

UNI3 BAVENO

Corsi 2023-2024



UNI3 BAVENO

A CHI SI RIVOLGE

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

DOVE

Biblioteca Civica – Piazza della Chiesa, 8 – Baveno

SVOLGIMENTO DEI CORSI

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

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

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

Il programma dei corsi potrebbe subire modifiche.

COSTI

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

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Biblioteca Civica Città di Baveno

Piazza della Chiesa, 8 – 28831 Baveno

Tel. 0323 925120

e-mail: baveno@bibliotechevco.it

sito web: www.bavenoturismo.it

Orari di apertura:

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

mercoledì e sabato: 10.30 – 12.30



LABORATORIO DI LINGUA E CULTURA RUSSA

Laboratorio base



Giovedì
18:00-20:00



€120,00/100,00

Docente: **Marina FEDERICI**

- 02/11** UN PO' DI SÉ STESSI Alfabeto cirillico e prime espressioni
- 09/11** UN PO' DI SÉ STESSI Alfabeto cirillico e prime espressioni
- 16/11** LA MIA FAMIGLIA I casi in russo, sostantivi: singolare e plurale, verbi: coniugazioni principali
- 23/11** LA MIA FAMIGLIA I casi in russo, sostantivi: singolare e plurale, verbi: coniugazioni principali
- 30/11** LA MIA GIORNATA Aggettivi possessivi, aggettivi qualificativi e declinazioni - verbo essere
- 07/12** LA MIA GIORNATA Aggettivi possessivi, aggettivi qualificativi e declinazioni - verbo essere
- 14/12** AL LAVORO VERBI Coniugazione – aspetto perfettivo e imperfettivo dei verbi – ore e date, aggettivi in forma breve
- 21/12** AL LAVORO VERBI Coniugazione – aspetto perfettivo e imperfettivo dei verbi – ore e date, aggettivi in forma breve
- 11/01** ACQUISTI Formule specifiche per brevi interazioni
- 18/01** ACQUISTI Formule specifiche per brevi interazioni
- 25/01** INVITI, CONVERSAZIONI Pronomi dimostrativi, verbi riflessivi, complementi di tempo, verbi di moto
- 01/02** INVITI, CONVERSAZIONI Pronomi dimostrativi, verbi riflessivi, complementi di tempo, verbi di moto
- 08/02** INDICAZIONI STRADALI Approfondimenti relativi a verbi di moto e complementi vari
- 15/02** INDICAZIONI STRADALI Approfondimenti relativi a verbi di moto e complementi vari
- 22/02** TEMPO LIBERO Verbi volere, potere, dovere
- 29/02** TEMPO LIBERO Verbi volere, potere, dovere
- 07/03** VIAGGI, VACANZE Approfondimento di strutture linguistiche funzionali
- 14/03** VIAGGI, VACANZE Approfondimento di strutture linguistiche funzionali
- 21/03** RACCONTARE Il tempo passato
- 04/04** RACCONTARE Il tempo passato



PITTURA

Laboratorio per principianti



Venerdì
18:15-20:15



€ 36,00 /27,00

Docente: **Giacomo RABUFFETTI**

- 03/11** Copia dal vero e prospettiva
- 10/11** Copia dal vero
- 17/11** Anatomia
- 24/11** Copia dal vero figura umana e pittura
- 01/12** Pittura
- 15/12** Tecnica



LETTERATURA ANGLO/AMERICANA



Lunedì
15:00-16:30



€ 32,00/26,00

Docente: **Angela TAPPA**

Gli incontri si propongono di offrire uno sguardo sui tre generi letterari: poesia, teatro, narrativa, e spunti che invogliano ad approfondire la conoscenza degli autori.

- 06/11** Teatro 1. *Molto rumore per nulla*, William Shakespeare
- 13/11** Teatro 2. *Un tram che si chiama desiderio*, Tennessee Williams
- 20/11** Narrativa 1. Le origini del genere poliziesco
- 27/11** Narrativa 2. *Una modesta proposta*, Jonathan Swift
- 04/12** Poesia 1. La poesia e il bisogno di bellezza
- 11/12** Poesia 2. I sonetti, antichi e contemporanei
- 18/12** Poesia 3. La poetica di Bob Dylan



MEDITAZIONE NEL CORPO



Martedì
20:30-22:00



€ 24,00/21,00

Docente: **Annalisa CEI**

Negli incontri verranno sviluppati i seguenti contenuti: cosa si intende con "meditazione"; meditazioni guidate e visualizzazioni; l'importanza di una giusta respirazione.

- 07/11** Primo incontro
- 14/11** Secondo incontro
- 21/11** Terzo incontro
- 28/11** Quarto incontro
- 05/12** Quinto incontro



LUNGO LA VIA FRANCISCA 1



Mercoledì
14.30-16.30



€ 36,00 /27,00

Docente: **Marilena ROVERSI**

Un cammino in immagini e racconti lungo la "Via degli imperatori o Via Francisca Novarese" alla scoperta di un territorio che "fu un tempo lombardo" ed ora è diviso in tre regioni: Canton Ticino, Ossola/Cusio e Novarese. Dalle cime delle Alpi alla pianura della risaia, attraverso fiumi e laghi alla scoperta di ricette dimenticate, santuari, sconosciuti, stupendi affreschi rinchiuse in chiesette di campagna, tracce di battaglie, omicidi di un tempo che fu che hanno contribuito a creare questa nostra società.

08/11 PROTAGONISTI DI DUE MILLENNI. Storia della nascita della "Via Francisca, dal Passo del Lucomagno a Novara" e dei personaggi che la percorsero. Cherchez l'Abbaye.

15/11 SULLE TRACCE... DELLE TRACCE. Galli, romani, cimbri, longobardi, franchi, sassoni, svevi, milanesi, svizzeri francesi, spagnoli, austriaci... non li vediamo ma sono ancora tra noi.

22/11 NEL REGNO DELL'ACQUA. Nove fiumi lungo la via, tra laghi scomparsi e presenti. Porti all'asciutto, terme sconosciute, fiumi con acque calde e Madonne del latte... all'acqua.

29/11 62 SANTUARI FRA MIRACOLI E NECESSITÀ. Un santuario ogni 4 chilometri con miracoli spesso...molto umani. La necessità di baluardi della fede. Una "fabbrica dei santi" e una mummia con la gonna.

06/12 RA BOIA TRUSGADA, GNUCC IN PIGNA, GNOCH AD LA CHIGIAA, CUCHELA, MICHE-LACC. L'evoluzione del nostro cibo durante 1600 anni. Specialità e ricette sconosciute. Nei paesi dei grandi cuochi nostrani.

13/12 LÀ DOVE SCORREVA IL SANGUE. I luoghi delle streghe e quelli dell'inquisizione, mostri e mostriciattoli, massi coppellati, pietre sante, tragedie, briganti, omicidi... e una chiesa rosso sangue.



INGLESE Corso livello base



Lunedì e mercoledì
17.30-19.30



€ 74,00/65,00

Docente: **Barbara POLLI**

13/11 HI MY DARLING! Salutare, alfabeto, pronuncia

15/11 WHAT'S UP? Presentarsi, presente verbi regolari ed irregolari

20/11 AM I READY? Essere e avere, aggettivi, colori

22/11 GUESS WHAT COUNTRY I'M FROM Nazioni, nazionalità, animali

27/11 THIS IS MINE Aggettivi possessivi, genitivo sassone, plurale

29/11 MONEY, MONEY, MONEY Numeri, frasi interrogative, fare acquisti

04/12 I AM LOST Indicazioni stradali, imperativo, lessico utile

06/12 WHAT'S THE WEATHER LIKE? Orari, orientarsi nel tempo, meteo

11/12 HOTEL CALIFORNIA Dialoghi in hotel, vocaboli utili

13/12 LET'S TALK Conversazione, verbi modali, ripasso

18/12 CHRISTMAS IN THE AIR... Natale, tradizioni, lessico

20/12 THE FINAL COUNTDOWN Test finale



FRANCESE Corso livello base



Lunedì e mercoledì
20.30-22.30



€ 74,00/65,00

Docente: **Barbara POLLI**

13/11 BIENVENUE! Salutare, alfabeto, pronuncia

15/11 MOI, JE SUIS... Presentarsi, essere e avere, colori

20/11 UN, DEUX, TROIS... Numeri, verbi indicativo presente, negazione

22/11 LE MONDE ENTIER Nazioni, nazionalità, frasi interrogative

27/11 JE LE PREND Fare acquisti, plurale, aggettivi

29/11 QUEL TEMPS FAIT-IL DEMAIN?

Orari, orientarsi nel tempo, meteo

04/12 LE CHECK IN All'hotel, aggettivi e pronomi possessivi

06/12 DEMANDER UN ITINERAIRE Indicazioni stradali, imperativo

11/12 BON APPETIT! Al ristorante, vocaboli utili

13/12 LA BELLE FAMILLE Famiglia, verbi passé composé e futuro, ripasso

18/12 NOEL EN FRANCE Natale, tradizioni, lessico

20/12 PRET POUR L'EXAMEN? Test finale



IMMAGINE: DAL FOTO-RITOCCO ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE



Martedì
18.00-19.30



€ 27,00 /23,00

Docente: *Samuel PIANA*

Il corso ha l'obiettivo di analizzare come negli ultimi anni sia cambiato il mondo dell'immagine, dalle primissime tecniche di foto-ritocco alle più evolute di foto-montaggio, per concludere con l'utilizzo dell'intelligenza artificiale. Per le lezioni è necessario portare il proprio PC portatile.

- 09/01** Le basi della fotografia (i primi rudimenti relativi alle immagini e formati)
- 16/01** Foto-ritocco e foto-montaggio: le basi per modificare le immagini e l'utilizzo di photopea
- 23/01** Le immagini per i social e la rivoluzione dei software grafici alla portata di tutti
- 30/01** Canva, Adobe Express e la creazione immediata di grafiche e filtri per le immagini (con AI)
- 06/02** Adobe Firefly, MidJourney e Dall-E2: l'intelligenza artificiale crea l'immagine per te
- 20/02** Conclusioni: affidabilità degli strumenti, diritto d'autore, implicazioni commerciali nell'uso dell'intelligenza artificiale



LUNGO LA VIA FRANCISCA 2



Mercoledì
14.30-16.30



€ 36,00 /27,00

Docente: *Marilena ROVERSI*

Un cammino in immagini e racconti lungo la "Via degli imperatori o Via Francisca Novarese" alla scoperta di un territorio che "fu un tempo lombardo" ed ora è diviso in tre regioni: Canton Ticino, Ossola/Cusio e Novarese. Dalle cime delle Alpi alla pianura della risaia, attraverso fiumi e laghi alla scoperta di ricette dimenticate, santuari, sconosciuti, stupendi affreschi rinchiuse in chiesette di campagna, tracce di battaglie, omicidi di un tempo che fu che hanno contribuito a creare questa nostra società.

- 10/01** MERAVIGLIE D'ARTE. Gli oratori affrescati, bibbia dei poveri e legame sociale. Tra l'oratorio di Sant'Ambrogio vecchio (Val di Blenio) e l'oratorio della Madonna del Latte (NO) esistono decine di altri tesori dimenticati...

17/01 DIFESE, RIFUGI E LA GRANDE PAURA.

Fortini nella montagna, torri lungo i fiumi, castelli, guerre, razzie, esecuzioni.

24/01 LE GENTI DELLA MONTAGNA. Paesi, cucina,

bambini mai nati e macabre cerimonie...

I walser fra noi, una comunità diversa al centro della nostra società.

31/01 SAN CRISTOFORO DEI GUADI. Sui guadi dei

nostri fiumi troviamo chiese splendide di affreschi, conservatrici di leggende, luoghi di addii e di ricordi, rifugio, ostello... una mano tesa al viandante.

07/02 L'AMBIENTE PIÙ BELLO. La faglia insubrica,

le aree naturalistiche, giardini, monti, colline, pianure. Quando da Novara all'Ossola c'erano boschi e pascoli, gli orsi erano di casa e finivano in pentola a Berna.

14/02 TRA I SEGRETI DI NOVARA. A spasso in una

città assai diversa da quella cui siamo abituati, fra santi in fuga, spagnoli assassini, domenicani che vi trovarono le Indie "archistar" troppo esaltate e piemontesi intenti a far cassa.



INGLESE Corso livello base +1



Lunedì e mercoledì
17.30-19.30



€ 74,00/65,00

Docente: *Barbara POLLI*

- 10/01** YOU AGAIN! Salutare, presentarsi (ripasso)
- 15/01** LET'S START! Ripasso grammatica approfondito
- 17/01** I'M STUDYING ENGLISH Present simple e continuous, conversazioni
- 22/01** HATE, LIKE & LOVE Hobbies, to do vs. to make, averbi di frequenza
- 24/01** TO THE DOCTOR Parti del corpo, lessico e dialoghi utili
- 29/01** WHICH IS YOUR DOG? Frasi interrogative, comparativi e superlativi
- 31/01** ENJOY YOUR MEAL! Lessico culinario, verbi modali
- 05/02** WHO ARE YOUR SIBLINGS? Famiglia, descrivere, vocaboli utili
- 07/02** WELCOME HOME! Abitazioni, past simple verbi regolari ed irregolari
- 14/02** LIKE A FAIRY TALE... Raccontare, past continuous
- 19/02** I'LL CALL YOU LATER - Futuro e "going to", ripasso
- 21/02** IT'S TIME FOR IT! - Test finale



TEDESCO

Corso livello base



Lunedì e mercoledì
20:30-22:30



€ 74,00/65,00

Docente: **Barbara POLLI**

- 10/01** HERZLICH WILLKOMMEN! Salutare, alfabeto, pronuncia
- 15/01** WIE GEHT'S DIR? Presentarsi, essere e avere, colori, aggettivi
- 17/01** EINS, ZWEI, DREI... Numeri, negazione, pronomi, aggettivi possessivi
- 22/01** DIE, DER ODER DAS?! Articoli, plurale, declinazione sostantivi
- 24/01** BIS JETZT IST ALLES GUT Ripasso grammatica fatta
- 29/01** WER UND WOHER? Nazioni, nazionalità, preposizioni
- 31/01** ICH LERNE, DU LERNST... Indicativo presente, forma impersonale
- 05/02** WIE VIEL KOSTET DAS?... Fare acquisti, frasi interrogative
- 07/02** WIE IST DAS WETTER? Orari, meteo, vocaboli utili
- 14/02** WO SIND DIE TOILETTEN? Indicazioni stradali, avverbi
- 19/02** GUTEN APPETIT! Ordinare al ristorante, verbi modali, ripasso
- 21/02** DIE PRUEFUNG Test finale



FIGURE FEMMINILI RUSSE



Giovedì
20:30-22:30



€ 60,00/54,00

Docente: **Marina FEDERICI**

Il corso è inteso come un'occasione di approfondimento del mondo russo attraverso la storia di figure femminili, realmente vissute o nate dalla creatività di un autore. Una galleria di personaggi fiabeschi e letterari che convivono accanto a personalità storiche del passato e del presente, in un mosaico di vicende e incarnazioni tutte diverse, ma ugualmente segnate dalla percezione di appartenere a un universo unico e complicato come quello del pianeta Russia. Diverse figure rivivono da vari punti di vista, in epoche differenti e contribuiscono a rendere una rappresentazione corale della realtà russa.

- 25/01** La Njanja, la Baba Yaga e la Babuska
- 01/02** La Grande Madre

- 08/02** Le grandi zarine del settecento
- 15/02** Natasha, Anna e la principessina Mar'ja
- 22/02** Le mogli dei decabristi
- 29/02** Marina Cvetaeva e Ariadna Efron
- 07/03** Anna Achmatova
- 14/03** Lara, Elena e Margherita
- 21/03** Natal'ja Goncarova
- 04/04** Anna Politkovskaja coscienza della Russia odierna



LO SVILUPPO SOSTENIBILE DELL'ONU E L'EUROPA



Venerdì
18:00-19:00



corso gratuito

Docente: **Maurizio CANCELMO**

- 26/01** Eliminare la povertà nel mondo
- 02/02** L'acqua per tutte/i sul pianeta
- 09/02** La casa-slums-bidonvilles
- 16/02** Il clima: transizione energetica verso le rinnovabili



LABORATORIO DI RECITAZIONE TEATRALE E CINEMATOGRAFICA



Martedì
20:00-22:30



€ 77,00/67,00

Docente: **Lucrezia BOGGERO**

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

- 06/02** Primo incontro
- 20/02** Secondo incontro
- 27/02** Terzo incontro
- 05/03** Quarto incontro
- 12/03** Quinto incontro
- 19/03** Sesto incontro
- 26/03** Settimo incontro
- 09/04** Ottavo incontro
- 16/04** Nono incontro
- 23/04** Decimo incontro



VCO: TRA STORIA, GEOGRAFIA ED ECONOMIA



Lunedì
18:00-19:30



€ 45,00 /38,00

Docente: **Samuel PIANA**

- 04/03** Intrecci tra economia, geografia e storia
- 11/03** La figura dell'imprenditore e gli imprenditori illuminati nel VCO dei primi del 1900
- 18/03** Valle Strona: la storia dei gratagamul di ieri e di oggi
- 25/03** Omegna: la ciminiera della Cobiانchi (la storia dei grandi imprenditori cusiani)
- 08/04** L'Ossola dalla pastorizia alle centrali idroelettriche
- 15/04** Il Verbano: dal baco da seta all'industrializzazione
- 22/04** L'acqua fonte di vita il caso particolare del lago d'Orta: dallo sfruttamento industriale al liming
- 29/04** La montagna: da ostacolo a elemento di sviluppo economico-turistico
- 06/05** Uscita sul territorio
- 13/05** Uscita sul territorio



MANGIARE SANO PER VIVERE MEGLIO



Martedì
18:00-20:00



€ 42,00/35,00

Docente: **Massimo FALSACI**

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

- 05/03** Dalle origini alle nuove prospettive: la nuova piramide alimentare
- 12/03** Capire l'epigenetica per cambiare nutrizione
- 19/03** Capire e gestire il metabolismo
- 26/03** Come sfruttare l'energia di: carboidrati, grassi e proteine
- 09/04** Il timing della nutrizione
- 16/04** Le basi dell'integrazione alimentare
- 23/04** Le strategie per cambiare comportamento



LETTURA DELLE ETICHETTE ALIMENTARI



Mercoledì
20.30-22.30



€ 12,00/10,00

Docente: **Ursula HUSSEIN**

Imparare il significato delle informazioni sulle etichette per acquistare il nostro cibo in modo consapevole

- 06/03** Legislazione e campi obbligatori delle etichette + esempi
- 13/03** Descrizione delle etichette per categorie di alimenti + esempi



PSICOSINTESI



Mercoledì
18:00-20:00



€ 36,00/30,00

Docente: **Maria Cristina MOLÉ**

CONOSCI, POSSIEDI, TRASFORMA TE STESSO, il viaggio che sintetizza il percorso evolutivo di ogni essere umano

Il percorso propone un allenamento al buon uso delle proprie forze interiori attraverso la Psicosintesi. "Siamo dominati da tutto ciò in cui ci identifichiamo e possiamo allenarci a dirigere tutto ciò dal quale ci disidentifichiamo". Queste le parole di Roberto Assagioli, fondatore della Psicosintesi, che sosteneva che, per la nostra crescita, abbiamo noi stessi a disposizione come laboratorio ventiquattr'ore su ventiquattro.

- 06/03** Conosci te stesso 1
- 13/03** Conosci te stesso 2
- 20/03** Possiedi te stesso 1
- 27/03** Possiedi te stesso 2
- 03/04** Trasforma te stesso 1
- 10/04** Trasforma te stesso 2



LABORATORIO DI RICAMO A PUNTO CROCE



Lunedì
14:30-16:30



corso gratuito

Docente: **Associazione Italiana del Punto Croce, delegazione di Baveno**

- 11/03** Primo incontro
- 18/03** Secondo incontro
- 25/03** Terzo incontro
- 08/04** Quarto Incontro

- 15/04 Quinto incontro
- 22/04 Sesto incontro
- 29/04 Settimo incontro
- 06/05 Ottavo incontro
- 13/05 Nono incontro
- 20/05 Decimo incontro



PITTURA E GRAFICA

Laboratorio avanzato



Venerdì
18:15-20:15



€ 60,00/54,00

Docente: **Giacomo RABUFFETTI**

- 15/03 Anatomia in pittura
- 22/03 Copia corpo umano dal vero
- 05/04 Cianotipia pratica
- 12/04 Cianotipia pratica
- 19/04 Gel press introduzione
- 26/04 Gel press pratica
- 03/05 Pittura olio
- 10/05 Tecnica libera (sperimentazione)
- 17/05 Tecnica libera
- 24/05 Disegno in plein air



MEDICINA NATURALE

Il magico mondo delle piante: rimedi antichi per le malattie di oggi



Mercoledì
20.30-22.30



€ 30,00/27,00

Docente: **Alberta MOLARE**

- 27/03 Storia e principi basilari della cura con le piante
- 03/04 Differenze fra gemmoderivati, tinture madri, idrolati, estratti floreali
- 10/04 Rimedi per le principali patologie gestibili in autonomia (influenza, aumento delle difese immunitarie, mal di gola, raucedine.)
- 17/04 Piante medicinali nel ritmo delle stagioni
- 24/04 Piante officinali e utilizzo degli olii essenziali da queste prodotte



STORIA CULTURALE CONTEMPORANEA



Mercoledì
16.00-18.00



€ 42,00/35,00

Docente: **Giorgio Carlo FASSI**

"Distruggere ogni forma organica di vita popolare". Riflessioni su canzone, radio, cinema e teatro in Italia tra Fascismo, Resistenza e Dopoguerra.

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

- 03/04 Introduzione
- 10/04 Il cinema
- 17/04 Il teatro e la rivista
- 24/04 La musica e la canzone
- 08/05 La musica e la canzone
- 15/05 La radio
- 22/05 Conclusioni



PSICOLOGIA

Psiche, emozioni e cultura



Sabato
14:30-16:30



€ 24,00/21,00

Docente: **Simona MORTARINO**

- 20/04 L'essere umano: un sistema psicosomatico
- 27/04 Le emozioni primarie e secondarie
- 04/05 L'empatia
- 11/05 Laboratorio esperienziale



ALIMENTAZIONE NATURALE

ENERGIA DEL CIBO



Mercoledì
20.30-22.30



€ 30,00/27,00

Docente: **Ursula HUSSEIN**

- 08/05 Energia del cibo
- 15/05 I 5 elementi
- 22/05 Le molecole negli alimenti
- 29/05 Alimentazione come cura e prevenzione
- 05/06 Lezione teorica di cucina