioni numeriche sorprendenti, si sfaterà l'idea della matematica come materia ostile, riscoprendola come stimolante e divertente. Un viaggio tra logica, cultura e bellezza, guidati dalla passione dell'insegnante.

- 09/02** Il Tangram: le sette pietre della saggezza e il fascino dell'Oriente
- 16/02** I quadrati magici: numeri tra matematica, religione e mistero
- 23/02** Problemi curiosi e classici: giocare con la matematica ricreativa
- 02/03** La successione di Fibonacci e la natura: tra conigli, spirali e bellezza



LABORATORIO DI RICAMO A PUNTO CROCE

Martedì, ore 14.30-16.30
Costo: € 10,00/5,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Associazione Italiana del Punto Croce, delegazione di Baveno**

- 17/02** Primo incontro
- 24/02** Secondo incontro
- 03/03** Terzo incontro
- 10/03** Quarto incontro
- 17/03** Quinto incontro
- 24/03** Sesto incontro
- 31/03** Settimo incontro
- 14/04** Ottavo incontro
- 21/04** Nono incontro
- 28/04** Decimo incontro



ARTE MEDIOEVALE NEL VERBANO

Mercoledì, ore 14.30-16.00
Costo: € 41,00/34,00
Sede: Biblioteca Civica
Docente: **Maria Pia ZOCCHI**

Secoli XI-XV: itinerari di architettura e pittura
Un corso dedicato alla scoperta delle testimonianze artistiche e architettoniche del Medioevo nel territorio del Verbano. Le lezioni in aula forniranno gli strumenti per riconoscere i caratteri del románico locale e leggere la pittura medievale attraverso iconografia, tecnica e stile. Il percorso si concluderà con due escursioni guidate in luoghi di particolare valore artistico.

- 18/02** Le coordinate storiche e l'architettura romanica nel Verbano
- 25/02** San Remigio di Pallanza e San Giovanni di Montorfano: analisi di due edifici sacri
- 04/03** La pittura religiosa medievale: tecniche, iconografia, analisi di alcuni cicli pittorici nel Verbano
- 11/03** Iconografie locali: affreschi sacri e profani tra XII e XV secolo
- 18/03** Escursione: visita a San Remigio di Pallanza
- 25/03** Escursione: visita a San Giovanni a Montorfano



GEOTURISMO

Mercoledì, ore 14.30-16.30
Costo: € 90,00/75,00
Sede: Ex scuola elementare
Docente: **Enrico ZANOLETTI**

La Terra sotto i nostri piedi: geologia, geomorfologia e altre curiosità geologiche dell'area Laghi-Ossola

Un corso per scoprire l'affascinante storia geologica del territorio in cui viviamo. Dalle rocce alle miniere, dai processi che hanno formato le Alpi alle attività estrattive, fino alla valorizzazione turistica e culturale del patrimonio geologico locale. Il corso si articola in lezioni teoriche ed escursioni per esplorare direttamente sul campo le meraviglie geologiche dell'area Laghi-Ossola.

- 11/03** Introduzione alla geologia: il ciclo delle rocce, minerali e strutture geologiche
- 18/03** La genesi delle Alpi e la geologia dell'area Laghi-Ossola
- 25/03** Geomorfologia: modellamento del paesaggio e forme del territorio
- 01/04** Cave e miniere: attività estrattive e materiali lapidei locali
- 08/04** Escursione (9:00-13:00): Miniera d'oro del Taglione / Sentiero dei Minatori
- 14/04** Escursione (9:00-13:00): Marmi e graniti tra Ossola e Lago Maggiore
- 21/04** Escursione (9:00-16:00): Orridi di Uriizzo + cava di serizzo



PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI

Lunedì, ore 15.00-17.00

Costo: € 72,00/60,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: Giancarlo FANTINI

Un corso teorico-pratico per imparare a riconoscere le principali specie di piante selvatiche commestibili del nostro territorio. Attraverso l'osservazione diretta e l'analisi delle caratteristiche botaniche, si acquisiranno conoscenze utili per un uso consapevole e sostenibile delle risorse spontanee che la natura ci offre.



DIRITTO

Venerdì, ore 20.00-21.30

Costo: € 41,00/34,00

Sede: Biblioteca Civica

Docente: Alessandra MARCHIONI

C'è ancora domani.

Il diritto che viene in aiuto nei momenti di difficoltà personali e familiari

Un corso di informazione giuridica rivolto a un pubblico non specialista, pensato per fornire strumenti utili in caso di crisi familiari, difficoltà personali, malattia, dipendenze. Si affronteranno anche temi come l'amministrazione di sostegno, il gratuito patrocinio e il sovraindebitamento.

- 13/03** Assegno di separazione: presupposti, struttura, quantificazione e parametri. Gratuito patrocinio
- 20/03** Assegno di divorzio: novità normative, funzioni e criteri di attribuzione
- 27/03** Affidamento dei figli e mantenimento: diritti e doveri genitoriali
- 10/04** Amministrazione di sostegno: quando è necessaria, come funziona, costi e durata.
- 17/04** Sovraindebitamento del consumatore: ristrutturazione del debito, liquidazione controllata ed esdebitazione
- 24/04** Violenza nelle relazioni familiari e tra i giovani. L'uso dei social network: normativa italiana ed europea.



LABORATORIO DI RECITAZIONE TEATRALE E CINEMATOGRAFICA

Parte 2

Martedì, ore 20.00-22.00

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: Lucrezia BOGGERO

Un laboratorio espressivo incentrato sull'esplorazione delle proprie capacità creative attraverso il corpo, la voce e l'immaginazione. In un contesto non competitivo e stimolante, ogni partecipante sarà guidato a scoprire e valorizzare la propria unicità, lavorando in gruppo e individualmente. Il percorso prevede esercizi di espressione corporea, improvvisazione, recitazione e l'introduzione graduale all'uso del testo.

- 03/03** Primo incontro
- 10/03** Secondo incontro
- 17/03** Terzo incontro
- 24/03** Quarto incontro
- 31/03** Quinto incontro
- 14/04** Sesto incontro
- 21/04** Settimo incontro
- 05/05** Ottavo incontro
- 12/05** Nono incontro
- 19/05** Decimo incontro



ARTETERAPIA

Mercoledì, ore 18.00-20.00

Costo: € 90,00/75,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: Pamela MONTI

Gestire lo stress attraverso l'arte

Un laboratorio esperienziale per imparare a riconoscere, gestire e trasformare lo stress attraverso il linguaggio creativo. Il percorso integra tecniche artistiche (disegno, collage, manipolazione dell'argilla, scrittura, mandala) con strumenti di rilassamento (respirazione, visualizzazione), offrendo uno spazio sicuro per l'espressione emotiva e il benessere psico-fisico. Rivolto a persone adulte che desiderano migliorare la qualità della propria vita, rafforzare le risorse personali e sviluppare strategie di gestione dello stress.

25/03 Introduzione e consapevolezza dello stress

01/04 Il corpo e il rilassamento

08/04 Respirazione e colori

15/04 Riconoscere le emozioni attraverso il collage

22/04 Liberarsi dallo stress con il movimento e il disegno

29/04 Il leprello: ciò che ci fa stare bene

06/05 Natura e pace interiore

13/05 Il gioco e la creatività come antidoto allo stress

20/05 La visione positiva: trasformare lo stress in crescita

27/05 Sintesi del percorso e riflessione finale



FIORI DI BACH

Mercoledì, ore 20.30-22.30

Costo: € 45,00/38,00

Sede: Biblioteca Civica

Docente: Alberta MOLARE

Un corso introduttivo ai rimedi floreali del Dr. Edward Bach, pensato per chi desidera avvicinarsi a una terapia naturale che agisce su fisico e psiche in modo dolce, senza effetti collaterali.

15/04 Storia e vita del Dr. Bach; origini dei rimedi floreali

22/04 I rimedi: panoramica generale

e classificazione

29/04 Approfondimento sui principali rimedi e utilizzi pratici

06/05 Altri sistemi floreali a confronto

13/05 Serata di approfondimento e domande dei partecipanti



VITA DA PIANTE

Mercoledì, ore 15.00-16.30

Costo: € 21,00/17,00

Sede: Ex scuola elementare

Docente: Claudio VICARI

Un ciclo di tre incontri per osservare le piante con occhi diversi, scoprendo la loro straordinaria capacità di affrontare la vita in modo silenzioso ma efficace. Un viaggio affascinante tra biologia, comportamento e strategie evolutive, per imparare ad apprezzare le piante non solo come sfondo del paesaggio, ma come vere protagoniste della vita sul pianeta.

15/04 Animali e piante: due diverse filosofie di vita

22/04 Le piante e gli stimoli: sensi, comunicazione, forma e intelligenza

29/04 I viaggi delle piante: semi, spostamenti e specie aliene