

UNI3 BAVENO

Corsi 2026-2027



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
Senior Housing «Casa Mattazzi» - Via 17 Martiri, 33 - 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



INFORMATICA: ELEMENTI BASE

Docente: Paolo ALESCIO

(€ 54,00 intero / € 45,00 ridotto)

Giovedì dalle 17:30 alle 19:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Il corso base di alfabetizzazione informatica permetterà ai partecipanti, che non hanno dimestichezza con i mezzi informatici, di utilizzare le funzioni elementari di un computer, utili nella vita quotidiana come il saper scrivere, copiare, organizzare e gestire file e cartelle, navigare in rete con utilizzo del motore di ricerca e della posta elettronica. I partecipanti dovranno portare a lezione il proprio computer portatile.

01/10 – Primo incontro

08/10 – Secondo incontro

15/10 – Terzo incontro

22/10 – Quarto incontro

29/10 – Quinto incontro

05/11 – Sesto incontro

12/11 – Settimo incontro

19/11 – Ottavo incontro



ROMANTICISMO: SUGGERZIONI ARTISTICHE, CULTURALI, MUSICALI E LETTERARIE

Docente: Marina FEDERICI

(€ 45,00 intero / € 38,00 ridotto)

Incontri mensili

Lunedì dalle 15:00 alle 17:00

Sede: Biblioteca Civica

Il corso ha l'obiettivo di accompagnare i partecipanti alla scoperta dell'universo romantico europeo, con particolare attenzione alla cultura tedesca e russa, attraverso un percorso ricco di immagini, testi, musiche e testimonianze artistiche. Attraverso l'esplorazione di temi come il mito del poeta romantico, la figura della donna, il desiderio di libertà, l'amicizia e l'amore, i partecipanti saranno guidati in un viaggio emozionante tra ideali, passioni e sensibilità che hanno segnato una delle stagioni più affascinanti della storia culturale europea.

05/10 – Il mito del Poeta romantico e l'impulso all'isolamento. C.D. Friedrich. *L'Amore e la Bellezza* (Chopin *Mariage d'Amour*, Goethe *Werther*...)

09/11 – Il *Romantik* e le donne. Il rapporto tra Clara Wieck Schumann e Johannes Brahms. Il Balletto *la Sylphide*. La Principessa Litovskaja in Lermontov

14/12 – La Libertà e il popolo. Il Melodramma con Verdi, *Hymne an die Freude* di Beethoven

11/01 – Il rapporto d'amicizia tra Billroth e Brahms, *Onegin* di Puskin, Cajkovskij

25/01 – Figure femminili ed eroine nel Melodramma. Curiosità"Opera e ...Pasta"



ARCHETIPI NELLA VITA QUOTIDIANA: IL VIAGGIO DELL'EROE

Docente: Maria Cristina MOLÈ

(€ 72,00 intero / € 60,00 ridotto)

Martedì dalle 18:00 alle 20:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Il laboratorio permette ai partecipanti di vivere un "viaggio interiore", attraversando tappe simboliche e archetipiche che rappresentano situazioni ed emozioni della vita reale. Al termine del percorso i partecipanti avranno acquisito strumenti concreti per osservare, comprendere e agire con maggiore serenità nelle loro scelte quotidiane.

06/10 – Conoscere il Viaggio dell'Eroe e l'Archetipo dell'Innocente

13/10 – L'Orfano e il Guerriero

20/10 – L'Angelo Custode e il Cercatore

27/10 – L'Amante e il Creatore

03/11 – Il Distruttore e il Sovrano

10/11 – Il Mago e il Saggio

17/11 – Integrazione e sintesi del percorso

24/11 – Trasformazione e proiezione nel quotidiano



RILEGGERE LA BIBBIA: PERCHÉ OGGI PIÙ CHE MAI

Docente: Adriana PRETI

(€ 10,00 intero / € 5,00 ridotto)

Martedì dalle 16:00 alle 17:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Un'introduzione alla Bibbia pensata per chi desidera approcciarsi a questo testo come documento storico.

06/10 – Introduzione alla Bibbia – Perché leggere oggi un'opera di 3000 anni fa

13/10 – Qualche notizia sul testo

20/10 – Come oggi si può capire la Bibbia scritta l'altro ieri

27/10 – Contenuto dell'Antico Testamento

03/11 – Contenuto del Nuovo Testamento

10/11 – La Bibbia e l'arte



LINGUA FRANCESE LIVELLO A1 – A2 – B1

Docente: Fabrizia ACETI

(€ 108,00 intero / € 90,00 ridotto)

Mercoledì dalle 17:30 alle 19:30

Sede: Biblioteca Civica

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.

14/10 – Introduzione alla lingua francese

21/10 – Giusto e corretto

28/10 – Il mondo dell'ambiente

04/11 – Cose della mia vita

11/11 – Vocabolario in ufficio

18/11 – L'espressione del tempo

25/11 – Il tempo presente

02/12 – Il futuro prossimo

14/12 – Il condizionale (Lunedì: recupero lezione)

16/12 – Il passato composto



LABORATORIO DI CARTOTECNICA

Docente: Monica MAESTRONI

(€ 72,00 intero / € 60,00 ridotto)

Sabato dalle 10.00 alle 12.00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Il laboratorio prevede la realizzazione di manufatti utilizzando la carta, stimolando la creatività con l'utilizzo di un materiale prezioso e facilmente reperibile. Il laboratorio avrà come obiettivo finale la consapevolezza di possedere già un materiale che si può riciclare cambiando però la funzionalità.

07/11 – EXPLOSION BOX 1: si imparerà a costruire e decorare una scatola, che può essere utilizzata come confezione regalo, bomboniera, porta oggetti.

14/11 – EXPLOSION BOX 2.

21/11 – ALBUM CORNICE 1: si costruirà una vera e propria cornice doppia con cartoncino.

28/11 – ALBUM CORNICE 2

05/12 – CASSETTO DEI RICORDI 1: una scatola/cassetto che potrà avere diverse funzionalità, prima fra tutte quella di album di fotografie o diario di bordo di una vacanza.

12/12 – CASSETTO DEI RICORDI 2

19/12 – CASSETTO DEI RICORDI 3

09/01 – Ultimo incontro.



LA BIBBIA IN PROFONDITÀ

Docente: Adriana PRETI

(€ 10,00 intero / € 5,00 ridotto)

Martedì dalle 16:00 alle 17:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Un corso pensato per chi desidera approfondire le proprie conoscenze della Bibbia come documento storico. Il percorso offre letture critiche e strumenti esegetici per analizzare testi, contesti storici, generi letterari e questioni interpretative, con materiali preparatori e discussioni guidate.

17/11 – La creazione

24/11 – I Profeti

01/12 – La persona di Gesù

15/12 – Diapositive sull'arte religiosa



LA COMUNICAZIONE VISIVA: LETTURA E COMPRESIONE DELLE IMMAGINI

Docente: Monica PELIZZETTI

(€ 27,00 intero / € 22,00 ridotto)

Giovedì dalle 17:30 alle 19:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Il corso ha l'obiettivo di esplorare il linguaggio delle immagini e il suo ruolo nella comunicazione contemporanea, sviluppando una maggiore consapevolezza di come fotografie, pubblicità, social media e intelligenza artificiale influenzino la nostra percezione della realtà. Attraverso esempi e confronti i partecipanti acquisiranno strumenti per leggere in modo più critico e consapevole il mondo visivo che li circonda.

26/11 – Dalle pitture rupestri alla fotografia: nascita ed evoluzione della comunicazione visiva.

03/12 – Come le immagini influenzano: comunicazione, pubblicità e informazione nell'era digitale.

10/12 – Social media e nuove relazioni: comunicare, condividere e vivere online.

17/12 – Intelligenza Artificiale e realtà aumentata: opportunità, rischi e scenari futuri.



LINGUA SPAGNOLA LIVELLO A1 – A2 – B1

Docente: Adriana Yanira TOSELLO

(€ 108,00 intero / € 90,00 ridotto)

Lunedì e mercoledì dalle 18:00 alle 20:00

Sede: Biblioteca Civica

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. Il corso mira a coltivare ed approfondire gli elementi di grammatica e di lessico di base in lingua spagnola, con livello A1 - A2 - B1.

18/01 – Introduzione e saluti, presentazioni e frasi di cortesia

20/01 – L'alfabeto e la pronuncia

25/01 – Numeri, giorni, mesi e come dire la data

27/01 – Verbi regolari e coniugazione al presente

01/02 – Sostantivi, articoli determinativi e indeterminativi

03/02 – Aggettivi e concordanza

15/02 – Famiglia, relazioni personali e aggettivi possessivi

17/02 – Verbi irregolari più comuni

22/02 – La casa e le preposizioni di luogo

24/02 – Il cibo, vocabolario e situazioni al ristorante

01/03 – Attività quotidiane e uso del presente

03/03 – Tempo libero e hobby, lessico e frasi comuni



ECHI E RADICI: SEI STORIE CHE LEGANO NOMI E TERRITORIO AL MONDO

Docente: Samuel PIANA

(€ 54,00 intero / € 45,00 ridotto)

Giovedì dalle 17:00 alle 19:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Esistono nomi che sono nati tra le nostre montagne e le rive del lago, ma che oggi risuonano in tutto il mondo. Questo corso è un viaggio alla ricerca di quegli 'echi' invisibili: storie di uomini e famiglie del VCO e novarese che, partendo

con una valigia, hanno lasciato un'impronta globale. Attraverso 6 tappe, trasformeremo la memoria storica in una nuova opportunità di accoglienza, scoprendo come il nostro territorio sia un mosaico di radici che non hanno mai smesso di viaggiare.

- 21/01** – L'Eco del Granito (Baveno, Gravellona, Madonna del Sasso): L'epopea dei picassass tra i porti dell'Africa e i grattacieli americani.
- 28/01** – L'orma del truciolo: i "Gratagamul" della Valle Strona: un'orma invisibile ma profumatissima che ha legato i nomi di famiglie alle botteghe di mezza Europa
- 04/02** – Sbuffi di fuliggine ed acque profumate: le radici Vigezzone. Dagli spazzacamini di un tempo al raduno odierno passando per il profumo dell'acqua di Colonia
- 11/02** – L'Eco dell'accoglienza: la Rambla spagnola rivive nel Cusio. Cosa unisce i borghi del Cusio e di Civasco alla vivacità della Rambla di Barcellona?
- 18/02** – "Barbatelle Migranti": la storia del vino tra le "terre di mezzo" novaresi e gli USA. Dalla crisi della fillossera all'epopea della viticoltura negli USA
- 25/02** – Echi di Gloria: quando lo sport porta il territorio sul podio del mondo. Un viaggio dalla Val Vigizzo, passando per Baveno e la Valle d'Aosta per scoprire i campioni dello sport mondiale vissuti tra VCO e Novarese



ACQUERELLO: LABORATORIO BASE SUL PAESAGGIO

*Docente: **Ettore ROSSI**
(€ 10,00 intero / € 5,00 ridotto)
Sabato dalle 10:00 alle 12:00
Sede: Senior Housing Casa Mattazzi*

Il laboratorio è rivolto sia a chi già padroneggia le tecniche pittoriche e vuole approfondirle, sia a chi intende avviarsi con l'obiettivo di insegnare le basi. Il percorso esplora in modo pratico e coinvolgente le tecniche "bagnato su bagnato" e "bagnato su asciutto" applicate alla realizzazione di paesaggi: dimostrazioni, esercitazioni guidate

e feedback personalizzato aiutano a sperimentare materiali, governare il colore e creare atmosfere e profondità. Un'occasione dinamica per affinare il gesto pittorico, trovare un proprio linguaggio visuale e acquisire sicurezza tecnica da utilizzare in atelier o in contesti didattici.

- 23/01** – Dimostrazione pratica e indicazioni sui materiali da portare a lezione
- 30/01** – Secondo incontro
- 13/02** – Terzo incontro
- 20/02** – Quarto incontro
- 27/02** – Quinto incontro
- 06/03** – Sesto incontro
- 13/03** – Settimo incontro
- 20/03** – Ottavo incontro
- 03/04** – Nono incontro
- 10/04** – Decimo incontro



LINGUA INGLESE LIVELLO BASE

*Docente: **Barbara POLLI**
(€ 90,00 intero / € 75,00 ridotto)
Lunedì e mercoledì dalle 14:30 alle 16:30
Sede: Biblioteca Civica*

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

- 01/02** – A-B-C-D! – Salutare, usare frasi utili e fare lo spelling
- 03/02** – LET'S GO! – Contare, utilizzare i verbi essere e avere
- 15/02** – DO YOU STUDY? – Coniugare i verbi al presente
- 17/02** – IT'S TOO EARLY . – Leggere l'ora e parlare di se'
- 22/02** – WHERE ARE YOU? – Dare indicazioni stradali
- 24/02** – GOOD DEAL! – Fare acquisti
- 01/03** – SO DELICIOUS! – Ordinare al ristorante
- 03/03** – A RETURN TICKET, PLEASE! – Viaggiare e chiedere informazioni
- 08/03** – ENJOY YOUR STAY – Fare il check-in in hotel
- 10/03** – NOW IT'S UP TO YOU – Ripasso e test finale



BENESSERE DI CORPO, MENTE E SPIRITO: L'ARMONIA DEI 5 ELEMENTI

Docente: Monica CAMPORA

(€ 10,00 intero/ € 5,00 ridotto)

Martedì dalle 15:30 alle 17:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

I principi della Medicina Tradizionale Cinese attraverso la scoperta dei 5 Elementi e dei Meridiani Energetici, offrendo una chiave di lettura originale del legame tra corpo, mente, emozioni e natura. Attraverso momenti teorici e semplici esperienze pratiche, i partecipanti acquisiranno strumenti utili per ascoltare i segnali del proprio corpo, favorire l'equilibrio energetico e promuovere il benessere nella vita quotidiana.

02/02 – TERRA: L'equilibrio, Milza e Stomaco la capacità di nutrire sé stessi, l'empatia.

16/02 – LEGNO: (Primavera) La rinascita, Fegato e Cistifellea la capacità di pianificare, la rabbia.

23/02 – FUOCO: (Estate) Integrazione, Cuore e Intestino Tenue la scintilla divina, la gioia.

02/03 – METALLO: (Autunno) Interscambio, Polmone e Intestino Crasso i confini, il dolore.

09/03 – ACQUA: (Inverno) Il riposo, Reni e Vescica Urinaria la riserva di energia, la paura



IL DNA: FRA NOI E L'AMBIENTE

Docente: Orsetta ZUFFARDI

(€ 10,00 intero / € 5,00 ridotto)

Giovedì dalle 16:00 alle 18:00

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Il corso indaga come geni e ambiente influenzano salute, malattie e comportamento (relazioni sociali, depressione, impulsività). Pur se i meccanismi molecolari del comportamento restano in parte oscuri, la ricerca sulle malattie ereditarie

è più avanzata. Con esempi pratici e l'uso di database genetici open-source, il percorso mostra lo stato dell'arte e come l'analisi dei dati aiuti a comprendere basi genetiche e rischi di trasmissione.

04/03 – Primo incontro

11/03 – Secondo incontro

18/03 – Terzo incontro

01/04 – Quarto incontro



PRODUTTIVITÀ SENZA ESAURIMENTO

Docente: Adriana Yanira TOSELLO

(€ 72,00 intero/ € 60,00 ridotto)

Mercoledì dalle 18.00 alle 20.00

Sede: Biblioteca Civica

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.

10/03 – Fondamenti della produttività intelligente

17/03 – Cervello, attenzione e concentrazione

24/03 – Gestione del tempo basata sull'energia

31/03 – Stress, affaticamento mentale e rendimento

07/04 – Tecniche di concentrazione profonda

14/04 – Energia fisica e mentale (Biohacking)

21/04 – Organizzazione strategica e abitudini

28/04 – Integrazione e piano d'azione



RIPARAZIONI SARTORIALI: DAI NUOVA VITA AI TUOI VESTITI

Docente: **Maria Antonietta IZZO**

(€ 90,00 intero / € 75,00 ridotto)

Martedì dalle 17:30 alle 19:30

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

Il laboratorio ha l'obiettivo di insegnare le principali tecniche di riparazione sartoriale, offrendo ai partecipanti gli strumenti per aggiustare, recuperare e valorizzare i propri capi d'abbigliamento. Attraverso attività pratiche di cucito, si imparerà a eseguire semplici riparazioni, sostituzioni e modifiche, dando nuova vita agli indumenti e prolungandone l'utilizzo. Un percorso creativo e sostenibile che permette di riscoprire il valore del fare con le proprie mani e di ridurre gli sprechi attraverso il riuso consapevole.

16/03 – Primo incontro

23/03 – Secondo incontro

06/04 – Terzo incontro

13/04 – Quarto incontro

20/04 – Quinto incontro

27/04 – Sesto incontro

04/05 – Settimo incontro

11/05 – Ottavo incontro

18/05 – Nono incontro

25/05 – Decimo incontro



PIANTE SELVATICHE COMMESTIBILI NEL VCO

Docente: **Giancarlo FANTINI**

(€ 72,00 intero / € 60,00 ridotto)

Giovedì dalle 15:30 alle 17:30

Sede: Senior Housing Casa Mattazzi

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.

08/04 – Primo incontro

15/04 -- Secondo incontro

22/04 – Terzo incontro

29/04 – Quarto incontro

06/05 – Quinto incontro

+2 escursioni sul territorio (data da definire)



MATEMATICA PER TUTTI: ENIGMI E MERAVIGLIE

Docente: **Paola OSELE**

(€ 36,00 intero / € 30,00 ridotto)

Lunedì dalle 16:00 alle 18:00

Sede: Biblioteca Civica

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.

12/04 – La Criptoaritmetica, cioè "aritmetica nascosta" e altre curiosità nel mondo dei numeri. Numeri figurati e operazioni ... magiche.

19/04 – Pitagora di Samo: chi era costui? Storia e leggenda attorno ad uno dei più noti filosofi matematici di ogni tempo. La scuola pitagorica e il teorema, che ha segnato un solco profondo nella storia.

26/04 – Ripassiamo le frazioni: come dividere 5 pani fra 4 persone? Le frazioni ci vengono in aiuto!

03/05 – Archimede da Siracusa, il "buon sapiente" che pronunciò la famosa frase: "Datemi un punto d'appoggio e vi solleverò il mondo".