



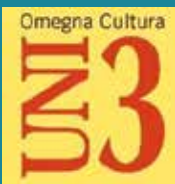
#omegnaècultura

# PROGRAMMA CORSI 2021-2022

UNI3 UNIVERSITA' PER LE TRE ETA'



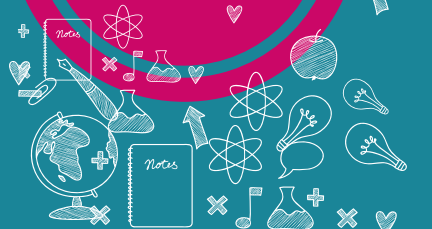
Città di Omegna



CORSI PER LE TRE ETA'



Forum Omegna



Come scrisse Khalil Gibran: *“Tutte le cose sono belle in sé, e più belle ancora diventeranno quando l’uomo le apprende. La conoscenza è vita con le ali”*

I corsi di Uni3 sono un’importante fonte di conoscenza per i suoi partecipanti. Essi arricchiscono il patrimonio culturale di ciascuna persona, offrono strumenti per accrescere la comprensione del mondo e permettono di ampliare i confini dei propri pensieri.

La cultura, in generale, non è un oggetto statico da esporre, bensì un modo di interrogare la propria mente e nutrirla di contenuti, teorie e modelli che sono spunti per la vita quotidiana. La fruizione della cultura non ha età, perché è nell’apprendimento e nella valutazione di se stessi e del mondo che gli individui crescono e si rafforzano nella propria identità. Imparare cose nuove è, a tratti, divertente e, a tratti, faticoso. Ma il ritrovarsi più consapevoli della realtà, nelle sue molteplici rappresentazioni, è un fine catartico e motivante per l’animo umano.

Il mio invito è quello di trovare nei corsi di Uni3 strategie e metodi per coltivare i propri interessi, ricordando attraverso le parole del famoso professor Keating, interpretato nell’indimenticabile *L’attimo fuggente* da Robin Williams, che: *“Sono salito sulla cattedra per ricordare a me stesso che dobbiamo sempre guardare le cose da angolazioni diverse. E il mondo appare diverso da quassù”*.

*Non vi ho convinti? Venite a veder voi stessi. Coraggio! E’ proprio quando credete di sapere qualcosa che dovete guardarla da un’altra prospettiva.”*

*Vi aspetto numerosi,  
Un caro saluto*

**Sara Rubinelli**  
**Assessore alla Cultura**

*Uni3*



# QUALCHE INFORMAZIONE

## PER ISCRIVERSI AI CORSI

Dal martedì al sabato  
dalle 9.30 alle 12.30 e dalle 15 alle 18  
Domenica dalle 15 alle 18  
*Presso lo Shop del Forum*  
*(Parco Maulini, 1 Omegna)*

## COSTO DEI CORSI

Corso da 8 -12 ore: € 40  
Corso di canto : € 65  
Corso di pittura pomeridiana: € 210  
Corso di pittura serale : € 240

Sconto di € 5 per over 65 anni  
I costi extra sono segnalati per ogni corso

## TESSERA ORO

Ci sarà la possibilità di frequentare 3 corsi (8 -12 ore) a 75 €  
(se è compreso il corso di canto il costo TESSERA ORO è di € 100 )

*Coloro che erano già iscritti nell'anno accademico 2019/2020,  
esibendo la ricevuta, potranno ottenere una riduzione  
al momento della nuova iscrizione.*

**I CORSI SARANNO ATTIVI CON UN MINIMO DI 10 PARTECIPANTI**  
***E' possibile pagare con il bancomat o la carta di credito***

## PER INFORMAZIONI

**Ufficio Cultura**  
**Tel 0323.868428 - Via De Angeli 109, Omegna**

**E' NECESSARIO AVERE IL GREEN PASS PER ACCEDERE AI CORSI**

CORSO	DOCENTE	ORA	LUOGO	GIORNO
A SPASSO NEL TEMPO	Foglia	15.00-17.00	Forum	Martedì
CANTO	Cerutti; Lombardo	16.30-18.30	Circolo ARCI	Mercoledì
DANTE	Magistrini	15.00-17.00	Forum	Martedì
FUORI CASA DENTRO LA NATURA	Fattalini	14.30-18.00	1° incontro Piedimulera	Giovedì
GUADAGNARE SALUTE	Casalino	14.30-16.30	Forum	Mercoledì
LE STORIE CHE CI INCONTRANO	Olivari	16.15-18.15	Forum	Venerdì
LIBERA-MENTE	Sigfrido Coda	15.00-17.00	Forum	Lunedì
L'OFFICINA DEL MOVIMENTO	Bavagnoli	9.30-11.30	1ª lezione Forum	Lunedì
NON CHIAMATELE ERBACCE!	Cerutti	Lezioni: 15.00-17.00 Escursioni: 14.30-17.30	Forum	Venerdì
NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE	Morea	15.00-17.00	Forum	Lunedì
PASSEGGIATE ARCHEOLOGICHE	Poletti Elena	Prima lezione 15.30	1ª lezione Forum	Giovedì
PITTURA POM. MART	Mirici Cappa	15.00-17.00	Villa Liberty	Martedì
PITTURA POM. MERC	Mirici Cappa	15.00-17.00	Villa Liberty	Mercoledì
PITTURA SERALE	Mirici Cappa	19.00-21.00	Villa Liberty	Lunedì
PSICOLOGIA	Olivari	15.00-17.00	Forum	Venerdì
RICAMO A	Vanola	14.30-16.30	Forum	Mercoledì
RICAMO B	Vanola	14.30-16.30	Forum	Mercoledì
SMARTPHONE	Bottoni Comotti	10.00-12.00	Forum	Mercoledì
STORIA DELL'ARTE DEL GIARDINO	Lodari	15.00-17.00	Forum	Sabato
TAI CHI	Bergamaschi	10.00-11.00	Villa Liberty	Venerdì
TEATRO CREATIVO	Poletti Silvia	20.30-22.30	Villa Liberty	Martedì
YOGA A	Ragazzi	9.00-10.30	Villa Liberty	Martedì
YOGA B	Ragazzi	9.00-10.30	Villa Liberty	Martedì



OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU
19-26	2-9-23	7						
27	3-10 17-24	1-15-22	5-12 19- 26	2-9 - 16-23	2-9-16 23-30	6		
	16-30	14	11-25	8				
14-21 28	4							
				2-16	2-16-30	13		
15	5	3	14	11	11	8	6	
	15-29	13	24	7-21				
18-25	8-15 22-29							
				25	25	15-22-29		
18	8-22	6-20	10					
				3-10 17-24	3			
19-26	2-9-16 23- 30	7-14-21	11-18-25	1-8 -15-22	1-8-15 22-29	5-12-19-26	3-10- 17-24	
20-27	3-10 17- 24	1-15-22	12-19-26	2-9 16- 23	2-9-16 23-30	6-13-20-27	4-11 18- 25	1
18-25	8-15 22-29	6-13-20	10-17- 24-31	7-14 - 21-28	7-14 21- 28	4-11	2-9-16 23-30	6-13
			21	4-18	4-18	1		
20-27	3-10 17- 24							
			12-19 - 26	2 - 9 - 16				
13-20 - 27	3-10-17							
	27	11	15-29	5-12				
29	5-12 19- 26	3-10-17	14-21					
				8-22	8-22	5-19	3-10	
12-19-26	2-9-16 23-30							
		7-14-21	11-18 25	1-8				





# A SPASSO NEL TEMPO



DOCENTE: **Enrico Foglia**

Da C'era due volte il barone Lamberto: *"...in mezzo al Lago d'Orta, ma non proprio a metà, c'è l'Isola di San Giulio..."*

Con questo progetto, il docente vi propone di visitare in modo originale e diverso l'Isola di San Giulio, sia attraverso l'approfondimento in aula dei temi proposti dai pannelli posti sul muro perimetrale del Monastero, sia visitando e percorrendo la via del Silenzio e dell'Ascolto, alla ri-scoperta della propria realtà interiore, perché: *«siamo come isole, separate in superficie ma collegate nel profondo.»* (William James)

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Martedì 15-17

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## CALENDARIO 2021

Ottobre: 19 - 26

Novembre: 2 - 9 - 23

Dicembre: 7

# CANTO

DOCENTI: **Giovanni Cerutti e Paolo Lombardo**  
COORDINATRICI: **Nives Lacchi e Martina Ragazzoni**

Il canto corale è uno strumento potentissimo, presente da sempre nella storia umana: fa bene alla salute, sia fisica che psicologica, consente di acquistare sicurezza.

Il corso proposto avrà a ogni lezione un momento di alfabetizzazione musicale per permettere a tutti di partecipare nel miglior modo possibile al coro e proseguirà con lo studio di brani differenti.



## CALENDARIO 2021 - 2022

Ottobre: 27

Novembre: 3 - 10 - 17 - 24

Dicembre: 1 - 15 - 22

Gennaio: 5 - 12 - 19 - 26

Febbraio: 2 - 9 - 16 - 23

Marzo: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

Aprile: 6

Sala del Circolo Ferraris ARCI  
di Omegna, via Manzoni 63

Mcoledì 16.30-18.30

€ 65 - € 60 over 65  
€ 100 tessera oro 







# DANTE

DOCENTE: **Silvia Magistrini**

IL LUNGO VIAGGIO di DANTE (700° anniversario della morte del Poeta)

«Ho per patria il mondo come i pesci hanno il mare».  
(Dante, De vulgari eloquentia, VI, 31)



## CALENDARIO 2021 - 2022

16 novembre : La selva oscura


30 novembre : La coscienza e i suoi mostri

14 dicembre : Il dolore delle donne vittime di violenza

11 gennaio : A riveder le stelle

25 gennaio : Musica e poesia nella fatica della salita

8 febbraio : L'intensità della luce nell'«Amor che move il sole e l'altre stelle»

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Martedì 15-17

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## FUORI CASA DENTRO LA NATURA



DOCENTI: **Luciana Fattalini**

Il Corso si propone, attraverso un approccio del camminare lento, di scoprire curiosità e angoli di pregio nei piccoli borghi del nostro meraviglioso territorio

## CALENDARIO 2021

14 ottobre: Vogogna-Genestredo-la Rocca

21 ottobre: Roledo-Pontemaglio (Crevoladossola)

28 ottobre: Meggiana-Colombetti (Valle Anzasca)

4 novembre: Baceno-Cuggine-Uresso (Valle Antigorio)

 PRIMO INCONTRO: Ritrovo a Piedimulera uscita  
superstrada centro Calzaturificio

 Giovedì 14.30 -18

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

**INFO:** Scarponcini da trekking e abbigliamento adeguato alle uscite. Max 15 persone a corso.



# GUADAGNARE SALUTE

DOCENTE: **Stefania Casalino**

La salute parte dalla conoscenza dei meccanismi che regolano le funzioni del nostro corpo.

Il nostro benessere non è legato solo alla genetica, ma anche ai nostri comportamenti alimentari e allo stile di vita.

La salute deve essere guadagnata tutti i giorni, perseverando nel seguire le indicazioni che ci permettono di vivere meglio.

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Mercoledì 14.30-16.30

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## CALENDARIO 2022

Febbraio: 2 - 16

Marzo: 2 - 16 - 30

Aprile: 13

# LE STORIE CHE CI INCONTRANO

DOCENTI: **Simona Olivari**

Gruppo di lettura a sensibilità psicologica - IX edizione

Si propone un luogo di incontro e scambio attorno alla passione per la lettura e alla voglia di condividere. 7 storie l'anno, scelte per votazione dai partecipanti, per viaggiare e domandarsi sul mondo e sulla vita. Quel "*a sensibilità psicologica*"

non è altro che una scelta di prospettiva, il pensare che in fondo un libro è una storia di vita, o di più d'una, e che attraverso di esso sia possibile interrogarsi e tentare di comprendere.



## CALENDARIO 2021 - 2022

Ottobre: 15      Febbraio: 11

Novembre: 5      Marzo: 11

Dicembre: 3      Aprile: 8

Gennaio: 14      Maggio: 6

Forum di Omegna   
Parco Maulini, 1

Venerdì 16.15-18.15 

€ 40 - € 35 over 65   
€ 75 tessera oro 

Gruppo di Lettura  
a sensibilità psicologica








# LIBERA-MENTE


DOCENTE: Mario Sigrido Coda

LIBERA-MENTE è un percorso di *Neurofitness* profondo, affascinante, divertente e intuitivo, che mira sviluppare calma mentale, centratura, focalizzazione e presenza.

Grazie al Neurofitness è possibile avere una mente più elastica, più capace, più libera e sviluppare le nostre immense capacità, in modo graduale e sostenibile, senza dover stravolgere la nostra vita quotidiana. Si rivolge a tutti coloro che stanno cercando il modo di mantenersi vitali, gioiosi, che desiderano vivere a pieno la propria vita, che desiderano una mente viva, scattante e creativa.

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Lunedì 15-17

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## CALENDARIO 2021 - 2022

Novembre: 15 - 29

Dicembre: 13

Gennaio: 24


Febbraio: 7 - 21

## L'OFFICINA DEL MOVIMENTO

DOCENTI: Renato Bavagnoli

*La felicità... a un passo.*

Camminare influisce positivamente sul cervello, e un cervello positivo migliora la camminata. Quando siamo di buonumore, la nostra camminata ha uno stile immediatamente riconoscibile: è spavalda, le spalle sono su, muoviamo le braccia, il passo è elastico. 6 divertenti camminate alla scoperta del "dentro" e del "fuori".

 Ritrovo e prima lezione  
al Forum di Omegna

 Lunedì 9.30-11.30

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## CALENDARIO 2021

Ottobre: 18 - 25

Novembre: 8 - 15 - 22 - 29





# NON CHIAMATELE ERBACCE!



DOCENTE: **Barbara Cerutti**

Un corso completamente dedicato al riconoscimento e uso delle erbe selvatiche del nostro territorio, dai tempi delle streghe ai giorni nostri.

Attraverso lezioni teoriche e passeggiate nel verde, conosceremo le "malerbe". Aneddoti, antiche tradizioni, moderni usi in cucina e un pizzico di magia, porteranno a guardare con occhi diversi le infinite sfumature di verde che ci circondano. Le escursioni verranno scelte durante le lezioni teoriche, così da poter andare incontro alle esigenze degli iscritti.

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 venerdì

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## CALENDARIO 2022

Lezioni teoriche dalle 15 alle 17

25 febbraio: *Foraging*: una parola moderna per un'usanza antica

25 marzo: Le erbe selvatiche, tra sacro e profano

15 aprile: Le erbe spontanee del nostro territorio

Escursioni dalle 14.30 alle 17.30

22 aprile: Alla ricerca dell'erba perduta

29 aprile: Belle e selvatiche

# NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE

DOCENTI: **Maria Rosa Morea**

Programma del corso:

Strategie naturali per aumentare le difese immunitarie

Curarsi con la gemmoterapia

Microbiota umano, impariamo a conoscerlo

Osteoporosi: integrazione e alimentazione

Invecchiare in salute: i geroprotettori

Benessere osteoarticolare

## CALENDARIO 2021-2022

Ottobre: 18

Novembre: 8-22

Dicembre: 6-20

Gennaio: 10



Forum di Omegna   
Parco Maulini, 1

Lunedì 15 - 17 

€ 40 - € 35 over 65   
 € 75 tessera oro



# PASSEGGIATE ARCHEOLOGICHE

DOCENTE: **Elena Poletti**

Il corso intende offrire una panoramica sull'epigrafia preromana e romana nell'alto e basso Novarese. Si andrà quindi alla scoperta di alcuni esempi presenti sul territorio e reimpiegati in edifici sacri o conservati nei musei.

## CALENDARIO 2022

- 3 febbraio: Introduzione all'epigrafia. Lezione in aula
- 10 febbraio: Visita a Baveno e Levo: epigrafi leponzie e romane
- 17 febbraio: Visita al Museo archeologico di Mergozzo: novità epigrafiche dal territorio
- 24 febbraio: Visita al Museo archeologico di Arona e al lapidario "Torelli"
- 3 marzo: Visita alle grandi collezioni novaresi presso il Lapidario della Canonica e il cortile del Broletto



Prima lezione in aula Forum di Omegna  
Per le altre uscite ritrovo al Penny di Omegna alle ore 13.30.  
Visita a Novara in pullman. L'acconto da versare è di € 50



Giovedì 15.30 -17.30



€ 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro



# PITTURA POMERIDIANA E SERALE

DOCENTI: **Michela Mirici Cappa**

## CORSO POMERIDIANO

È un corso pratico di pittura. Saranno attivati due corsi, il martedì e il mercoledì, solo se si raggiungeranno almeno 10 iscritti a corso. Prima lezione 19 ottobre

## CORSO SERALE

È un corso pratico di pittura, rivolto a studenti, lavoratori, o a chi non può frequentare il corso pomeridiano, durante il quale saranno insegnate diverse tecniche pittoriche e di disegno. Prima lezione 18 ottobre



Villa Liberty  
Parco Maulini, 1



Lunedì 19 - 21  
Martedì-mercoledì 15 - 17



€ 210 - € 205 over 65 Pomeriggio  
€ 240 - € 235 over 65 Sera

Per tutti i corsi sono previste 30 lezioni.  
I corsi sono pagabili in due rate. La prima da versare a inizio corso, la seconda entro 14/02/2022



# PSICOLOGIA

DOCENTE: Simona Olivari

Il corso accompagnerà gli allievi lungo la galleria dei quadri clinici che definiscono le molteplici declinazioni del disagio psichico nell'età adulta. Si accosterà la classificazione psichiatrica alle più recenti riflessioni cliniche della psicologia dinamica, partendo dalla riflessione che solo uno sguardo volto all'interezza e alla complessità della persona può restituire umanità laddove, nella sofferenza, ve n'è più bisogno.

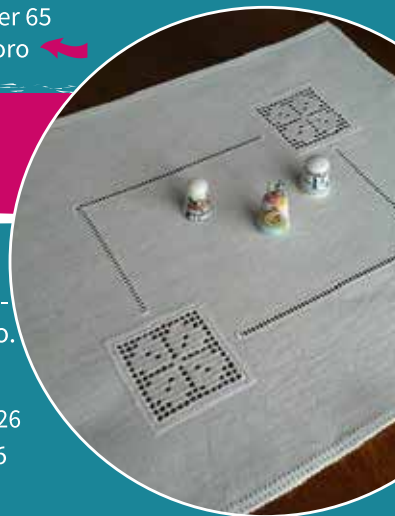
## CALENDARIO 2022

21 gennaio: La personalità tra norma e patologia. Note introduttive  
4 febbraio: Disturbi schizoidi, paranoidei, psicopatici  
18 febbraio: Disturbi narcisistici  
4 marzo: Disturbi depressivi  
18 marzo: Disturbi dipendenti e disturbi fobici  
1 aprile: Disturbi ansiosi e disturbi ossessivo-compulsivi

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Venerdì 15-17

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 



# RICAMO

DOCENTI: Nadia Vanola

Arte e bellezza, semplicità e passione, precisione e pazienza. Il corso di quest'anno approfondirà la tecnica del retino.

## CORSO A

Ottobre: 20 - 27  
Novembre: 3 - 10 - 17 - 24

## CORSO B

Gennaio: 12 - 19 - 26  
Febbraio: 2 - 9 - 16

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Mercoledì 14.30-16.30

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 



# SMARTPHONE E TABLET

DOCENTE: **Daniele Bottoni Comotti**

Sei stanco di dover aspettare qualcuno che ti dia una mano? Sei un principiante o sei appena approdato nel mondo smartphone e cerchi una guida? Ecco cosa faremo durante il corso: cosa abbiamo tra le mani... un po' di storia; come

telefonare e mandare SMS; capire e utilizzare wifi e bluetooth; capire e creare un account e scaricare le App; navigare in internet e utilizzare le mappe; organizzarsi quotidianamente grazie allo smartphone (email, calendar, appunti ecc...); nozioni per utilizzare lo smartphone in sicurezza; come configurare e connettersi via Hotspot.

 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Mercoledì 10-12

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## CALENDARIO 2021

Ottobre: 13 - 20 - 27

Novembre: 3 - 10 - 17

# STORIA DELL'ARTE DEL GIARDINO

DOCENTI: **Carola Lodari**

ARTE DEL GIARDINO INGLESE

Il corso ripercorre l'evoluzione dell'arte del giardino in ambienti inglesi dal landscape garden del Settecento fino ai tempi moderni

## CALENDARIO 2021-2022

27 novembre: Il declino 700 del landscape garden e il ritorno dei fiori e del disegno geometrico. Il Wild garden di Robinson e i pittoreschi cottage gardens

11 dicembre: La mania per le felci in epoca vittoriana (800)


15 gennaio: Esempi del woodland garden e i giardini di Gertrude Jekyll.

29 gennaio: I borders, ossia i bordi ornamentali nei giardini del Novecento

5 febbraio: Hidcote, Sissinghurst e altri giardini cult in Inghilterra.

12 febbraio: The garden of Cosmic Speculation, giardin scozzese del 900



 Forum di Omegna  
Parco Maulini, 1

 Sabato 15-17

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 





# TAICHI

DOCENTE: Massimo Bergamaschi

Grazie alla pratica del Tai Chi, gradualmente si impara a muovere il corpo in modo rilassato e consapevole e a calmare il respiro.

La pratica di queste tecniche, grazie alla loro morbidezza, alla circolarità e alla lentezza con cui vengono eseguite, rende il corpo più agile e armonioso, migliora la postura e ha un effetto benefico sul sistema nervoso e sulla circolazione, ristabilendo armonia ed equilibrio tra corpo, mente e spirito.

 Villa Liberty  
Parco Maulini, 1

 Venerdì 10-11

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## CALENDARIO 2021 - 2022

Ottobre: 29

Novembre: 5 - 12 - 19 - 26

Dicembre: 3 - 10 - 17

Gennaio: 14 - 21

# TEATRO

DOCENTI: Silvia Poletti

Tutto si risolve con la pochade, perché la pochade, per dirla con Rodari: «è un modo di parlare del mondo, di entrare nella realtà anziché dalla porta, dal tetto o dalla finestra». E questo è sicuramente più divertente.

La fantasia di chi gioca al teatro si agita mentre ascolta, interpreta, rappresenta e da tutto questo nasce lo stimolo alla creazione. Il teatro, insomma, si fa creativo. Non può mancare, neppure quest'anno, il momento di condivisione finale.



 Villa Liberty  
Parco Maulini, 1

 Martedì dalle 20.30-22.30

 € 60 - € 55 over 65

## CALENDARIO 2022

Febbraio: 8 - 22

Marzo: 8 - 22

Aprile: 5 - 19

Maggio: 3 - 10





# YOGA

DOCENTE: Melinda Ragazzi

Il corso, adatto a chiunque intenda avvicinarsi alla pratica, si concentrerà sulle principali posizioni dello yoga (*Asana*) al fine di aumentare il tono muscolare e la flessibilità del corpo, di controllare le proprie emozioni e migliorare la propria concentrazione. Durante il corso, inoltre, verranno praticate alcune tecniche di respirazione (*Pranayama*) per ripristinare una corretta respirazione.

## CORSO A

Ottobre: 12 - 19 - 26

Novembre: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

## CORSO B

Dicembre: 7 - 14 - 21

Gennaio: 11 - 18 - 25

Febbraio: 1 - 8

 Villa Liberty  
Parco Maulini, 1

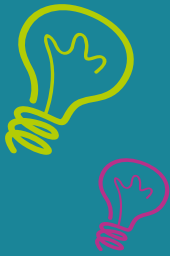
 Martedì 9 - 10.30

 € 40 - € 35 over 65  
€ 75 tessera oro 

## INFO:

Portare un materassino e una coperta.  
Si consiglia abbigliamento comodo.  
Max 15 partecipanti.





**Città di Omegna**  
**Assessorato alla Cultura**

**Tel 0323.868428**  
**omegnacultura@gmail.com**

**WWW.VISITOMEGNA.IT**



Città di Omegna

