

# Seminari e conferenze

*(imparare ascoltando)*

- |  |   |
|--|---|
| 04 Conferenze monografiche                             | 17 L'allevatore cinofilo oggi   |
| 05 Archeologia   | 18 La Via Francigena di Sigérico  |
| 06 Architettura del paesaggio e dei giardini           | 19 Le assicurazioni   |
| 07 Arte e Letteratura                                  | 20 Maestria Canavesana: Esercizi di Ammirazione dedicate al territorio Canavesano |
| 08 Cibo fonte di vita e di energia                     | 21 Medicina - Salute - Benessere  |
| 09 Cinema d'archivio                                   | 22 Mitologia Greca  |
| 10 Diari di una ricercatrice                           | 23 Storia dei dizionari italiani  |
| 11 Erbe spontanee: arte, letteraturae usi tradizionali | 24 Storia del cinema  |
| 12 Geologia  | 25 Storia della Musica  |
| 13 Grafologia  | 26 Storia e testimonianze sulla Olivetti  |
| 14 Ikebana   | 27 Storia Militare  |
| 15 Il cielo e la scienza                               | 28 Visite virtuali guidate  |
| 16 Il punto di vista di un ateo                        |   |

# Corsi, laboratori, attività

*(imparare facendo)*

- 30 Acquerello
- 31 AquaGymn – Aquafitness
- 32 AquaGymn - Nuoto
- 33 Balli popolari
- 34 Bridge
- 35 Canto popolare
- 36 Carta Cantà
- 37 Chitarra
- 38 Chillout - Birriamo insieme
- 39 Cibo dalla natura: uno strumento di salute
- 40 Computer
- 41 Corale Polifonica
- 42 Corso base di discipline grafiche e pittoriche
- 43 Corso intermedio di discipline grafiche e pittoriche
- 44 Corso avanzato di discipline grafiche e pittoriche
- 45 Cucina Wow – cucina creativa
- 46 Danze internazionali di cultura popolare
- 47 Disegno a sanguigna e matite pastello
- 48 Enologia e Viticoltura
- 50 Erbe spontanee
- 51 Escursioni fotografiche
- 52 Feng Shui: la casa a colori
- 53 Feng Shui: la casa come riflesso del corpo
- 54 Feng Shui e Territorio +uscita
- 55 Fotografia
- 56 Ginnastica
- 57 Ginnastica Posturale
- 58 Gialli, Noir e Thriller
- 59 Gruppo di lettura in francese
- 60 Gruppo di lettura italiano: Circolo dei lettori
- 61 Introduzione all'Ikebana
- 62 Karate Terza Età
- 63 Laboratorio di Storia Militare del Piemonte
- 65 Lingua francese
- 66 Lingua inglese (1)
- 67 Lingua inglese (2)
- 68 Lingua spagnola
- 69 Lingua tedesca
- 70 Manipolando .. Creo! Corsi di Ceramica
- 71 Meditazione – Mindfulness
- 72 Metodo Feldenkrais
- 73 Modellismo sartoriale
- 74 Nordic Walking
- 75 Nuoto (Piscina Comunale Ivrea)
- 76 Passeggiate Feldenkrais
- 77 Pavimento pelvico
- 78 Pilates
- 79 Pittura ad olio
- 80 Pratica Zen
- 81 Scacchi
- 82 Scrittura creativa
- 83 Scrittura creativa perfezionamento
- 84 Scultura – La Fucina dell'arte
- 85 Shiatsu e massaggio sonoro(campane tibetane)
- 86 Spinning
- 87 Tai Chi Chuan
- 88 Tango argentino
- 89 Teatro "FuoridalTunnel"
- 90 Total body conditioning
- 91 Yoga

## **Seminari e conferenze**

## Conferenze monografiche

*Raggruppiamo sotto questo titolo tutti gli argomenti sviluppati in unica lezione, riportando ,di seguito, i titoli delle singole conferenze, l'argomento trattato e il luogo della conferenza.*

### Conferenza presso Sala Santa Marta - Ivrea

venerdì 6 dicembre 2024

dalle 18:00 alle 20:00

**Loredana Bertè**

Una per cui la guerra non è mai finita

Relatore: Luigi Perona LP Eventi

---

### Conferenze presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

venerdì 13 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

**Presentazione del libro:**

**Lo sguardo del nemico**

Relatori: Fabio Bizzotto e Debora Bocchiardo

giovedì 19 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

**Presentazione del libro:**

**Guarire con l'arte** – Come migliorare il proprio benessere visitando i musei

Relatori: Carla Bertone e Debora Bocchiardo

venerdì 20 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

**Dame del Risorgimento:**

Margaret Fuller un'americana a Roma

Relatore: Franco Seren Rosso

# Archeologia

A cura di Adele Ventosi

## Conferenze presso Sala Santa Marta Ivrea

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

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

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

venerdì 17 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **"Architettura romana: gli acquedotti"**

Relatore: Tapparo Pier Giorgio

venerdì 24 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **"La moda nell'antica Roma"**

Relatori: Ventosi Adele e Tapparo Francesca

venerdì 31 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **"Un cammino d'altri tempi tra Vercelli e Ivrea"**

Relatori: Cagliano Ettore e Salussolia Graziano

venerdì 7 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **"La colpa della guerra punica secondo G De Sanctis. Concetti ancora validi per le guerre moderne?"**

Relatore: Raucci Alessandro

# Architettura del paesaggio e dei giardini

*A cura di Giovanni Donato*

## **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea – Sala conferenze**

giovedì 16 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **I castelli della Loira - una visita virtuale ...**

giovedì 23 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il verde industriale - paesaggi al lavoro**

giovedì 30 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Giardini orientali - cultura, filosofia, tradizione**

giovedì 6 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Giardini islamici - paradiso in terra**

giovedì 13 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **La rosa - regina dei fiori**

# Arte e Letteratura

A cura di Barbara Manucci

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3- Ivrea - Sala Conferenze

lunedì 25 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Impressionismo 1874 - 2024**

Impressionismo: 150 anni e non li dimostra

lunedì 2 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Una grande donna da riscoprire:**

"La Sibilla" vita di Joyce Lussu" di Silvia Ballestra

"Quando mi capita di doverla definire a volte snocciolo un elenco:

partigiana, poetessa, scrittrice, traduttrice, storica, politica, medaglia d'argento per la lotta di liberazione, compagna di Emilio Lussu, intellettuale, saggista. Quasi sempre mi sembra che nessuna di queste etichette riesca a dar conto della sua grandezza"

lunedì 16 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Impressionismo 1874 - 2024**

Studio Nadar: 15 aprile 1974, uno sguardo nuovo a questa data, considerata come l'inizio dell'Avanguardia

lunedì 20 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Piccoli grandi Musei**

Arezzo: Museo di Casa Vasari

lunedì 3 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Piccoli grandi Musei**

Milano: Casa Boschi Di Stefano

# Cibo fonte di vita e fonte di energia

A cura di Monica Borio

**Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze**

giovedì 12 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

*Il cibo rappresenta una delle più importanti fonti di energia per la nostra vita: appena nasciamo, subito dopo aver respirato, il secondo istinto è ricercare il cibo, perché intuitivamente sappiamo che ad esso è collegata la vita.*

*Il nostro corpo è esso stesso espressione della natura, è un microcosmo che rispecchia il macrocosmo, ecco perché dovremmo nutrirlo il più possibile con alimenti offerti dalla natura.*

*Gli alimenti estremamente lavorati, il cibo creato chimicamente o sottoposto a processi industriali non va a nutrire la nostra essenza, non va a saziare il nostro sistema energetico, ma solamente a riempire, senza nutrirlo, il nostro stomaco.*

# Cinema d'archivio

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

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea - Sala Conferenze

### **Memoria contesa, memoria condivisa**

*Vari autori hanno descritto, filmato, fotografato gli stessi luoghi ed ambienti in momenti storici diversi o nello stesso periodo. Ma spesso queste opere, anche se coeve, danno dello stesso soggetto una rappresentazione diversa o vengono rilette dal pubblico diversamente dalla intenzione dell'autore. E' partendo da queste considerazioni che si intende promuovere un ciclo di appuntamenti per analizzare i differenti punti di vista espressi di volta in volta dalla società e da chi ha realizzato o commissionato le opere, presentandole in parallelo e mettendole a confronto.*

***Nel corso di ogni incontro verranno proiettati filmati.***

giovedì 9 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Industrie e lavoro**

mercoledì 19 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Scienza e tecnologia**

giovedì 6 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Moda e società**

giovedì 10 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Immagine e comunicazione**

## Diari di una ricercatrice

*A cura di Marta Grassino*

### **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea - Sala conferenze**

venerdì 8 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Carol Rama e la sua casa studio

venerdì 10 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

L'Abbazia di Vezzolano

venerdì 21 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

Potevo farlo anch'io. Perché l'Arte Contemporanea è davvero arte.

venerdì 28 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

La Sacra di San Michele

# **Erbe spontanee: arte, letteratura e usi tradizionali**

*A cura di Bianca Seardo*

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

mercoledì 26 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

Un affascinante ed inaspettato excursus di come le erbe spontanee abbiano conquistato la scena di varie forme d'arte, dalla pittura alla letteratura, parallelamente allo sviluppo delle conoscenze tradizionali circa i loro usi culinari e curativi.

Dagli affreschi che ancora adornano le case dell'antica Pompei alle forme d'arte contemporanee, le erbe non sono semplicemente sfondo vegetale delle vicende umane, ma sono protagoniste del dispiegarsi della storia e indispensabile confronto per l'evoluzione del pensiero umano circa il nostro abitare la Terra.

# Geologia

*A cura di Franco Gianotti*

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

venerdì 07 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

**La geologia del Parco dei 5 Laghi di Ivrea**

venerdì 21 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

**I Balmetti di Borgofranco di Ivrea: geosito straordinario**

***Alla fine delle conferenze verrà programmata, con i partecipanti delle conferenze, una escursione***

# Grafologia

A cura di Gabriella Tos

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

*La grafologia è un'affascinante disciplina che unisce psicologia, arte e scienza per analizzare la personalità e le caratteristiche di un individuo attraverso la sua scrittura.*

*In sintesi la grafologia offre una prospettiva affascinante e multi-dimensionale sulla psicologia umana, dimostrando che, anche nell'era digitale, il nostro modo di scrivere può raccontare storie profonde e rivelatrici sulla nostra identità.*

venerdì 15 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Fondamenti della grafologia:**

*introduzione alla storia della grafologia, le sue basi teoriche e il suo sviluppo come disciplina scientifica*

venerdì 22 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Elementi della scrittura:**

*studio delle diverse componenti della scrittura, come forma delle lettere, inclinazione, pressione, spaziatura e ritmo.*

venerdì 29 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Metodologie di analisi:**

*come combinare i vari segni grafologici per formare un profilo completo e quali sono le sue applicazioni in contesti reali.*

# Ikebana

*A cura di Neicla Natsume Campi*

**Lezioni presso UNI3 Via Sant' Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze**

mercoledì 6 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

**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***

# Il Cielo e la Scienza

A cura di Giuseppe Andrina

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze

venerdì 25 ottobre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **La profondità dell'universo:**

La misura della distanza – Gli oggetti del cielo – le dimensioni dell'universo

### **Scienza e scienziati:**

Il metodo scientifico: la libertà di sperimentare- Prima di Galileo

lunedì 18 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il bestiario planetario:**

I mondi intorno al sole –Pianeti rocciosi e giganti gassosi – La cintura di Kuiper e la nube di Oort  
Mondi di altri soli

### **La legge fisica:**

il metodo scientifico: la matematica e la fantasia del possibile – L'azione a distanza: magia o atto di umiltà?

lunedì 17 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il bestiario stellare:**

il diagramma HR - Le sale parto stellari – Siamo polvere di stelle – Eventi estremi nell'universo:  
novae, supernovae, stelle di neutroni e buchi neri stellari

### **I simboli della scienza:**

slides e fogli di calcolo-Simboli matematici: cavalli di Frisia o concentrati di sapere? – I simboli che non sappiamo di conoscere

venerdì 14 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il bestiario galattico:**

raggruppamenti di stelle – Ammassi globulari ed ammassi aperti - Il cannibalismo galattico –  
I cataclismi cosmici: quasar e buchi neri galattici

### **La scienza briccona:**

storie diverse di cose note – Cherchez l'argent – Invenzioni "ritardate"

venerdì 18 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Età e forma dell'universo:**

viaggio nel tempo dalle origini ad oggi – La radiazione cosmica di Fondo – Gruppo locale,  
Ammasso e Superammasso Locale, La Grande Muraglia

### **La libera scienza:**

Il sapere: maneggiare con cura – Gli strumenti indispensabili dell'apprendista sapiente:  
curiosità, apertura mentale, verifica delle fonti

=====

# Il punto di vista di un ateo

*A cura di Matteo Olivetti*

## Conferenze presso Sala Santa Marta - Ivrea

giovedì 5 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Metodologia progettuale degli Olivetti in architettura**

Dagli esempi di Camillo ad Adriano per costruire il futuro visto da Matteo Olivetti

giovedì 13 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Eredità Spirituale religiosa negli Olivetti**

Gli Ebrei, i Valdesi, gli Unitariani, il Socialismo Cristiano: il punto di vista di un ateo come Matteo Olivetti

# L' allevatore cinofilo oggi

*A cura di Manuel Punta*

## **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea - Sala Conferenze**

mercoledì 2 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Allevare eticamente**

Cosa significa allevare cani? Come si è evoluto l'allevamento nel tempo? Quali sono i principi di un allevamento etico?

Attraverso esempi ed esperienze personali analizzeremo questi ed altri temi cinofili, parlando di cani di razza e non, con l'ulteriore obiettivo di informare le persone sugli aspetti etologici e legali del tema e di mettere i partecipanti alla conferenza in guardia dalle truffe che si nascondono ai margini del settore.

giovedì 8 maggio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il Labrador Retriever**

Storia e origini della razza fra realtà e leggenda. Caratteristiche morfologiche ed attitudinali. Evoluzione del labrador; dal riporto al divano di casa.

Parleremo delle mille sfaccettature di una razza estremamente polivalente. Ambiti di utilizzo attuali con focus su interventi assistiti con animali (ex pet therapy), ricerca persone e riporto. Prove di lavoro e show di bellezza.

# La Via Francigena di Sigerico

*A cura di Paolo Facchin*

**Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 Ivrea – Sala conferenze**

venerdì 4 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

La Via Francigena ha rappresentato nel corso dei secoli, fin dall'alto medioevo, l'itinerario seguito dai pellegrini dell'Europa per raggiungere Roma, sede del Papato e cuore della Cristianità.

L' Arcivescovo Sigerico, su invito del pontefice, annotò tutte le tappe, una per giorno, che da Roma lo riportavano in Gran Bretagna a Canterbury, attraversando l'Europa nell'anno 990, dopo aver ricevuto l'investitura del Pallio Arcivescovile da parte del Papa Giovanni XV.

L' itinerario diventa così un'occasione per la conoscenza dell' identità culturale europea nei suoi aspetti storici, artistici e religiosi, oltre che una vera opportunità di valorizzazione territoriale dei luoghi attraversati durante i secoli fino ai giorni nostri.

Nello specifico la nostra Associazione si occupa sin dal 2007 della 45a tappa della Via Francigena. Si occupa di un tratto di circa 55 Km. che dal confine con la Valle d'Aosta arriva sino a Cavaglià percorrendo i Comuni sul suo tragitto.

La sede del punto informativo dell'Associazione si trova in Corso Botta n. 3 a Ivrea

## Le assicurazioni

*A cura di Vincenzo Ceratti*

**Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze**

mercoledì 27 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

**L'assicuratore risponde alle domande dei presenti**

lunedì 13 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

**Assicurazione infortuni dell'Associazione UNI3 a favore degli iscritti**

# Maestria Canavesana

A cura di Marco Peroni

## Conferenze presso Sala Santa Marta - Ivrea

*Maestria Canavesana propone un ciclo dal titolo Esercizi di ammirazione dedicati al Territorio Canavesano, alle sue radici più profonde, alle sue vocazioni più autentiche, alle sue aspirazioni più alte.*

mercoledì 8 gennaio 2025

dalle 17:00 alle 19:00

### **Le mani pensanti**

Un viaggio nella vocazione del territorio attraverso la maestria di vignaioli, ceramisti, magnin, le esperienze straordinarie di uomini come Pietro Corzetto Vignot, Camillo Olivetti, Natale Capellaro, ecc.

mercoledì 15 gennaio 2025

dalle 17:00 alle 19:00

### **Le voci narranti**

La scoperta del paesaggio canavesano attraverso le parole, le immagini, le canzoni popolari che lo hanno celebrato, per acquisire un punto di vista antico e nuovo sui luoghi in cui viviamo. (Giovanni Martino Spanzotti, Giuseppe Giacosa, Guido Gozzano, Salvator Gotta, Giulia Avetta, Amerigo Vigliermo).

mercoledì 22 gennaio 2025

dalle 17:00 alle 19:00

### **Gli spiriti liberi**

Protagonista è l'anelito di libertà che, in epoche diverse e negli ambienti più disparati, ha caratterizzato la storia del Canavese sin dalla notte dei tempi, con particolare riferimento agli ultimi tre secoli. (Carlo Botta, Pier Alessandro Garda, Costantino Nigra, Piero Martinetti, Adriana Zarri)

mercoledì 29 gennaio 2025

dalle 17:00 alle 19:00

### **Il termine utopia**

La vicenda Olivettiana letta nel suo portato più profondo: il tentativo di conciliare interessi, valori, ambiti disciplinari diversi in un progetto organico. Quale eredità per chi vive, studia, e produce oggi?

# Medicina - Salute - Benessere

*A cura di Docenti vari*

## Conferenze c/o S. Santa Marta o Aula Polo Formativo Infermieristico- Ivrea

mercoledì 23 ottobre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Traumi emozioni e malattia**

Relatore: dr.sa Alessia Brescianini (geriatra)

mercoledì 30 ottobre 2024

dalle 15:00 alle 17:30

### **Terza età: come mangiare bene**

La piramide alimentare – Prevenire la malnutrizione – Dieta e diabete – Dieta e dislipidemie – Quando è difficoltoso alimentarsi

Relatori: dr.sse Elena Parenti, Angelica Vigna e Francesca Lorenzin (dietiste ASL)

mercoledì 20 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

### **Prevenzione della demenza e delle patologie croniche**

Relatore: dr.sa Alessia Brescianini (geriatra)

mercoledì 5 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Le bugie e le fake news in medicina**

Relatore: dr. Mario Clerico (già primario di oncologia all'Ospedale di Biella, oncologo ad Aosta, Ivrea e al San Giovanni Bosco di Torino)

mercoledì 12 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **La speranza in medicina**

Relatore: dr. Mario Clerico (già primario di oncologia all'Ospedale di Biella, oncologo ad Aosta, Ivrea e al San Giovanni Bosco di Torino)

mercoledì 12 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Prevenzione e stili di vita: un approccio di genere**

Relatore: dr. Mario Clerico (già primario di oncologia all'Ospedale di Biella, oncologo ad Aosta, Ivrea e al San Giovanni Bosco di Torino)

mercoledì 19 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il tempo in medicina**

Relatore: dr. Mario Clerico (già primario di oncologia all'Ospedale di Biella, oncologo ad Aosta, Ivrea e al San Giovanni Bosco di Torino)

mercoledì 26 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **La libertà di scelta nelle cure**

Relatore: dr. Mario Clerico (già primario di oncologia all'Ospedale di Biella, oncologo ad Aosta, Ivrea e al San Giovanni Bosco di Torino)

# Mitologia Greca

*A cura di Giorgio Bellomo*

## **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea - Sala conferenze**

lunedì 10 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il ciclo epico troiano: fonti storiche, archeologiche e letterarie**

lunedì 17 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il ciclo epico troiano: prima dell'Iliade**

lunedì 24 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il ciclo epico troiano: durante e dopo l'Iliade**

lunedì 31 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il ciclo epico troiano: considerazioni e processi**

lunedì 07 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **La fatica di essere Eracle**

lunedì 14 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Bullo o civilizzatore? Teseo e l'avventura cretese**

lunedì 28 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Un mito ... complesso: Edipo, il destino e la conoscenza di se stesso**

=====

## Storia dei dizionari italiani

A cura di Michele Zaio

### Conferenze presso Sala Santa Marta - Ivrea

#### **L'avventurosa vicenda dei dizionari italiani: tesori di parole, letteratura, storia.**

Il mondo dei dizionari potrebbe evocare in prima battuta ambienti polverosi occupati da grigi e noiosi schedatori intenti a collezionare parole oppure ancora potrebbe far emergere più o meno felici ricordi scolastici, in realtà, sfogliare un dizionario è una vera e propria avventura, una sorta di viaggio di conoscenza in cui ciò che si trova supera di molto ciò di cui si era alla ricerca. Il dizionario infatti non è solo un elenco di parole a cui ricorrere in caso di bisogno: aprire un dizionario vuol dire confrontarsi con un libro che ha ambizioni ben più profonde, perchè, anche se in forme non appariscenti, nel suo proporsi, come custode di termini il dizionario intende suggerire una particolare visione del mondo, condividere una qualche linea politica, proporre una specifica idea di cultura e di letteratura.

Entrare nelle botteghe dei dizionari vuol quindi dire conoscere professionisti e imprenditori che con diversa sensibilità e con le più imprevedibili scelte si sono di volta in volta fatti carico di problemi storico-sociali delicati e hanno profondamente condizionato la vita quotidiana attraverso uno strumento solo in apparenza marginale e confinato all'uso di specialisti.

Soffermarsi sulle vicende dei dizionari, sulle loro sorti e sul loro progressivo diversificarsi, vuol dire perciò avvicinarsi da una prospettiva insolita ma molto arricchente ai fatti che hanno segnato la storia d'Italia e scoprire che dietro ai tecnici della lingua si nascondono filosofi e attivisti, spesso provocatori per via delle loro posizioni controcorrente che, con il loro impegno, hanno a volte tentato addirittura radicali rivoluzioni; inoltre soffermarsi sulle vicende dei dizionari permette di meglio capire come costruire un dizionario non significati mettere banalmente insieme un gruppo di parole, ma creare un piccolo mondo di carta migliorativo o addirittura sostitutivo di quello reale.

Quasi rovesciando l'idea più condivisa del dizionario, viene alla fine da chiedersi: da strumento Di mera consultazione può il dizionario essere (anche) libro di piacevole lettura?

mercoledì 4 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Innanzitutto dizionario o vocabolario?

La crusca è la farina dell'italiano: l'alba dei dizionari

L'esatta estetica dei dizionari settecenteschi: bellezza vs. precisione

mercoledì 11 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

A scuola di italiano: politiche sociali dei dizionari nel Risorgimento.

Archeologia dell'Italiano: gli interessi etimologici dei dizionari.

mercoledì 18 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

Dire quasi la stessa cosa: retorica e sinonimia.

Le muse moderne dei dizionari: italiani, popolo di scrittori.

Quale dizionario per il nuovo millennio?

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

# Storia del Cinema

*A cura di Debora Bocchiardo*

**Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea – Sala conferenze**

## **Belli e maledetti**

giovedì 24 ottobre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

## **Rock Hudson: tra scandalo e dramma**

giovedì 31 ottobre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

## **Montgomery Clift: grandi dive e profondi turbamenti**

giovedì 7 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

## **Ava Gardner: una straordinaria bellezza ma tanti ostacoli da superare**

giovedì 14 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

## **Bette Davis: battaglie, vittorie ... e sconfitte**

giovedì 21 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

## **Gregory Peck: l'interprete dei grandi drammi**

giovedì 28 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

## **Greta Garbo la diva che non amava la mondanità**

# Storia della Musica

A cura di Alice Fumero

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

**" Musica dedicata a ... ": lezioni di storia della musica**

martedì 17 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

**"Musica dedicata a ... Principi, Papi, Maestri e Amanti"**

martedì 14 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

**"Musica dedicata alla ... Luna e altri astri nel cielo"**

martedì 28 gennaio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

**"Musica dedicata ai ... Bambini e ai loro giochi"**

martedì 18 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

**"Musica dedicata a ... Musicisti dimenticati**

martedì 11 marzo 2025

dalle 15:00 alle 15:45

**"Musica dedicata al ... Mare e alle onde"**

Pastori, marmotte e natura alpestre in note

martedì 25 marzo 2025

dalle 15:00 alle 16:45

**"Musica dedicata al ... Sommo poeta Dante**

## Storia e testimonianze sulla Olivetti

A cura di Nico Osella

### Lezioni presso Villa Casana Via Miniere 31 - Ivrea

*Eredità lasciatoci da Camillo ed Adriano attraverso le quali vengono ricostruite le vicende di un Gruppo all'avanguardia nella tecnica, nel sociale, nell'architettura e che l'Unesco ha premiato come Patrimonio dell'Umanità.*

giovedì 3 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16.45

Dalla nascita della prima macchina per scrivere italiana "M1", nella fabbrica di mattoni rossi di Ivrea nel 1908 ad opera di Camillo Olivetti, fino alla creazione di uno dei poli mondiali dell'Information Technology (I.T.) ad opera del figlio Adriano, che morirà nel 1960.

venerdì 11 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

Dagli anni 70 all'arrivo di Carlo De Benedetti, la Olivetti acquisisce importanti quote di mercato nell'informatica e nella telefonia, attraverso alleanze internazionali.

Scalata al settore Personal Computer e mancato sostegno della Comunità Europea alla I.T.

Differenti reazioni dei mercati USA ed Europei alla crisi informatica con l'America che avanza Nella High Tec e l'Europa che entra in crisi.

giovedì 17 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16.45

#### **Convento di San Bernardino – Via Monte Navale 1 Ivrea**

Visita alla Chiesa quattrocentesca di San Bernardino in Ivrea: "la Casa degli Olivetti"

Il ciclo pittorico di Gian Martino Spanzotti

mercoledì 30 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

Visita guidata alla Mostra permanente Storia di innovazione, una collezione di prodotti, stampe pubblicitarie, libri, manifesti ed oggetti che mettono in luce le peculiarità del progetto industriale Olivetti orientato all'impresa responsabile ed agli aspetti sociali e culturali del lavoro.

**Per la visita al Convento di San Bernardino prenotarsi all'atto dell'iscrizione all'UNI3 , portare copia della carta di identità**

# Storia militare

*A cura di Francesco Marando*

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

## **Personaggi e Grandi Battaglie.**

mercoledì 9 aprile 2025

dalle 14:30 alle 16:15

### **La fine del Reich**

mercoledì 16 aprile 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Il Giappone issa la bandiera bianca**

lunedì 5 maggio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **"Il duce è morto" storie di resistenza italiana**

mercoledì 7 maggio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Cesare, la conquista delle Gallie**

mercoledì 14 maggio 2025

dalle 15:00 alle 16:45

### **Waterloo, la battaglia sempreverde**

## Visite virtuali guidate

*A cura di Elena Giglia*

### **Lezioni 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.*

mercoledì 13 novembre 2024

dalle 15:00 alle 16.45

#### **Galleria Sabauda**

lunedì 9 dicembre 2024

dalle 15:00 alle 16:45

#### **Museo del 900 a Milano**

venerdì 14 febbraio 2025

dalle 15:00 alle 16.45

#### **Paesaggio nell'arte**

## **Corsi, laboratori e attività**

# Acquerello

A cura di Renzo Giuseppe Pasinato

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

*Il laboratorio intende fornire, a chi conosce già il disegno, la teoria del colore e le sue applicazioni con il passaggio dal monocromatico al policromo, con l'apprendimento e l'uso dei materiali, delle varie tecniche e delle sperimentazioni. Si procederà allo studio dell'inquadratura, della prospettiva aerea e della luce.*

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

*Si richiede la presenza costante*

**In base al numero degli iscritti, a discrezione del docente, verranno formati due gruppi**

**La prima lezione del 24 ottobre sarà comune a tutti.**

*Le lezioni successive avranno cadenza quindicinale il giovedì dalle 15 alle 18 a gruppi alterni.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

Le lezioni si svolgono il giovedì dalle 15.00 alle 18.00

Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 8 maggio 2025

# AquaGymn

A cura di Irma Pagliari

*L'aquafitness che viene proposto è un fitness in acqua alla ricerca della percezione del corpo e dei gesti, curando la postura e il controllo del movimento.*

## Lezioni presso AquaGymn C.so Vercelli 334/a Ivrea

### Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.  
Inizio martedì 5 novembre 2024 e termine martedì 21 gennaio 2025

### Aquafitness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>25</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 11:00.  
Inizio martedì 4 febbraio 2025 e termine martedì 15 aprile 2025

***È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

# AquaGymn - Corsi di Nuoto

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:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>

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

Inizio lunedì 4 novembre 2024 e termine lunedì 27 gennaio 2025

### Lunedì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>

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

Inizio lunedì 3 febbraio 2025 e termine lunedì 14 aprile 2025

### Mercoledì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>

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

Inizio mercoledì 6 novembre 2024 e termine mercoledì 22 gennaio 2025

### Mercoledì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>15</b>

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

Inizio mercoledì 5 febbraio 2025 e termine mercoledì 16 aprile 2025

***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:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>50</b>

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

Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 8 maggio 2025

#### 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>B</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>50</b>

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

Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 8 maggio 2025

**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:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>15</b>

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

Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 8 maggio 2025

### 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>B</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 8 maggio 2025

### **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:
<b>U</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>30</b>

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

Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 6 maggio 2025

# Carta Canta

A cura di Anna Maria Mabrito

*Come riutilizzare giornali e vecchi libri in modo creativo:  
Cannucce di carta: come prepararle, intrecciarle e decorarle  
Paper art: piccole opere con fogli di carta (non origami)  
Carta e filo di ferro: pose plastiche della carta  
Book art :scolpire un libro  
Journaling: diari e mix media*

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>15</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 12:00  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 11 febbraio 2025

---

### Materiali:

Tela cerata o simili per la protezione del tavolo

Giornali vari e depliant

Forbici o taglierina (cutter)

Ferro da maglia 3 – 3,5

Colla stick, liquida o tipo vinavil

(in questo caso serve un contenitore usa e getta e uno spiedino)

Un contenitore di circa 10-12 cm. di diametro

# Chitarra

A cura di Luigi Borio

La chitarra, strumento musicale tra i più conosciuti, ha la caratteristica di poter essere usata in tutti i generi musicali. Il suo repertorio, partendo dal Rinascimento, arriva fino alla musica Contemporanea. Nello stesso tempo può essere usata per accompagnare le canzoni e trova largo spazio nella musica country, jazz, rock.

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - Aula 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:
<b>A</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

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

Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 13 febbraio 2025

### 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>B</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

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

Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 13 febbraio 2025

### 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:
<b>C</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>30</b>

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

Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 21 febbraio 2025

## Chillout- Birriamo insieme

a cura di Fabio Acquisto e Nadir Nepote Brandolin

**BIRRIAMO INSIEME**  
4 serate formative

COS'È LA BIRRA? STORIA DI  
UNA BEVANDA ANTICA

IL MONDO  
TEDESCO

LA DEGUSTAZIONE  
IL MONDO  
AMERICANO

LA PRODUZIONE  
IL MONDO  
INGLESE

I DIVERSI STILI IL MONDO  
BELGA

**BIRRA-CULTURA-GUSTO**

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il martedì dalle 15.30 alle 17.00 presso il Caffè Chillout – Via Palestro 49 Ivrea, nei seguenti giorni:

**5 novembre – 12 novembre – 19 novembre – 26 novembre**

# Cibo dalla natura

A cura di Monica Borio

## ***Cibo dalla natura: uno strumento di salute e libertà***

*Il cibo è la nostra principale fonte di energia, scopriamo insieme cosa e come è bene mangiare nel quotidiano. Non si vuole parlare di una dieta, bensì di uno stile di vita che rispetta e sostiene la nostra salute fisica, mentale ed emozionale.*

*Ogni stagione ha il suo cibo adatto e differenti sono anche gli stili di cottura in armonia con il clima che ci circonda.*

*Osserviamo ciò che abbiamo nel piatto indossando un paio di "occhiali magici" che non ci faranno più vedere carboidrati, proteine e vitamine, bensì ci permetteranno di "vedere" l'energia del cibo e come questa determini il nostro benessere generale.*

## **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 15:00 alle 17:00 nei seguenti giorni 8 - 15 - 22 - 29 gennaio 2025

# Computer

A cura di Marco Vigliotta

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

### **Argomenti del corso:**

Introduzione al PC: cenni sull'hardware e sulle componenti principali;  
Il sistema operativo: desktop, cartelle, gestione file, pannello di controllo, gestione delle risorse, sicurezza di windows;  
Elaboratore di testo: creazione di documenti, formattazione, immagini, intestazioni e piè di pagina, tabelle, stampa unione  
Foglio elettronico: gestione dell'area di lavoro, formattazione, formule e funzioni base, grafici;  
Internet: il browser, motori di ricerca, sicurezza informatica, protezione dei dati e privacy, i social media, portali pubblici e privati;  
Posta elettronica: gestione della posta: invio e ricezione di messaggi, allegati, sicurezza: protezione dei dati e privacy;  
Cenni introduttivi sull'Intelligenza Artificiale: rispondere alle cinque W.

**Il docente mette a disposizione durante il corso il computer portatile oppure gli iscritti possono usare il proprio**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il venerdì dalle 15.00 alle 17.00  
Inizio venerdì 08 novembre 2024 e termine venerdì 24 gennaio 2025

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il venerdì dalle 15.00 alle 17.00  
Inizio venerdì 31 gennaio 2025 e termine venerdì 11 aprile 2025

## Corale Polifonica

A cura di Benedetta Simoni

*La Corale Polifonica dell'Università della Terza Età è una corale mista a cappella che si prefigge lo studio e la diffusione della cultura polifonica, nella convinzione che le grandi letterature corali non siano precluse agli amatori desiderosi di convertire in esperienza musicale attiva le loro competenze di base in funzione formativa e auto-formativa.*

*Il repertorio della Corale comprende brani sacri e profani di musica classica e di musica di ispirazione popolare che partono dal XIII secolo e arrivano ai compositori contemporanei.*

*La corale è 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 è aperta a tutti e le lezioni sono tenute in modo da consentire ai nuovi iscritti di inserirsi gradualmente nel programma dei concerti.*

*E' consigliabile avere già acquisito una conoscenza, almeno elementare, del solfeggio.*

### Lezioni presso Centro civico Bellavista Aula 6

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>25</b>

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

Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 7 maggio 2025

# Corso base di discipline grafiche e pittoriche

A cura di Christian Verraz

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

## **Materiali tecniche e strumenti di base**

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

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

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

*Genesi della forma grafica:*

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

*Tecniche grafiche e chiaro/scuro:*

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

*La costruzione della forma attraverso il colore:*

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

## **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>Corso Base</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 9:30 alle 11:30. Inizio giovedì 07 novembre 2024 e termine giovedì 10 aprile 2025

# Corso intermedio di discipline grafiche e pittoriche

A cura di Christian Verraz

## **Il corso si propone di far acquisire:**

- **Prospettiva avanzata:**  
*disegno di edifici complessi utilizzando prospettiva a due e tre punti.*
- **Anatomia dettagliata:**  
*studio delle proporzioni e della muscolatura del corpo umano dal vero; disegno di mani e piedi in diverse posizioni.*
- **Ritratti realistici:**  
*tecniche per rappresentare la pelle, i capelli e gli occhi; studio delle espressioni facciali.*
- **Chiaroscuro e valore tonale:**  
*creare profondità e volume attraverso l'uso della luce e dell'ombra; tecniche avanzate di sfumatura.*
- **Composizione dinamica:**  
*principi della composizione visiva; utilizzo di linee guida e griglie per migliorare la disposizione degli elementi.*
- **Disegno di animali:**  
*studio delle anatomie animali; disegno di animali in movimento.*
- **Tecniche per rendere i materiali:**  
*rappresentazione di diverse texture come legno, metallo, stoffa; utilizzo di vari strumenti (matite, penne, inchiostro, carboncino).*

## **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>Corso Intermedio</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 9:30 alle 11:30 Inizio lunedì 04 novembre 2024 e termine lunedì 14 aprile 2025

# Corso avanzato di discipline grafiche e pittoriche

A cura di Christian Verraz

## **Il corso si propone di far acquisire:**

- **Anatomia umana avanzata:**  
*studio dettagliato dei sistemi muscolari e scheletrici.*
- **Disegno iperrealistico:**  
*tecniche per raggiungere un livello estremo di realismo;  
dettaglio minuzioso di superfici, texture e materiali.*
- **Creazione di composizioni con molti elementi e livelli di profondità:**  
*studio di composizioni storiche e analisi di opere di grandi maestri.*
- **Studio e disegno astratto:**  
*esplorazione di forme e linee astratte;  
studio delle teorie del colore e delle emozioni trasmesse tramite l'astrattismo.*
- **Disegno scientifico e tecnico:**  
*illustrazione di soggetti scientifici, come flora, fauna e anatomia umana.*
- **Approfondimento del ritratto:**  
*ritratti di gruppo e interazioni tra i soggetti;  
studio delle espressioni complesse e della psicologia del volto.*
- **Arte figurativa in contesti storici:**  
*studio di tecniche e stili di periodi artistici specifici;  
ricreazione di opere storiche con tecniche tradizionali, utilizzando i colori e le terre antiche.*
- **Realizzazione di un dipinto su tavola:**  
*realizzazione di colori naturali a base di ossidi;  
preparazione della tavola di legno da pittura*

## **Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>Corso Avanzato</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 9:30 alle 11:30  
Inizio venerdì 8 novembre 2024 e termine venerdì 11 aprile 2025

## Cucina Wow - Cucina Creativa

*A cura di Tiziana Bollero e Elisabetta Ghignone*

**Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea -**

### **Natale è alle porte**

*Prepariamoci a renderlo goloso e accattivante*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:30 alle 12:00.

Inizio mercoledì 27 novembre 2024 e termine mercoledì 27 novembre 2024

### **Segnaposti di primavera**

*Piccole opere d'arte tutte da gustare per rendere la vostra tavola bella e creativa*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 9:30 alle 12:00.

Inizio venerdì 9 maggio 2025 e termine venerdì 9 maggio 2025

Le docenti procurano il materiale, quello che viene preparato durante il corso si porta a casa

## Danze internazionali di cultura popolare

A cura di Maria Rosa Montebianco

*Il laboratorio propone danze tradizionali provenienti dal grande patrimonio culturale tramandato nei secoli mettendo a confronto i costumi dei popoli e mostrando il filo comune che lega le diverse espressioni umane: gli affetti più cari, l'amore per la propria terra, le nostalgie, tutto ciò che per le persone rappresenta un valore.*

### Lezioni presso Centro Civico Bellavista – Salone

#### Principianti

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

*La scelta del repertorio cadrà su danze che per la provenienza storica e/o geografica possano integrare i laboratori e le conferenze in programma nell'anno accademico 2024/2025*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 15:00 alle 16:00.

Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 16 maggio 2025

#### Avanzato

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

*La scelta del repertorio cadrà su danze che per la provenienza storica e/o geografica possano integrare i laboratori e le conferenze in programma nell'anno accademico 2024/2025*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>24</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 16:00 alle 17:00.

Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 16 maggio 2025

## Disegno a sanguigna e a matite pastello

A cura di Marinella Francescato

I corsi prevedono l'insegnamento dell'uso delle matite sanguigna, matite pastello e pastello secco

I corsi sono due di 12 lezioni ciascuno (Natura morta e Ritratto)

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

Il costo del materiale per il corso a sanguigna è di euro 40 circa

Il costo del materiale per il corso a matite pastello è di circa 80 euro

Il costo del materiale per il pastello è di 25/30 euro

### Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Ivrea -

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14:30 alle 16:30

Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 27 gennaio 2025

#### Lezioni:

**2024:** 21-28 ottobre – 4-11-18-25 novembre – 2-9-16 dicembre

**2025:** 13-20-27 gennaio

### Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono il lunedì dalle 14:30 alle 16:30

Inizio lunedì 3 febbraio e termine lunedì 5 maggio 2025

#### Lezioni:

**2025:** 3-10-17-24 febbraio – 10-17-24-31 marzo – 7-14-28- aprile - 5 maggio

# Enologia

A cura di Gualtiero Onore – Enologo

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si terranno una volta la settimana il martedì dalle 17:30 alle 19:30

martedì 22 ottobre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Il mondo della vite

La vite e il vino nella storia. L'addomesticamento. Biologia della pianta.

martedì 29 ottobre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Fenologia della vite

Morfologia della vite. Ciclo riproduttivo. Germogliamento. Fasi fenologiche. Attività vegetativa.

martedì 05 novembre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Gestione del vigneto 1

Pedoclima – Gestione del suolo – Analisi chimico-fisiche del terreno

martedì 12 novembre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Gestione del vigneto 2

Diaframma – Forme di allevamento – Sistemi di potatura e legatura

martedì 19 novembre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Gestione del vigneto 3

Gestione estiva – Porlinnesti

martedì 26 novembre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Entomologia della vite

Fisiologia dell'insetto– Famiglie e tecniche di riconoscimento – Lotta– Insetti pericolosi in vigneto

martedì 03 dicembre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Patologia della vite

Scaphoideus e Flavescenza Dorata – Malattie fungine – Principi attivi

martedì 10 dicembre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Il Grappolo

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

martedì 17 dicembre 2024

dalle 17:30 alle 19:30

### Il vino A

Componenti elementari – Parametri di valutazione – Sistema tampone. Equilibri chimici. Interazioni dei prodotti

martedì 07 gennaio 2025

dalle 17:30 alle 19:30

### Il vino B

Vinificazione – Affinamento – Rifermentati

martedì 14 gennaio 2025

dalle 17:30 alle 19:30

**Difetti e malattie del vino**

Malattie – Principali difetti endo-esogeni

martedì 21 gennaio 2025

dalle 17:30 alle 19:30

**Tipologie di vino – Zone di produzione e denominazioni**

martedì 28 gennaio 2025

dalle 17:30 alle 19:30

**Analisi sensoriale del vino**

Teoria dei 5 sensi e sentori dei vini + degustazione (5 vini)

martedì 4 febbraio 2025

dalle 17:30 alle 19:30

**Prova finale di apprendimento con consegna attestato di frequenza**

# Erbe Spontanee

*A cura di Bianca Seardo*

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 -Ivrea

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il giovedì dalle 10:00 alle 12:00 nei seguenti giorni: 13 febbraio – 20 febbraio - 6 marzo - 13 marzo - 20 marzo 2025

giovedì 13 febbraio 2025	dalle 10:00 alle 12:00
--------------------------	------------------------

Elementi di biologia vegetale

Un'erba spontanea al dì

giovedì 20 febbraio 2025	dalle 10:00 alle 12:00
--------------------------	------------------------

Elementi di istologia vegetale

Un'erba spontanea al dì

giovedì 6 marzo 2025	dalle 10:00 alle 12:00
----------------------	------------------------

Elementi di botanica sistematica.

Le erbe spontanee degli ambienti più comuni

giovedì 13 marzo 2025	dalle 10:00 alle 12:00
-----------------------	------------------------

Usi tradizionali delle erbe spontanee

giovedì 20 marzo 2025	dalle 10:00 alle 12:00
-----------------------	------------------------

Come le piante comunichino con l'ambiente

# Escursioni Fotografiche

A cura di Simone Gaetano e Roberto Brogliatti

*Corso di Fotografia Naturalistica. Il progetto è rivolto agli associati interessati a scoprire un diverso genere della fotografia che accoglie paesaggi, flora e fauna a 360°, ad esplorare e documentare la natura attraverso l'obiettivo della telecamera.*

*Obiettivi del corso:*

*Formare i partecipanti alle basi della fotografia naturalistica e delle tecniche specifiche per la fotografia naturalistica.*

*Incoraggiare l'esplorazione e l'osservazione della natura.*

*Promuovere la socializzazione e la collaborazione tra i partecipanti.*

*Stimolare la creatività e l'espressione artistica personale.*

*Il corso sarà strutturato in moduli teorico - pratici denominati "workshop" con una data mensile della durata di mezza giornata nel territorio del Canavese e della Città Metropolitana di Torino e zone limitrofe.*

*Ogni workshop affronterà aspetti specifici della fotografia naturalistica; tematiche legate alla scelta dei soggetti fotografici, alla stagionalità e alle condizioni meteo per ottenere scatti ad alto impatto artistico.*

*Le date verranno concordate di volta in volta e ogni workshop avrà un suo tema fotografico specifico.*

*Attestati di partecipazione e Mostra Fotografica Finale.*

*Dopo la consegna di un attestato di partecipazione verrà fatta una selezione delle migliori foto e verrà allestita una mostra aperta al pubblico.*

*Roadmap del corso (i luoghi potrebbero cambiare anche in corso d'opera in virtù dell'andamento stagionale e da eventuali suggerimenti e richieste dei partecipanti).*

*OTTOBRE: Paesaggio prealpino Cima Mares - Alpette (TO)*

*NOVEMBRE: Foliage tra i vigneti - Carema (o zone vitivinicole del Canavese)*

*MARZO: Fioriture primaverili - (Parco dei 5 laghi di Ivrea)*

*APRILE: Il mare del Piemonte (risaie vercellesi) - Principato di Lucedio*

*MAGGIO: Centro Cicogne e anatidi - Racconigi*

*GIUGNO: Mostra fotografica*

**- Costo del Corso € 300,00 a persona comprensivo di 5 workshop (numero minimo 10 partecipanti)**

**- Costo del corso € 350,00 a persona comprensivo di 5 workshop (numero minimo 6 partecipanti)**

*La quota comprende: accompagnamento e conduzione da parte di Fotografi professionisti e Accompagnatori naturalistici.*

*Assistenza durante le fasi di escursione, e le sessioni fotografiche.*

*Tutor fotografico a disposizione per migliorare la propria tecnica fotografica. Logistica e coordinamento dei partecipanti per uno svolgimento facilitato dell'esperienza.*

*Sono a carico dei partecipanti: I costi di viaggio; l'attrezzatura fotografica ed escursionistica. Extra e tutto ciò non menzionato in "la quota comprende".*

# Feng Shui

A cura di Ivana Bo

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### La Casa a colori

*L'uso dei colori nel Feng Shui è un argomento molto interessante, il colore è una delle informazioni più forti e determinanti che possiamo trovare in un ambiente o in natura. In questi incontri parleremo dei condizionamenti ambientali, di come interagiscono con il nostro istinto e inconscio e quali risposte comportamentali attivano sugli uomini. Attraverso questa antica disciplina orientale e il colore avrai la possibilità di intervenire nel tuo ambiente di vita, nella tua abitazione o luogo di lavoro. Attraverso lo studio delle forme e dei colori potrai ottenere un notevole miglioramento del tuo benessere, delle tue capacità produttive, della qualità del sonno, delle qualità delle relazioni e più semplicemente il raggiungimento dei tuoi obiettivi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono il lunedì nei seguenti giorni 21 e 28 ottobre - 4 e 11 novembre 2024 dalle 17:30 alle 19:30

Nei quattro incontri studieremo la disposizione delle stanze nella vostra planimetria e quali colori utilizzare per armonizzare l'energia tra la funzione e la direzione geografica.

Utilizzare il colore corretto negli ambienti, con la tecnica del Feng Shui vi consentirà di modificare in modo profondo e immediato la percezione della vostra casa portando benessere.

### Materiale didattico:

- **Acquisto del manuale (110 pagine a colori, stampato e rilegato) costo € 25 oppure in versione pdf consultabile da PC e Tablet a € 15.**
- **Acconto € 10 all'iscrizione, saldo e consegna materiale alla prima lezione .**
- **Fotocopia della planimetria di casa, squadrette e colori, un quaderno**

# Feng Shui

A cura di Ivana Bo

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### La Casa come riflesso del corpo

*Nel Feng Shui consideriamo l'abitazione come un corpo esteso, precisamente come il nostro corpo esteso. Sappiamo che, in varie zone del corpo, vi sono i punti riflessi del nostro fisico e dei diversi organi. Seguendo lo stesso principio, anche nella nostra abitazione, possiamo identificare diversi punti riflessi del nostro corpo e valutare la corrispondenza del disagio che viviamo.*

*Quali sono questi punti riflessi? Come interagiscono tra loro e gli abitanti? A cosa sono associati? Su quali livelli lavorano? Come si identificano? Le risposte ti aiuteranno a migliorare il tuo benessere.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

Le lezioni si svolgono il giovedì nei giorni 13 - 20 - 27 marzo 2025 dalle 15:00 alle 17:00

Nei tre incontri verificheremo il livello di benessere delle vostre abitazioni, in quali punti riflessi del vostro corpo sentite disagio, la qualità del vostro "sonno", della vostra digestione ecc., in fine troveremo i correttivi ideali da applicare.

### Materiale Didattico:

Fotocopia della planimetria di casa, squadrette, colori, un quaderno

# Feng Shui

A cura di Ivana Bo

Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

## Feng Shui e Territorio:

### Anfiteatro morenico, la Città di Ivrea e la Fabbrica Olivetti

#### Un incontro + passeggiata Feng Shui

*Il Macro Feng Shui studia le conformazioni ambientali in grande scala in particolare valuta le forme naturali del paesaggio e le strutture architettoniche realizzate dall'uomo e la loro interazione.*

*Il fine è identificare il punto ideale dove creare un insediamento abitativo o lavorativo/industriale, il cosiddetto Nido del Drago.*

*Secondo il Feng Shui il "Nido del Drago", lo "Hsieh", è un luogo capace di attrarre e di accumulare il "Qi" in modo armonico e costante, non esiste un termine occidentale che possa tradurre esattamente il concetto di "Qi", parleremo quindi di energia vitale che accomuna tutti gli esseri viventi. L'Anfiteatro Morenico di Ivrea possiede tutte le caratteristiche di un Nido del Drago: analizzeremo l'A.M.I., il Canavese e la città di Ivrea come centro di questo Nido.*

*L'energia di questo luogo ha sostenuto gli Eporediesi?*

*Il "Qi" del territorio ha agevolato l'Industria Olivetti?*

*Quanta influenza ancora oggi la conformazione ambientale nello scegliere dove vivere per migliorare benessere e ricchezza?*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>1+uscita</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

#### **Mercoledì 2 aprile 2025 dalle 15:00 alle 17:30**

Approfondimento: il Macro Feng Shui e il territorio del Canavese come interagisce con le persone e la loro attività.

#### **Sabato mattina 5 aprile 2025 dalle 9:30 alle 12:30 circa**

Passeggiata alla scoperta del Feng Shui nei luoghi dell'architettura della fabbrica Olivetti ad Ivrea, scoprire quanto possono influenzarci le forme, i colori degli ambienti e quali effetti muovono sul nostro corpo.

# Fotografia

A cura di Eva Volpato

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 11:00 alle 13:00  
Inizio venerdì 8 novembre 2024 e termine venerdì 11 aprile 2025

### Corso avanzato di fotografia - Eva Volpato

*Il corso avanzato di fotografia digitale è rivolto a chi ha già acquisito le basi della tecnica fotografica (tempi,diaframma,iso,obiettivi) e desidera ampliare la propria esperienza per sviluppare uno stile personale andando oltre la semplice registrazione di immagini e focalizzandosi sull'aspetto artistico e interpretativo della fotografia.*

*Cercheremo di esplorare le reazioni emotive e psicologiche che le fotografie possono suscitare negli spettatori, analizzando come la composizione, i colori e gli elementi visivi influenzano l'interpretazione e la percezione delle immagini.*

*Impareremo a gestire il flusso di lavoro completo: dallo scatto, allo sviluppo, alla post-produzione e infine alla stampa. E' utile, ma non necessario, possedere un pc portatile o un pc fisso con la possibilità di installare programmi come Adobe Lightroom e Photoshop.*

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

=====

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 09:00 alle 11:00  
Inizio venerdì 8 novembre 2024 e termine venerdì 11 aprile 2025

### Laboratorio di Fotografia – Eva Volpato

*Non un vero e proprio corso ma una serie di incontri finalizzati alla creazione di un personale progetto fotografico, dalla ideazione alla realizzazione pratica.*

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

*Si approfondiranno quegli aspetti della fotografia che sono strumento di comunicazione visiva, imparando a utilizzare gli elementi visivi e narrativi per trasmettere messaggi efficaci attraverso le immagini.*

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

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

# Ginnastica

A cura di Annalisa De Biasio e Eleonora Ferraro

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Dolce - martedì 10.30-11.30

*Il corso ha lo scopo di mantenere le capacità motorie di base attraverso esercizi moderati, "dolci".*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:30 alle 11:30.  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 27 maggio 2025

### 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>B</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 09:30 alle 10:30.  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 27 maggio 2025

### 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:
<b>C</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 08:30 alle 09:30.  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 27 maggio 2025

***Per la ginnastica "impegnativa" (martedì 8:30-9:30 – Sigla C) è 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:
<b>A</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:00  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 19 febbraio 2025

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 16:00.  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 19 febbraio 2025

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

## Gruppo di lettura : Gialli, Noir e Thriller

A cura di Ornella Cerutti

Nel saggio *Il giallo come opera d'arte* (1900), Cecil Chesterton sostiene che la produzione di gialli era scarsa perché la critica letteraria rifiutava di riconoscere le qualità artistiche.

A prescindere dalla presenza o meno di un investigatore, il lettore si trova una serie di fatti misteriosi la cui spiegazione rimane in sospeso sino alla fine.

E l'abilità di condurre il lettore al climax è un autentico effetto artistico.

Il nostro laboratorio esplorerà e affronterà temi, aspetti e prospettive di opere appartenenti alla narrativa di **Gialli, Noir e Thriller** tra il Novecento e il XXI secolo.

Durante il primo incontro, gli iscritti sceglieranno e voteranno **7** titoli, tra quelli proposti dalla docente. Ogni mese, ciascuno dei romanzi votati sarà oggetto di un confronto libero e analisi tra i partecipanti. Sarà dato spazio a tutti, perché possano scambiare le loro riflessioni personali e dare voce a temi che considerano rilevanti.

Per il primo incontro, **mercoledì 30 ottobre 2024** dalle 9:30 alle 10:30, omaggio a **Georges Simenon in occasione del 35° anniversario dalla sua morte**, analizzeremo il romanzo:

**Il porto delle nebbie** Georges Simenon 1932 192 pp

Un uomo di una cinquantina d'anni viene fermato sul Grands Boulevards mentre si aggira in preda al panico fra autobus e macchine.

Non ha documenti e dai suoi abiti sono state strappate le etichette. Non riesce a parlare.

Qualche mese prima una pallottola gli ha spaccato il cranio, trasformandolo in una figura senza identità e senza memoria. In compagnia di questa muta silhouette, il commissario Maigret si immergerà nelle nebbie silenziose di Ouistreham, per sciogliere un enigma che ha la stessa cangiante apparenza del brumoso paesaggio normanno: "Alcuni istanti prima, tutto sembrava morto, deserto. E adesso Maigret, che cammina lungo la chiusa, si accorge che la nebbia pullula di forme umane ... Più avanza e più quell'universo di nebbia si popola".

### Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

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

**2024:** 30 ottobre - 20 novembre - 11 dicembre -

**2025:** 22 gennaio - 19 febbraio - 26 marzo - 16 aprile - 21 maggio

1.	<b>Riccardino</b>	Andrea Camilleri	2020	296 pp
2.	<b>La donna della domenica</b>	Fruttero & Lucentini	1972	469 pp
3.	<b>Un animale selvaggio</b>	Joel Dicker	2024	448 pp
4.	<b>La famiglia oltre la strada</b>	Nicole Trope	2023	266 pp
5.	<b>L'uomo dei cerchi azzurri</b>	Fred Vargas	2007	238 pp
6.	<b>Operazione Matrioska</b>	Debora Bocchiardo	2023	144 pp
7.	<b>I sette killer dello Shinkansen. Bullet train</b>	Kotaro Isaka	2022	552 pp
8.	<b>La stanza degli ospiti</b>	Dreda Say Mitchell	2023	353 pp
9.	<b>Codice a zero</b>	Ken Follet	2016	350 pp
10.	<b>I mari del sud</b>	Manuel Vazquez Montalban	1982	192 pp
11.	<b>Colpo di ritorno</b>	Giancarlo de Cataldo	2024	248 pp
12.	<b>Il treno per Istanbul</b>	Graham Greene	1932	352 pp
13.	<b>La giostra dei criceti</b>	Antonio Manzini	2017	325 pp

## Gruppo di lettura in francese: Club de lecture en français

A cura di Ornella Cerutti

"Lire, c'est voyager; voyager, c'est lire"

D'après: *Choses vues* de Victor Hugo

Soyez les bienvenus, chères lectrices, chers lecteurs!

Le groupe de lecture peut être un aspect vitale et drôle de notre vie. On peut jouir du sens de la communauté et de l'empathie; de plus, parmi les membres peut se créer une amitié.

Cela vous convient, chères lectrices/chers lecteurs!

Tous nos rendez-vous seront en français.

Una proposta da condividere con lettori interessati o appassionati della lingua francese, che desiderino partecipare alla lettura in lingua originale di testi (racconti, brevi romanzi, estratti di romanzi), di autori francesi o francofoni, e alla loro libera discussione, nel corso di ogni incontro. Si tratta di un laboratorio che permetterà a tutti di sperimentare, ognuno con le proprie possibilità. Il materiale di lettura sarà fornito dalla docente via email a tutti gli iscritti.

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

La partecipazione allo scambio e confronto è completamente libera.

### Primo incontro 23 ottobre 2024 dalle 9:30 alle 10:30

Leggeremo e ci confronteremo sul racconto: **L'Accident** di Maryse Wolinski, il cui testo verrà tempestivamente fornito agli iscritti via email.

### Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

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

**2024:** 23 ottobre - 6 novembre - 4 dicembre -

**2025:** 8 gennaio - 5 febbraio - 12 marzo - 2 aprile - 7 maggio

## Gruppo di lettura Italiano: Circolo dei Lettori

A cura di Ornella Cerutti

Cari lettori e lettrici, voi conoscete senz'altro l'attrazione per la lettura, il piacere di ritrovarsi o di ritrovare nei romanzi qualcosa di sé stessi.

Il laboratorio di lettura è articolato in otto incontri, durante il primo gli iscritti voteranno sette titoli preferiti tra quelli proposti dalla docente e indicati di seguito.

In ogni appuntamento mensile, ciascuno dei romanzi votati sarà oggetto di confronto libero tra i partecipanti. Sarà dato maggiore spazio ai lettori affinché possano dare voce e scambiare le loro riflessioni personali.

Per il primo incontro **mercoledì 23 ottobre 2024 ore 10:45** analizzeremo il romanzo:

**Gnanca na busia** di Clelia Marchi (prima edizione 1982) (80 pp)

È il racconto dell'esistenza, semplice eppure straordinaria della contadina mantovana Clelia Marchi, che decise di scrivere i ricordi di settant'anni di vita su un lenzuolo. La testimonianza unica di un modo rurale oggi così remoto e incomprensibile, racchiuso nelle parole della più umile dei suoi esponenti.

"*Care Persone Fatene Tesoro Di Questo Lenzuolo Chè C'è Un Po' della Vita Mia*" Così si apre la storia narrata da Clelia Marchi: sette decadi, molte fatiche, un solo grande amore.

Una storia che la donna inizia a scrivere dopo la morte del marito, prima su quaderni e fogliacci e quindi su un lenzuolo bianco del proprio corredo, per poi donarlo all'Archivio diaristico nazionale di Pieve Santo Stefano perché ne trattenga e tramandi la memoria.

Una storia fatta di miseria e guerra, di polenta e lavoro nei campi, di muri crivellati da proiettili, di paura del nemico e del padrone.

**Solo per il primo incontro del 23 ottobre l'orario sarà dalle 10:45 alle 11:45**  
**Le lezioni successive saranno dalle 9:30 alle 10:30**

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

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

**2024:** 23 ottobre - 13 novembre - 18 dicembre -

**2025:** 15 gennaio - 12 febbraio - 19 marzo - 9 aprile - 14 maggio

**Elenco TITOLI DA SCEGLIERE E VOTARE PER GLI INCONTRI SUCCESSIVI:**

<b>Lo scarafaggio</b>	Ian Mc Ewan 2020 120 pp
<b>Aspettando Bojangles</b>	Olivier Bourdeaut 2018 141 pp
<b>Il diritto di contare</b>	Margot Lee Shetterley 2018 400 pp
<b>La città dei ladri</b>	David Benioff 2020 309 pp
<b>La notte delle malombre</b>	Manlio Castagna 2022 271 pp
<b>Le ateniesi</b>	Alessandro Barbero 2020 224 pp
<b>Baumgartner</b>	Paul Auster 2023 196 pp
<b>Storia della pioggia</b>	Niall Williams 2017 277 pp
<b>Acqua nera</b>	Joyce Carol Oates 1992 137 pp
<b>Manhattan Project</b>	Stefano Massini 2023 272 pp
<b>Povere creature</b>	Alasdair 2023 408 pp
<b>Sostiene Pereira</b>	Antonio Tabucchi 2013 224 pp
<b>Il club del libro e della torta di bucce di patata di Guernsey</b>	Mary Ann Shaffer 2017 304 pp

# Introduzione all' IKEBANA

A cura di Neicla Natsumeï Campi

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

*La parola Ikebana si può tradurre come l'arte dei fiori viventi, cioè la capacità di dare una nuova vita ai fiori, dal punto di vista estetico. Un altro nome di questa arte è Kadò, cioè la via dei fiori, via intesa come disciplina mentale che aiuta a ritagliarsi uno spazio personale di calma e concentrazione e ci consente di apprezzare la bellezza che ci circonda anche nel quotidiano.*

**Sono previsti due livelli di corso: base e avanzato**

***La durata delle lezioni è di 3 ore ciascuna***

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 18:00 nei seguenti giorni mercoledì 9 e 16 aprile 2025

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>B</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

La lezione si svolge una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:00 alle 18:00 nel seguente giorno mercoledì 30 aprile 2025

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 ..**

## Karate Terza Età

A cura di Sergio Chiarotto

*Il Karate Terza Età valorizza le caratteristiche di questa meravigliosa e storica "arte Marziale", esaltando tutta l'armonia fisica e mentale contenuta in essa. Realizzando un percorso formativo ricco di esercizi per recuperare, mantenere e valorizzare la percezione motoria del proprio corpo.*

*Il Karate Terza Età vuole suscitare nei praticanti un continuo interesse e l'apprendimento, lezione dopo lezione, di nuovi movimenti e nuove forme (KATA).*

*Sarà uno stimolo continuo non solo motorio ma anche mnemonico che porterà una nuova consapevolezza e autostima per i traguardi che ogni praticante potrà raggiungere. Obiettivo non ultimo di questa disciplina è di poter integrare un'attività per "DIVERSAMENTE GIOVANI".*

*Il Karate non pone limite di età, adeguandosi a chi lo vuole esercitare, è la dimostrazione lampante di questa teoria messa in pratica.*

*Il connubio DIVERSAMENTE GIOVANI e KARATE è sempre maggiormente considerato nella nostra società, per i risvolti positivi da un punto di vista sia fisico che psichico.*

### Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

#### Karate Terza Età

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

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

Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 9 maggio 2025

**È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

# Laboratorio Storia Militare

A cura di Fabrizio Dassano

## **Storia Militare del vecchio Piemonte. Dal trattato di Cherasco (1796) alla battaglia di Waterloo (1815).**

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

**n. 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 e il **martedì all' esterno**. Inizio lunedì 15/01/25 e termine martedì 15/4/2025

**13/01/2025** (Aula) La situazione politico militare dal 1748 al 1792: la riduzione dell' Armata Sarda con il trattato di Cherasco e il riordinamento delle truppe del re sabauda. Moti e rivolte: Biella, Racconigi, Revello, Fossano, Asti, Novara. Tentativi giacobini di destabilizzazione del Piemonte: la politica aggressiva della Repubblica Cisalpina. Lo sbarco a Pallanza, la presa di Domodossola, la battaglia di Gravellona-Ornavasso (21-22 aprile 1798), l'Armata Patriottica fomentata dal Direttorio di Parigi, la guerra di Genova al Piemonte. La presa di Serravalle (7-27 giugno 1798). La presa di Loano e di Porto Maurizio. L'occupazione della Cittadella di Torino (3 luglio 1798), la strage di Borgo Marengo (5-6 luglio 1798). Seconda parte: storia delle fortificazioni.

**21/01/2025** (Esterna) Visita di Cherasco (CN) Palazzo Salmatoris e centro storico.

In alternativa: storia delle fortificazioni al Castello di Verres (AO).

**27/01/2025** (Aula) Occupazione militare francese (2-6 dicembre 1798) Occupazione delle piazze forti, spoliazione dell'Arsenale di Torino. La rinuncia di Carlo Emanuele IV agli stati di terraferma (7-9 dicembre 1798) e scioglimento del giuramento di fedeltà dei propri soldati e della popolazione civile. Restano solo a sua disposizione le truppe di levata sarda: Reggimento Sardegna e 3° compagnia delle Guardie del corpo che lo seguirono in Sardegna.

**04/02/2025** (Esterna) Briançon (F) - Visita della città fortificata di Vauban.

**10/02/2025** (Aula) Fine dell'Armata Sarda e nascita dell'Armée Piémontaise (1798-1799) sotto il comando del gen. Grouchy. La fine dei reggimenti svizzeri. L'incorporazione (6 - 12 dicembre 1798) e la soggezione al codice penale militare francese (15.000 uomini). Giuramento di fedeltà al Governo Repubblicano. L'ammasso dei cavalli al Valentino. Requisizioni e distruzione delle finanze del Piemonte. La fine della coscrizione obbligatoria piemontese. L'epurazione dei generali e la proletarizzazione dei quadri inferiori. Riorganizzazione e fusione dei reggimenti in "mezze brigate". Nascita della Guardia Nazionale (18 dicembre 1798). Seconda parte: Soldati canavesani decorati dalla Legion d'onore.

**18/02/2025** (Esterna) Pinerolo (TO) Museo Storico dell'Arma di Cavalleria.

**24/02/2025** (Aula) L'offensiva austro-russa del Suvarov in nord Italia (aprile-settembre 1799) I piemontesi alla battaglia di Magnano (5 aprile 1799). La cattura di 2500 piemontesi a Verderio (24-29 aprile 1799). La linea del Tanaro (12-16 maggio 1799). Le insurrezioni antifrancesi in Canavese e nel Monregalese. Da Ferrara a Novi (24 maggio-15 agosto 1799). Reparti isolati che combattono con gli austro-russi-aretini (legione Balegno). Il valore della brigata Cappello alla battaglia di Schwytz (14 agosto 1799) e il rientro con gli austro-russi. Seconda parte storia della artiglieria.

**11/03/2025** (Esterna) Storia dell'artiglieria: visita all'Opera Ferdinando il Museo delle Fortificazioni e delle Frontiere del Forte di Bard (AO). (se permane la chiusura del Deposito del Museo Nazionale d'Artiglieria di Torino).

**17/03/2025** (Aula) Sicurezza e insorgenza antifrancesi, la guerra civile in Piemonte: l'ordinata Massa Cristiana di Branda Lucioni e la guerriglia degli ussari austriaci. Il régiments des socques da Bard ad Aosta (3-7 maggio 1799) e la marcia su Chivasso. La sconfitta repubblicana. Avanguardie austro-russe di Vukassovic a Superga. L'entrata di Surorov 28 maggio 1799. Scioglimento delle milizie patriottiche. Veto austriaco ai russi per il rientro del re Carlo Emanuele IV a Torino. Reclutamento austriaco di tre corpi piemontesi al servizio austro-toscano. Reggimenti Piemontesi nell'armata austro-russa. Ricostituzione della costrizione dei provinciali (editto del 2 giugno di Suvorov). Rifiuto di nuovo giuramento del reggimento provinciale di Ivrea. Seconda parte: storia delle fortificazioni alpine.

**25/03/2025 (Esterna)** Fenestrelle (TO) Visita al Forte.

**31/3/2025** (Aula) Gli austro-piemontesi nelle campagne del 1799-1800. La difesa dei passi Alpini (Valle di Susa, Novi, Beinette, Tortona, Cuneese, Genova, Moncenisio). Il battaglione Ivrea. Ufficiali al servizio russo, austriaco e inglese. Presa di Bard, Ivrea e battaglia del torrente Chiusella. Seconda parte: Canavesani della Grande Armée: cenni storici sul 111° régiment d'infanterie de ligne.

**01/04/2025** (Esterna) Romano Canavese (TO) Visita al campo di battaglia del torrente Chiusella

**07/04/2025** (Aula) Battaglia di Marengo – Annessione alla Francia. La 27 division militaire. Smilitarizzazione del Piemonte, demolizione delle fortezze di frontiera. Inizio della coscrizione militare francese. L'incorporazione nell'esercito francese. L'ammutinamento degli artiglieri (10-13 luglio 1801).

Le nuove denominazioni. Seconda parte: Canavesani nella Grande Armée: cenni storici sul 31° regiment d'infanterie légère.

**15/4/2025** (Esterna) Spinetta Marengo (AL) visita al Museo di Marengo.

**Il costo delle uscite è a carico dei partecipanti al corso**

**Le lezioni in esterna (uscite) previste a calendario il martedì potranno essere spostate al lunedì o al sabato per motivi di lavoro del docente**

# Lingua francese

A cura di Corinne Mailley

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### Principianti (débutants)

*Il corso si prefigge l'obiettivo di far acquisire una comprensione del francese che permetta la lettura di libri e giornali e l'affrontare conversazioni in lingua francese. Sin dall'inizio, il laboratorio è tenuto in francese dall'insegnante (di madrelingua francese). Il libro di testo scelto è un metodo per adulti, che tratta in modo "attivo" gli aspetti della vita quotidiana in Francia.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 14:30 alle 15:30.  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 6 maggio 2025

### Intermedio

*Nous continuons notre étude mi-sérieuse (vocabulaire et grammaire de base - phonétique), mi-plaisante (poésies faciles - chansons - articles de journal) du français parlé et écrit. Ce cours est particulièrement destiné aux personnes qui sont venues l'année dernière ou qui ont une connaissance suffisante de la langue.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 15:30 alle 16:30.  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 6 maggio 2025

### Avanzato

*Une troisième année pour vous permettre de mieux maîtriser vos connaissances et pour compléter notre étude de la grammaire du français de base.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 16:30 alle 17:30.  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 6 maggio 2025

### Cours de conversation

*C'est le moment de mettre en pratique votre connaissance de la langue pour approfondir des thèmes d'actualité à partir de lectures d'articles de journaux francophones*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 17.30 alle 18.30  
Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 6 maggio 2025

# Lingua inglese (1)

A cura di Dawn Last

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### Principianti

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 25 marzo 2025

### 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>B</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 11:00 alle 12:00

Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 25 marzo 2025

### 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:
<b>C</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 12:00 alle 13:00

Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 25 marzo 2025

### 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:
<b>D</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 25 marzo 2025

# Lingua inglese (2)

A cura di Wibke Schultze

*Un libro di testo (da definire) sarà di ausilio alle spiegazioni della docente. L'ascolto di registrazioni aiuterà ad abituarsi ad altre intonazioni della lingua inglese. Le domande individuali e la conversazione saranno occasioni per esercitarsi oralmente. I compiti a casa serviranno a consolidare gli argomenti affrontati durante la lezione. Si consiglia inoltre di sfruttare i mezzi a disposizione (TV, Internet, film, giornali, libro di testo, ecc.) per esercitarsi fra una lezione e l'altra.*

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### Principianti

*Si rivolge a chi non ha mai studiato la lingua inglese o che, avendola studiata in passato, preferisca iniziare da capo per avviare un processo di conoscenza linguistica.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:00  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 7 maggio 2025

### Intermedio

*Il corso prevede la prosecuzione e completamento dello studio del libro di testo scelto l'anno scorso. Per questa ragione vi sono ammessi solo coloro che abbiano frequentato il corso per principianti dello scorso anno.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 11:00  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 7 maggio 2025

### 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:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 7 maggio 2025

# Lingua spagnola *A cura di Licia Fiandesio*

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### 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:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 12 maggio 2025

### Intermedio

*El objetivo prioritario del segundo nivel de aprendizaje sigue siendo la comunicación interpersonal en español, tratando de consolidar y profundizar los contenidos adquiridos en el primer nivel de aprendizaje, para ir incrementando el énfasis en el lenguaje escrito en las siguientes etapas del aprendizaje.*

*Para el uso del libro de texto, se ruega consultar a la profesora.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 10:00 alle 11:00.  
Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 12 maggio 2025

### Avanzato

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.  
Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 12 maggio 2025

### Perfezionamento

*Este curso está dedicado a estudiantes que ya han cursado los tres niveles de aprendizaje de español básico, que quieran enriquecer sus conocimientos de español, y para aquéllos de nivel superior que deseen dar un repaso a los suyos. La base de estudio será una selección de textos de España y de Hispanoamérica interesantes y representativos de la lengua española actual; esta selección puede comprender fragmentos de narrativa, ensayo, teatro etc. que ofrecen la oportunidad de practicar la comprensión global del texto, seguida luego de la comprensión detallada, a la que se llega mediante ejercicios variados de léxico y estructuras sintácticas, tanto escritos como hablados.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>D</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 12:00 alle 13:00.  
Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 12 maggio 2025

# Lingua tedesca

A cura di Alessandro Alba

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### 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:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 15:30  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 7 maggio 2025

### 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 fluency 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>B</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 15:30 alle 16:30  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 7 maggio 2025

### 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:
<b>C</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16:30 alle 17:30  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 7 maggio 2025

# 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:
<b>A</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:00 alle 12:00.  
Inizio mercoledì 30 ottobre 2024 e termine mercoledì 18 dicembre 2024

### Avanzato

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il martedì dalle 10:00 alle 12:00.  
Inizio martedì 29 ottobre 2024 e termine martedì 25 febbraio 2025

***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:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 9 gennaio 2025

#### Meditazione - Mindfulness

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00. Inizio giovedì 16 gennaio 2025 e termine giovedì 15 maggio 2025

**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:
<b>U</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 16:15 alle 17:15

Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 19 febbraio 2025

***Per accedere alla palestra è richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche.***

# Modellismo sartoriale

A cura di Marika Patelli e Marilena Patelli

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 - Ivrea

### Principianti

*Il corso si propone lo sviluppo di cartamodelli sartoriali personalizzati.*

*Partendo da come si prendono le misure si realizzerà quindi un modello base di gonna dal quale si potranno poi creare tutti i tipi: gonna a tubo, a pieghe, a ruota, a teli, ecc.*

*Complementare al corso è la realizzazione del capo di abbigliamento a casa: È pertanto necessario possedere discrete capacità di cucito ed avere l'attrezzatura specifica (macchina per cucire). Verrà verificato di volta in volta il progresso del lavoro svolto a casa. In funzione dell'andamento del corso, le docenti valuteranno la possibilità di sviluppare analoghe tematiche su abito e camicia.*

*Il materiale necessario alla realizzazione dei modelli e dei capi d'abbigliamento è a carico degli allievi.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

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

Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 10 marzo 2025

**2024:** 21 ottobre / 4-18 novembre / 2-16 dicembre

**2025:** 13 -27 gennaio / 10-24 febbraio / 10 marzo

### Avanzato

*I partecipanti devono aver frequentato il corso base.*

*Partendo dai modelli di carta creati singolarmente si passerà al taglio della stoffa.*

*L'esecuzione del capo di abbigliamento proseguirà individualmente a casa. Tutto il materiale necessario è a carico dei partecipanti. Verrà verificato di volta in volta il progresso del lavoro svolto a casa.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>

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

19:00. Inizio lunedì 20 gennaio 2025 e termine lunedì 14 aprile 2025

**2025:** 20 gennaio / 3-17 febbraio / 17-31 marzo / 14 aprile

=====

**Per entrambi i corsi gli allievi dovranno dotarsi di:**

**matita, gomma, riga da 60 cm, blocco notes, forbici da sarta, metro da sarta, foglio di carta velina per cartamodelli, spilli, scotch, gessetto da sarta, filo per imbastire, aghi, ditale**

# Nordic Walking

A cura di Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Andrate

## Lezioni presso Parco della Polveriera

### Corso Base di Nordic Walking

Nel corso base si apprende la tecnica corretta del cammino e della cammina nordica (Nordic Walking) con l'utilizzo di appositi bastoncini e con particolare attenzione alla postura. Si apprendono inoltre le nozioni basilari per l'autovalutazione della propria condizione fisica. In caso di un numero di partecipanti superiore a 15 verranno organizzati due gruppi con due istruttori e medesimo orario (orario 09.00-10.30)

I bastoncini verranno forniti dall'Associazione.

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

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 10:30.  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 8 gennaio 2025

### 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>B</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 10:30 alle 12:30  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 8 gennaio 2025

### 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:
<b>C</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 10:00 alle 12:00  
Inizio venerdì 5 febbraio 2025 e termine venerdì 16 aprile 2025

**È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

## Nuoto (piscina comunale)

*A cura di Marco Brun e Sonia Baccaro*

### Lezioni presso Piscina Comunale via Cappuccini, 16 - Ivrea

#### Lunedì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.  
Inizio lunedì 4 novembre 2024 e termine lunedì 17 febbraio 2025

#### Lunedì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il lunedì dalle 11:00 alle 12:00.  
Inizio lunedì 24 febbraio 2025 e termine lunedì 9 giugno 2025

#### Mercoledì - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.  
Inizio mercoledì 6 novembre 2024 e termine mercoledì 12 febbraio 2025

#### Mercoledì - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>13</b>	<b>30</b>	<b>40</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 11:00 alle 12:00.  
Inizio mercoledì 19 febbraio 2025 e termine mercoledì 28 maggio 2025

***È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistica***

## 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:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 09:00 alle 11.00

Inizio mercoledì 12 marzo 2025 e termine mercoledì 21 maggio 2025

#### Passeggiate Feldenkrais

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle

16:30 Inizio mercoledì 12 marzo 2025 e termine mercoledì 21 maggio 2025

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

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

### Lezioni presso Spazio Baobab C.so Vercelli 104 - Ivrea

#### Pavimento Pelvico

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00  
Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 13 febbraio 2025

#### Pavimento Pelvico

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:15 alle 11:15.  
Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 13 febbraio 2025

#### Pavimento Pelvico

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 11:30 alle 12:30.  
Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 13 febbraio 2025

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

# Pilates

A cura di Elisabetta Pipicella

*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:
<b>A1</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 09:30 alle 10:20  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 29 gennaio 2025

### Dalle 09.30 alle 10.20- secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 09:30 alle 10:20  
Inizio mercoledì 5 febbraio 2025 e termine mercoledì 14 maggio 2025

### Dalle 10.30 alle 11.20 - primo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 10:30 alle 11:20  
Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine mercoledì 29 gennaio 2025

### Dalle 10.30 alle 11.20 - secondo turno

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana il mercoledì dalle 10:30 alle 11:20  
Inizio mercoledì 5 febbraio 2025 e termine mercoledì 14 maggio 2025

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

## Pittura ad olio

A cura di Diego Crozza

### Lezioni presso Centro Civico Bellavista Aula 5

*Per tutti coloro che hanno frequentato il corso nell'anno precedente o che si sentono di avere già una esperienza di base, approfondendo la cura dei particolari, delle ombre e delle luci di soggetti anche complessi come i ritratti.*

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 14:30 alle 16:30.

Inizio mercoledì 06 novembre 2024 e termine mercoledì 09 aprile 2025

# Pratica Zen

A cura di Elena Cutellè

*La pratica Zen è una combinazione di esercizi di stretching che, abbinati alla respirazione, sono utili per mantenere in salute sia il corpo che la mente, in quanto una corretta respirazione produce un effetto di rilassamento oltre che fisico, anche mentale ed emotivo. Attraverso questo rilassamento migliora anche la circolazione dell'energia, che secondo la filosofia orientale scorre lungo i meridiani dei canali energetici che percorrono il corpo. Tutto questo migliora anche l'aspetto e l'umore di chi pratica la ginnastica Zen, portandoli verso un rinnovato benessere nella vita quotidiana.*

*Ci si sente più energici e si affrontano problemi e avversità con uno spirito più calmo. È un vero e proprio percorso verso il benessere.*

## Lezioni presso Spazio Baobab Corso Vercelli 104 - Ivrea

### Pratica Zen

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 09:00 alle 10:00.  
Inizio giovedì 20 febbraio 2025 e termine giovedì 19 giugno 2025

### Pratica Zen

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 10:15 alle 11:15.  
Inizio giovedì 20 febbraio 2025 e termine giovedì 19 giugno 2025

### Pratica Zen

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>C</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 11:30 alle 12:30  
Inizio giovedì 20 febbraio 2025 e termine giovedì 19 giugno 2025

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

# Scacchi

A cura di Francesco Marando

*Il laboratorio verrà organizzato in due fasi ben distinte.*

*Nella prima fase sono previsti due gruppi di lavoro, per suddividere chi già è a conoscenza del regolamento base del gioco da chi si avvicina agli scacchi per la prima volta o intende rivedere i semplici movimenti dei pezzi.*

*Nella seconda fase, i due gruppi saranno riuniti ed il corso procederà in parallelo, dando la possibilità ai fruitori di confrontarsi con differenti tematiche, pur prevedendo, comunque, una certa suddivisione all'interno di ciascuna lezione.*

## **Lezioni presso Centro Civico Bellavista - sala 5**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>22</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il venerdì dalle 17:00 alle 18:30  
Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 18 aprile 2025

# 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 – Sala conferenze

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio martedì 22 ottobre 2024 e termine martedì 13 maggio 2025

22/10/2024	Lezione 1 : Perché scrivere?
29/10/2024	Lezione 2 : Come vincere la paura della pagina bianca
05/11/2024	Lezione 3 : I verbi
12/11/2024	Lezione 4 : La punteggiatura
19/11/2024	Lezione 5 : Il ritmo e i "colori" delle frasi
26/11/2024	Lezione 6 : Quando la scrittura incontra la lettura (esempi)
03/12/2024	Lezione 7 : Cosa voglio dire? Come iniziare a scrivere
10/12/2024	Lezione 8 : iniziare a progettare un racconto
07/01/2025	Lezione 9 : Le scelte stilistiche
21/01/2025	Lezione 10: Consigli base per scrivere un racconto o un romanzo
04/02/2025	Lezione 11: I punti di vista
11/02/2025	Lezione 12: Esempi di punti di vista
25/02/2025	Lezione 13: I diversi tipi di testo derivanti dai diversi punti di vista. Caratteristiche ed esempi.
18/03/2025	Lezione 14: Inizio e fine
01/04/2025	Lezione 15: Tipi di sequenze
08/04/2025	Lezione 16: I cinque sensi come veicolo per conoscere la realtà
15/04/2025	Lezione 17: I cinque sensi come veicolo per far entrare il lettore nella storia
29/04/2025	Lezione 18: La tecnica "Show don't tell"
06/05/2025	Lezione 19: Esempi di "Show don't tell"
13/05/2025	Lezione 20: Approfondimento su "Show don't tell"

# Scrittura Creativa (perfezionamento)

A cura di Debora Bocchiardo

## Corso di Perfezionamento di Scrittura Creativa

*Il corso si articola in 10 incontri.*

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

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

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

## Lezioni presso UNI3 Via Sant'Ulderico 3 – Sala conferenze

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio martedì 5 novembre 2024 e termine martedì 15 aprile 2025

**2024:** 5 novembre - 19 novembre - 3 dicembre

**2025:** 7 e 21 gennaio - 4 e 25 febbraio - 18 marzo - 1 e 15 aprile

## Scultura

A cura dell' Associazione La Fucina dell'Arte

*Il corso prevede:*

*Nozioni sulla progettazione di un'opera (prospettiva, disegno preparatorio).*

*Comprensione del materiale e di come si comporta, attrezzi da utilizzare.*

*Scultura in bassorilievo.*

*Tuttotondo.*

*Nel primo periodo dopo alcune lezioni teoriche si lavorerà su tavolette di gesso.*

*Successivamente si passerà alla scultura su legno, e si realizzeranno dei bassorilievi. In base al livello raggiunto potranno poi decidere se continuare con il bassorilievo o passare a realizzare opere in tuttotondo.*

*Il materiale di consumo (legno, gesso, colla, cartavetro ecc.) è messo a disposizione da LA FUCINA DELL'ARTE.*

*Nella fase iniziale gli allievi potranno utilizzare attrezzatura messa a disposizione da LA FUCINA DELL'ARTE e riceveranno indicazioni su quali attrezzi procurarsi come dotazione personale.*

*Per partecipare al laboratorio è necessaria l' accettazione del regolamento di laboratorio e delle limitazioni richieste da UNI3 (agli iscritti al corso, per precisi accordi col direttivo UNI3, è consentito solo l'uso delle attrezzature manuali).*

*Il corso è costituito da 40 lezioni.*

### Lezioni presso C.Civico Bellavista - Laboratorio scultura

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>40</b>	<b>1</b>	<b>10</b>

Le lezioni si svolgono due volte alla settimana, il mercoledì e venerdì dalle 17:00 alle 18:30.

Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine venerdì 2 aprile 2025

## 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 tondeggianti, 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:
<b>U</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>15</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 9:00 alle 10:30

Inizio giovedì 31 ottobre 2024 e termine giovedì 8 maggio 2025

# 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 2024

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 18:00 alle 19:00 oppure dalle 19:00 alle 20:00

Inizio mercoledì 23 ottobre 2024 e termine 8 gennaio 2025

### Gennaio 2025

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il mercoledì dalle 18:00 alle 19:00 oppure dalle 19:00 alle 20:00

Inizio mercoledì 15 gennaio 2025 e termine 26 marzo 2025

**È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche**

All'atto dell'iscrizione specificare l'orario scelto dalle 18:00 alle 19:00 oppure dalle 19:00 alle 20:00

# Tai Chi Chuan

A cura di Gianna Tubia e Sergio Chiarotto

*Viene anche definito "pratica di lunga vita". Con i suoi movimenti lenti e fluidi, morbidi ed armonici, impariamo a conoscerci meglio sia mentalmente che fisicamente, incrementando la velocità e la forza.*

*La sua pratica attiva in profondità ogni parte del corpo, sciogliendo ed eliminando contratture e blocchi, acquisendo salute e serenità, sviluppando una coordinazione ed un dinamismo fisico che generano ad ogni età l'energia vitale che è la base del benessere e dell'autodifesa.*

## Lezioni presso Palestra Antonicelli grande - Bellavista

### Principianti

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

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

Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 09 maggio 2025

# Tango argentino

A cura di Marco Bonelli

*Questo ballo costituisce il compendio della cultura argentina tra il 19° e il 20° secolo, nato tra Buenos Aires e Montevideo con il fondamentale contributo di musicisti italiani emigrati. Ha mantenuto una propria ritualità, caratteristica nel modo di interpretare la musica e il tipo di abbraccio della coppia, simbolo di sensualità ma anche di rispetto di codici rigidi di comportamento basati sul rispetto della donna e della sua libertà di scegliere il partner.*

*E' rimasto in Argentina un ballo popolare, cioè praticato da tutte le classi sociali, ad ogni età, apprendendo i primi passi in famiglia, nonostante noi europei ne vediamo gli aspetti di business turistico e spettacolare, con esibizioni di professionisti di grande agilità.*

*Il corso invece vuole riappropriarsi della sua matrice popolare e semplice, immediatamente comunicativa e legata all'ascolto della musica del suo repertorio: chi non ha sentito un brano di Carlos Gardel o la celeberrima "La cumparsita", anche se è quest'ultimo un brano nato tra gli studenti universitari di Montevideo?*

*Il docente Marco Bonelli cercherà di coinvolgere gli allievi e le allieve in questo clima, mettendoli a proprio agio con spiegazioni che avranno l'obiettivo di dissipare la sensazione di essere inadeguati e non adatti a questo tipo di ballo, considerato "difficile" solo perché coinvolge l'interesse del proprio corpo, dei muscoli, dell'equilibrio e della connessione della coppia nell'abbraccio. Soprattutto per chi non ha mai praticato dei balli, siano essi danze latine o il ballo liscio, l'insegnante cercherà di aiutare al massimo i principianti. Ogni lunedì gli iscritti proveranno i primi passi, con approfondimento di tecnica individuale.*

## Lezioni presso C.Civico Bellavista - salone

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>U</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>14</b>

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

Inizio lunedì 28 ottobre 2024 e termine venerdì 07 aprile 2025

# 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 sicurezza 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:
<b>U</b>	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>20</b>

Le lezioni si svolgono una volta alla settimana, il giovedì dalle 17:30 alle 19:30.  
Inizio giovedì 24 ottobre 2024 e termine giovedì 15 maggio 2025

## 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:
<b>A</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

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

Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 23 maggio 2025

#### Seconda ora

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

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

Inizio venerdì 25 ottobre 2024 e termine venerdì 23 maggio 2025

***È richiesto il certificato medico di idoneità per attività non agonistiche***

---

# YOGA

*A cura di*

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

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

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

## **Lezioni presso Spazio Baobab - Corso Vercelli 104 Ivrea**

### **Dalle 09.00 alle 09.55**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A1</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 17 febbraio 2025

### **Dalle 10.05 alle 11.00**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B1</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio lunedì 21 ottobre 2024 e termine lunedì 17 febbraio 2025

### **Dalle 09.00 alle 09.55**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>A2</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio lunedì 24 febbraio 2025 e termine lunedì 23 giugno 2025

### **Dalle 10.05 alle 11.00**

sigla	n. lezioni:	n. min. iscritti:	n. max. iscritti:
<b>B2</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>20</b>

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

Inizio lunedì 24 febbraio 2025 e termine lunedì 23 giugno 2025

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

# **Allegati**

**STATUTO** (estratto)

Art. 1

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

UNIVERSITÀ POPOLARE DELLA TERZA ETÀ  
E DELL'EDUCAZIONE PERMANENTE

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

Piazza Ottinetti n.30 - 10015 - Ivrea.

.....

Art. 2

L'associazione si propone di:

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

Art. 3

Le attività organizzate dall'Associazione per perseguire i propri scopi sociali, comunque denominate, non rivestono carattere commerciale. Ciò è attestato, oltre che dall'assenza dei fini di lucro, dalle seguenti evidenze:

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

o dipendente, anche ricorrendo ai propri associati;

- e) è fatto divieto di distribuire, anche indirettamente, durante la vita dell'associazione ed a seguito del suo scioglimento, utili, riserve e/o avanzi di gestione comunque 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 decadenza da socio non è ostativa al riacquisto della qualità di socio per gli anni accademici successivi.

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

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

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

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

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

.....

#### Art. 6

Sono Organi dell'Associazione:

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

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

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

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

#### Art. 7

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

Il Consiglio Direttivo nomina al proprio interno:

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

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

#### Art. 8

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

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

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

#### Art. 9

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

Tale organismo può, alternativamente, essere costituito da:

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

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

#### Art. 10

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

Tali organismi sono:

- Il comitato dei soci benemeriti
- Il comitato dei docenti
- Il comitato dei rappresentanti dei corsi
- Collaboratori e consulenti

#### Art. 11

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

Tutti i Soci hanno diritto ad intervenire in Assemblea.

Ciascun socio può delegare un altro socio a rappresentarlo.

Tutti i soci hanno diritto ad un voto.

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

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

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

**REGOLAMENTO  
IN VIGORE NELL'ANNO ACCADEMICO  
2024- 2025**

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 2024-2025.

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 01 ottobre 2024 e le lezioni lunedì 21 ottobre 2024

Al fine di distribuire al meglio fra i soci i posti disponibili si stabilisce che **fino a sabato 8 ottobre sarà possibile iscriversi ad un singolo corso per ciascuna materia** (una sola crocetta

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Non verranno avviati i corsi che entro la sera di giovedì 17 ottobre non abbiano raggiunto il numero minimo di iscritti. Le eventuali cancellazioni saranno comunicate telefonicamente agli interessati.**

I contributi versati per corsi che non vengono istituiti verranno rimborsati su richiesta, previa presentazione della ricevuta, 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. Compito immediato del rappresentante di corso è segnalare alla segreteria gli assenti ingiustificati alle prime tre lezioni per consentire l'eventuale subentro dei soci in lista d'attesa.

### ***Certificato medico per attività motorie***

In base al "decreto Balduzzi" alcune delle nostre attività motorie non richiedono più il certificato medico di idoneità. In sostituzione è richiesta, al momento dell'iscrizione, la firma dell'apposita autocertificazione.

Il certificato medico di idoneità dovrà invece essere **tassativamente** presentato per quelle attività che ancora lo richiedono (ginnastica impegnativa, acquagym, nordic walking, nuoto, pilates, metodo feldenkrais e passeggiate, karate, ginnastica zen, spinning, total body, yoga), altrimenti non si sarà ammessi alla frequenza e non si avrà diritto ad alcun rimborso.

### ***Assicurazioni***

L'assicurazione per infortuni vale a partire dal 21 ottobre 2024 per chi si iscrive entro giovedì 17 ottobre. 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 iscriversi, oltre a se stesso, altri tre soci.

Le quote vanno saldate all'atto dell'iscrizione.

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

### ***Liste d'attesa per l'iscrizione alle gite***

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

### ***Rinunce***

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

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