

#omegnaècultura

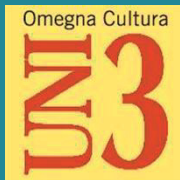
PROGRAMMA

CORSI 2022-2023

UNI3 UNIVERSITA' PER LE TRE ETA'



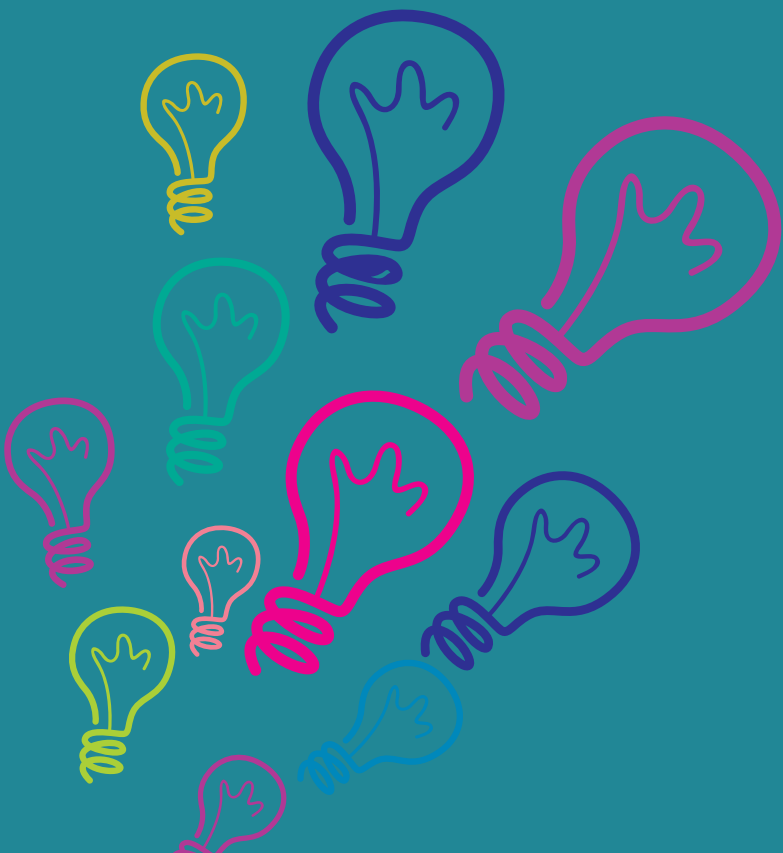
Città di Omegna



CORSI PER LE TRE ETA'



FORUM OMEGNA



Uni 3, Tre età, tanta voglia di imparare e di partecipare. Dopo l'esperienza dell'isolamento sociale legato alla pandemia tornare a vivere in gruppo è un'esigenza molto sentita.

Nelson Mandela diceva che **"Sembra sempre impossibile finché non lo hai fatto"** e quest'anno accogliendo i bisogni dei cittadini omegnesi e le offerte dei formatori siamo arrivati ad offrire 35 percorsi formativi.

Soddisfare i cittadini è l'obiettivo di una buona amministrazione.

Auguro ad ognuno di voi di appassionarsi ad uno o più corsi, perché **"finché ci sarà passione, non si finirà di scoprire il mondo"**(Cesare Pavese)

Mimma Moscatiello
Assessore alla Cultura



QUALCHE INFORMAZIONE

PER ISCRIVERSI AI CORSI

Dal martedì al sabato
dalle 10 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
Prevedono uno sconto di € 5 per over 65 anni

Cucina : € 80

Vino : € 100

Iscrizione unica

I costi extra sono segnalati per ogni corso

TESSERA ORO

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

Nel caso in cui un corso, compreso nella TESSERA ORO, non venga attivato, è necessario scegliere un altro corso.

I CORSI SARANNO ATTIVI CON UN MINIMO DI 12 PARTECIPANTI.
L'ISCRIZIONE è da fare 3 giorni prima dell'inizio del corso.

E' possibile pagare con il bancomat o la carta di credito

DOVE SI TENGONO I CORSI?



Ludoteca

Via XI Settembre, 9 - Omegna VB

Villa Liberty

Parco Maulini, 1 - Omegna VB

Forum

Parco Maulini, 1 - Omegna VB

Oratorio Sacro Cuore di Omegna

Vicolo Pasquello, 12 - Omegna VB

Circolo Operaio F. Ferraris Arci

Via A. Manzoni, 63 - Omegna VB

PER INFORMAZIONI

Ufficio Cultura

Tel 0323.868428 - Via De Angeli 109, Omegna

CORSO	DOCENTE	ORA	LUOGO	GIORNO
A CONFRONTO CON L'AUTORE. CORSO DI CRITICA LETTERARIA	Celli Gloria	16.30-18.30	Circolo ARCI F. Ferraris	Sabato
ALFABETIZZAZIONE MUSICALE	Sommacal Licia	17.00-18.15	Forum	Martedì
BRIDGE	ASD Baveno Bridge Club		Biblioteca	Per iscrizioni scrivere a bavenobridge@libero.it
CANTO	Cerutti Giovanni, Lombardo Paolo	16.30-18.30	Circolo ARCI F. Ferraris	Mercoledì
FUMETTO: ANATOMIA E SVILUPPO DEL FUMETTO	Nizzoli Gabriele	16.30-18.30	Forum	Giovedì
FUORI CASA DENTRO LA NATURA - A	Fattalini Luciana	14.15	Uscite	Lunedì
FUORI CASA DENTRO LA NATURA - B	Fattalini Luciana	14.15	Uscite	Lunedì
GIOIELLI A CHIACCHIERINO	Vanola Nadia	14.30-16.30	Forum	Mercoledì
GUADAGNARE SALUTE	Casalino Stefania	14.30-16.30	Forum	Mercoledì
IL MIO AMICO COMPUTER	Comotti Bottoni Daniele	10.00-11.30	Biblioteca	Mercoledì
IL MONDO NEGLI OCCHI	Magistrini Silvia	15.30-17.30	Forum	Martedì
IL NIPOTONNO DEL LAGO D'ORTA	Negri Floriano	15.30-17.30	Ludoteca	Ven-Gio
INGLESE BASE	Polli Barbara	15.30-17.00	Biblioteca	Giovedì
INTUITIVA-MENTE	Sigfrido Coda Mario	15.30-17.30	Forum	Lunedì
L'OFFICINA DEL MOVIMENTO ALL'APERTO - A	Bavagnoli Renato	9.30-11.30	1° Lezione Forum - Uscite	Lunedì
L'OFFICINA DEL MOVIMENTO ALL'APERTO - B	Bavagnoli Renato	9.30-11.30	1° Lezione Forum - Uscite	Lunedì
LA CURA È DI CASA	Tolini, Fornara, Cerutti, Pasquali, Mela	15.30-17.30	Forum	Giovedì
LA SALUTE DELLE DONNE	Finale Enrico	15.30-17.30	Forum	Giovedì

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

CORSO	DOCENTE	ORA	LUOGO	GIORNO
LE STORIE CHE CI INCONTRANO	Olivari Simona	16.30-18.30	Biblioteca	Venerdi
LETTERATURA INGLESE	Tappa Angela	15.30-17.30	Biblioteca	Venerdi
MONDO CLASSICO	Magistrini Silvia	15.30-17.30	Forum	Martedi
NON CHIAMATELE ERBACCE!	Cerutti Barbara	Lezioni: 15.30-17.30 Escursioni: 14.30-17.30	Forum - Uscite	Venerdi
NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE	Morea Maria Rosa	15.30-17.30	Forum	Lunedì
PASSEGGIATE ARCHEOLOGICHE	Poletti Elena	15.30	Forum - Uscite	Mercoledì
PILATES	Gaballo Eleonora	8.45-10.15	Villa Liberty	Venerdi
PITTURA	Mirici Cappa Michela	Corso Pomeridiano 15.00-17.00 Corso Serale 19.00-21.00	Villa Liberty	Martedi
POSTURAL YOGA	Gaballo Eleonora	10.30-12.00	Villa Liberty	Venerdi
PSICOLOGIA	Olivari Simona	16.30-18.30	Biblioteca	Venerdi
RICAMO	Vanola Nadia	14.30-16.30	Forum	Mercoledì
SCUOLA DI CUCINA NATURALE	Hussein Ursula, Casalino Stefania	14.30-16.30	Oratorio di Omegna	Venerdi
SMARTPHONE	Bottoni Comotti Daniele	10.00-11.30	Biblioteca	Mercoledì
STORIA DELL'ARTE DEL GIARDINO	Lodari Carola	15.30-17.30	Forum	Sabato
TEATRO CREATIVO	Poletti Silvia	20.30-22.30	Villa Liberty	Martedi
TEDESCO BASE	Ubezio Maria Lucia	15.30-17.30	Forum	Martedi
DALLA VIGNA ALL'ABBINAMENTO	AIS Piemonte	21.00-23.00	Biblioteca	Venerdi
WALKING-TOUR	Ruschetti Andrea	15.00	Mastronauta	Sabato
YOGA (RAJA)	Baccinetti Santino	10.00-11.30	Villa Liberty	Martedi

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



ANALISI DEL TESTO E CONFRONTO CON L'AUTORE

DOCENTE: **Gloria Celli**

LABORATORIO DI LETTURA.

In un ambiente rilassato si riscopre l'efficacia della lettura ad alta voce di un testo (racconto/libro giallo) che verrà poi analizzato e discusso dal gruppo di studio fino alla redazione di una recensione.

Il confronto diretto con l'autore del libro, in un dialogo a cuore aperto, sarà il coronamento del percorso didattico.

CALENDARIO 2022:

29 ottobre - Introduzione al libro di racconti brevi

“La manutenzione dell'Eugenio e altre cose”, lettura e analisi.

26 novembre - Lettura ad alta voce, analisi e redazione di una recensione di gruppo.

10 dicembre - Incontro e confronto con l'autrice Silvia Padulazzi.

CALENDARIO 2023:

21 gennaio - Introduzione al libro giallo "Rose bianche sull'acqua", lettura e analisi.

11 febbraio - Lettura ad alta voce, analisi e redazione di una recensione di gruppo.

11 marzo - Incontro, confronto con l'autrice Erica Gibogini.



Circolo F. Ferraris



Sabato 16.30 - 18.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro



ALFABETIZZAZIONE MUSICALE

DOCENTE: **Licia Sommacal**

La scrittura musicale non è solo per esperti!

Corso di alfabetizzazione musicale alla scoperta dei segni che permettono l'interpretazione dello spartito.

Tutte le lezioni si svolgeranno in modo collettivo in contesto ludico-creativo.

25 ottobre - Comunicare nella lingua della musica

8 novembre - Sistema simbolico della scrittura musicale nella cultura occidentale

22 novembre - Educazione e socialità attraverso il linguaggio dei suoni

6 dicembre - I parametri del suono

20 dicembre - Il suono e le sue funzioni

17 gennaio - Formazione funzionale dell'orecchio

31 gennaio - Pratica musicale consapevole

21 febbraio - Elementi di scrittura non convenzionale

07 marzo - Ritmo musicale e linguaggio

21 marzo - Elementi musicali nella poesia

Forum



Martedì 17.00 - 18.15



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro





BRIDGE

Progetto a cura della ASD Baveno Bridge Club

Ogni lezione sarà impostata con una prima parte teorica di durata non superiore all'ora che sarà seguita da una parte pratica in cui si giocherà.

Il progetto mirerà a sviluppare, rafforzare e incrementare: la logica matematica, la capacità di analisi e di riflessione, l'assunzione di decisioni, il rispetto delle regole sia di gioco sia etiche-comportamentali e l'avviamento alla pratica sportiva del gioco del bridge.

Il Bridge fa parte delle discipline sportive nelle Olimpiadi dello sport della mente.



Biblioteca



12 lezioni a cadenza settimanale

Il corso sarà attivato con un minimo di 12 iscritti



Per info e iscrizioni bavenobridge@libero.it

CANTO

DOCENTE: Giovanni Cerutti e Paolo Lombardo

Coordinatrici: Martina Ragazzoni e Nives Lacchi

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

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



Circolo F. Ferraris



Mercoledì 16.30-18.30



€ 65 - € 60 over 65

€ 100 tessera oro



CALENDARIO 2022

Ottobre 19-26

Novembre 2 - 9 - 16 - 23 - 30

Dicembre 7 - 14 - 21

CALENDARIO 2023

Gennaio 11 - 18 - 25

Febbraio 1 - 8 - 15 - 22

Marzo 1 - 8 - 15 - 22 - 29

Spettacolo finale data da definire





FUMETTO: ANATOMIA E SVILUPPO DEL FUMETTO

DOCENTE: **Gabriele Nizzoli**

Un viaggio nel mondo del fumetto Giapponese (Manga) dove si impareranno, con esercizi pratici, tutti i segreti sullo studio delle figure umane: dalla creazione del proprio personaggio al vestirlo, fino a farlo muovere. Il programma del corso seguirà: lo sviluppo di un personaggio che si vuole creare o copiatura di un personaggio, l'anatomia umana in formato fumetto, lo sviluppo fronte e retro, lo sviluppo della linea d'azione e del movimento, la prospettiva (dal basso all'alto) e l'inchiostrazione.



Forum



Giovedì 16.30-18.30



€ 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro

CALENDARIO 2022

Novembre 10 - 24
Dicembre 1 - 15

CALENDARIO 2023

Gennaio 19
Febbraio 2

INFO: Portare fogli da disegno, matite, gomma e temperino.

FUORI CASA DENTRO LA NATURA

DOCENTE: **Luciana Fattalini**

Il Corso si prefigge, attraverso un approccio del camminare lento, di scoprire curiosità storiche, angoli di pregio architettonico e naturalistico dei piccoli borghi del nostro meraviglioso territorio.

CORSO A

31 ottobre - Cima Mulera, porta della Valle Anzasca (PRIMO INCONTRO AL FORUM)
7 novembre - Cosasca e la Chiesa di San Lorenzo al Pozzo (Trontano)
14 novembre - Il tempio lepontico di Roldo e Vignamaggiore (Montcrestese)

CORSO B

27 marzo - Masera, terrazzamenti e ville signorili (PRIMO INCONTRO AL FORUM)
3 aprile - Le frazioni di Vagna (Domodossola)
17 aprile - Croveo, marmitte dei giganti e streghe (Baceno)

INFO:

Ritrovo uscita superstrada Piedimulera presso parcheggio "Centro Calzaturiero".
Attrezzatura: scarponcini da trekking e abbigliamento adeguato alle uscite.
Max 15 persone a corso.



Lunedì dalle 14.15

€ 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro



GIOIELLI A CHIACCHIERINO

DOCENTE: **Nadia Vanola**

Una navetta e un filo ben ritorto è tutto quello che serve per lavorare a "chiacchierino". In Francia lo chiamano "frivolite", in Germania "Schiffchenarbeit", in Inghilterra "tattooing", "parlare fittamente" in Italia "Chiacchierino". Insieme, "chiacchierando", un po' ci avvicineremo alla tecnica partendo dalle basi per realizzare il tema proposto dal corso: un GIOIELLO.



Forum

CALENDARIO 2023

Gennaio: 11 - 18 - 25

Febbraio: 1 - 8 - 15



Mercoledì 14.30-16.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro



GUADAGNARE SALUTE

DOCENTE: **Stefania Casalino**

PROGRAMMA CORSO:

Mitocondrio: il Piccolo Principe

Stress e neuroinfiammazione

Fibromialgia: approccio funzionale

Aminoacidi essenziali: caratteristiche e loro utilizzo nelle patologie

Celiachia e Gluten Sensitivity

Alimentazione ipoistaminica, intolleranza al Nichel



Forum

CALENDARIO 2023

Febbraio 22

Marzo 8 - 22

Aprile 5 - 19

Maggio 3



Mercoledì 14.30-16.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro





IL MIO AMICO COMPUTER

DOCENTE: **Daniele Bottoni Comotti**

Un corso sui componenti principali del computer e a cosa servono. Esplorazione del sistema operativo, introduzione ai software di Office, Automation e LibreOffice, introduzione al web e ai social network, cenni sui software di calcolo e sui software di presentazione multimediale.



Biblioteca



Mercoledì 10.00 - 11.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro 

CALENDARIO 2022

Ottobre 26

Novembre 2 - 9 - 16 - 23 - 30

Dicembre 7 - 14

IL MONDO NEGLI OCCHI

DOCENTE: **Silvia Magistrini**

VIAGGIANDO TRA CULTURE E AMBIENTI.

Non si cammina solo per arrivare, ma anche per vivere mentre si cammina. Un viaggio in cammino tra natura, cultura e tradizioni, alla scoperta di **mondi nuovi**, vicini, ma allo stesso tempo così lontani.

CALENDARIO 2022

15 novembre - Corea, modernità e tradizione tra i ciliegi in fiore

29 novembre - Patagonia, il mondo alla fine del mondo

13 dicembre - Birmania, tra le cupole d'oro

CALENDARIO 2023:

10 gennaio - Lapponia, sami e renne nella notte boreale

24 gennaio - Laos, barche sottili, armonia di pagode e natura

7 febbraio - Canada, il rosso degli aceri tra vita urbana, animali e boschi



Forum



Martedì 15.30 - 17.30



€ 40 - € 35 over 65

 € 75 tessera oro





IL NIPOTONNO DEL LAGO D'ORTA

DOCENTE: **Floriano Negri**

Il Nipotonno del lago d'Orta è un laboratorio che ha come tema favole e racconti dalla carta scritta alla parola recitata. Si articolerà in due fasi:

Inventiamoci una storia (partendo da *“La grammatica della fantasia”* di Rodari). Leggiamo animatamente (una lettura potrebbe risultare noiosa col rischio di far perdere l'entusiasmo a chi ci ascolta, ma con un po' di fantasia e divertimento si può evitare tutto ciò utilizzando varie tecniche di animazione.)

 Ludoteca

 Venerdì e Giovedì 15.30 -17.30

 € 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro 

CALENDARIO 2023

27 gennaio (venerdì)
23 febbraio
20 aprile
27 aprile
4 maggio
11 maggio

INGLESE BASE

DOCENTE: **Barbara Polli**

Un corso pratico per avvicinarsi alla lingua Inglese, focalizzato su concetti chiari, ben definiti e concreti. Informazioni utili, facilmente spendibili al termine del corso in totale autonomia. Utilizzo di schede riassuntive, schede con lessico, video, canzoni e giochi mirati all'apprendimento della lingua straniera. Lezioni legate tra loro con automatico ripasso da una lezione all'altra.

 Biblioteca

 Giovedì 15.30 - 17.00

 € 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro 



CALENDARIO 2022:

17 Novembre – Salutare e presentarsi, alfabeto, pronuncia
1 Dicembre – Presente verbi avere, essere e verbi regolari
15 Dicembre - Natale, tradizioni, lessico

CALENDARIO 2023:

12 Gennaio - Numeri, frasi interrogative, imperativo
26 Gennaio – Orientarsi, viaggiare, orari
9 Febbraio – Ripasso



INTUITIVA-MENTE

DOCENTE: **Mario Sigfrido Coda**

Come ogni capacità l'intuizione ha dei suoi processi specifici di funzionamento che ci permettono di poterla allenare e potenziare.

Questo corso ne esplora le dimensioni e permette al partecipante di avere un metodo, e degli esercizi per agevolare e stimolare il sano e naturale funzionamento della mente e quindi di permettere all'intuizione di fare a pieno il suo lavoro. Si rivolge a tutti, perché ogni passaggio della vita è fondamentale per un essere umano; in questo contesto specifico vuole anche essere un valido aiuto proprio per la terza età.

CALENDARIO 2022:

Novembre 28
Dicembre 12

CALENDARIO 2023:

Gennaio 16 - 30
Febbraio 13 - 27



Forum



Lunedì 15.30-17.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro



L'OFFICINA DEL MOVIMENTO

DOCENTE: **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.

Sei (6) divertenti camminate alla scoperta del "dentro" e del "fuori".



Ritrovo e prima lezione
Forum



Lunedì 9.30-11.30

CORSO A

Ottobre 31
Novembre 7 - 14 - 21 - 28
Dicembre 5

CORSO B

Marzo 13 - 20 - 27
Aprile 3 - 17 - 24



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro





LA CURA È DI CASA



DOCENTI: Rosella Tolini, Bruno Fornara, Cristian Cerutti, Maria Cristina Pasquali e Riccardo Mela

Il corso è dedicato a coloro che desiderano rafforzare il proprio equilibrio psicofisico e buoni rapporti sociali.

- 1) Un viaggio verso la fioritura di sé
(Associazione Angeli dell'Hospice – Rosella Tolini, infermiera e naturopata)
- 2) Non è un Paese per vecchi: viaggio nell'anzianità attraverso il cinema
(Bruno Fornara – Critico cinematografico e Cristian Cerutti – ORA Omegna Responsabile Associazione)
- 3) Viaggio dentro la dispensa: una spesa buona e pulita per l'uomo e per l'ambiente
(Condotta Slow Food Lago Maggiore e Verbano - Maria Cristina Pasquali e Riccardo Mela)



Forum

CALENDARIO 2023

Febbraio 2 - 16

Marzo 2



Giovedì 15.30 - 17.30

INFO: Il corso è gratuito e aperto alla comunità.

LA SALUTE DELLE DONNE

DOCENTE: Enrico Finale

Le lezioni hanno l'obiettivo di trattare e approfondire aspetti legati alla salute della donna come: la menopausa e i suoi aspetti fisici e psicologici, i corretti stili di vita, gli screening e la prevenzione.



Forum

CALENDARIO 2023:

Marzo 9-16-23-30

Aprile 6-13



Giovedì 15.30 - 17.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro →



LE STORIE CHE CI INCONTRANO

DOCENTE: Simona Olivari

7 STORIE L'ANNO PER VIAGGIARE E DOMANDARSI SUL MONDO E SULLA VITA

Gruppo di lettura a sensibilità psicologica - X edizione
Si propone un luogo di incontro e scambio attorno alla passione per la lettura e alla voglia di condividere.

Per votazione i partecipanti sceglieranno di volta in volta il libro del mese, ognuno potrà intrattenere il proprio privato dialogo con il testo e al successivo incontro, trovarsi con gli altri partecipanti e scambiare opinioni, critiche e domande.

 Biblioteca

 Venerdì 16.30-18.30

 € 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro 

CALENDARIO 2022-2023

Novembre 4	Marzo 10
Dicembre 2	Aprile 7
Gennaio 13	Maggio 5
Febbraio 10	

Gruppo di Lettura
a sensibilità psicologica



LETTERATURA INGLESE

DOCENTE: Angela Tappa

Gli incontri si propongono di offrire uno sguardo sui diversi generi letterari (poesia, teatro, narrativa), e spunti di lettura che involino ad approfondire la conoscenza degli autori presentati. Il percorso toccherà:

Poesia 1 - La poesia e il bisogno di bellezza

Poesia 2 - Sonetti, antichi e moderni

Teatro - Un tram che si chiama desiderio, Tennessee Williams

Narrativa 1- Una modesta proposta, Jonathan Swift

Narrativa 2 - Le origini del genere poliziesco

Un po' di Shakespeare - Molto rumore per nulla



 Biblioteca

 Venerdì 15.30-17.30

 € 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro 

CALENDARIO 2022

Ottobre 28
Novembre 11-18-25
Dicembre 9-16



MONDO CLASSICO

DOCENTE: **Silvia Magistrini**

ODISSEA , IN VIAGGIO CON ULISSE

Un percorso alla scoperta del viaggio che condusse Ulisse lontano da Itaca, ai suoi incontri, alle sue avventure ed infine al suo ritorno in patria.

"Dove stiamo dunque andando?" "Sempre verso casa."

(Novalis)

CALENDARIO 2023:

14 febbraio - A Itaca, la tela di Penelope Telemaco

28 febbraio - Nell'isola di Calipso

14 marzo - Nausicaa e la reggia dei Feaci

28 marzo - Polifemo. Circe

4 aprile - Ritorno a Itaca, il cane Argo

18 aprile - L'arco, la strage, la riconciliazione



Forum



Martedì 15.30-17.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro



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.



Forum



Venerdì



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro



CALENDARIO 2023

LEZIONI TEORICHE 15.30-17.30

24 marzo - Foraging: una parola moderna, per un'usanza antica

19 maggio - Non chiamatele erbacce!

ESCURSIONI 14.30-17.30

21 aprile - Belle e selvatiche

28 aprile - Le erbe della nonna

12 maggio - Alla ricerca dell'erba perduta



Massimo 25/30 iscritti. Ritrovo per le escursioni parcheggio del FORUM.

Le escursioni verranno scelte durante il primo incontro teorico, così da poter andare incontro alle esigenze degli iscritti. In caso di maltempo le escursioni slitteranno a data da definire.



NUTRIZIONE E INTEGRAZIONE

DOCENTE: **Maria Rosa Morea**

- Piramidi alimentari e modelli dietetici a confronto
- Benessere gastrointestinale
- Micoterapia: curarsi con i funghi
- Benessere cardiovascolare
- Cibo emozionale
- Stress ossidativo e invecchiamento



Forum



lunedì 15.30-17.30



€ 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro

CALENDARIO 2023

Gennaio 9 - 23

Febbraio 6 - 20

Marzo 6 - 13

PASSEGGIATE ARCHEOLOGICHE

DOCENTE: **Elena Poletti**

Alla scoperta dei Leponti, tra nuovi studi e scavi e le conoscenze consolidate del passato. Il corso prevede una lezione introduttiva sulla cultura leponzia dell'età del Ferro, seguita da visite sul territorio tra Verbano, Ossola e Canton Ticino per scoprire, attraverso i materiali, i diversi aspetti dell'economia e della società dell'epoca che va dal IX al I secolo a.C.

CALENDARIO 2023:

26 aprile - Lezione in classe sui Leponti nella prima e seconda età del Ferro

10 maggio - I Musei Civici di Domodossola, sezione archeologica.

17 maggio - Le necropoli di Ornavasso.

24 maggio - I Leponti in una Valle Alpina: il Museo archeologico di Malesco.

31 maggio - I Leponti del Canton Ticino: (Museo di Locarno).

Prima lezione in aula Forum 

Per le altre uscite ritrovo al Penny ore 13.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro

più eventuale costo del pullman 

Mercoledì dalle 15.30 





PILATES

DOCENTE: **Eleonora Gaballo**

A differenza di molti tipi di ginnastica, il metodo pilates segue rigorosamente principi fondati su una precisa base filosofica e teorica. L'obiettivo del suo ideatore, *Joseph Hubertus Pilates*, era quello di rendere le persone più consapevoli di sé stesse, del proprio corpo e della propria mente per unirli in una singola, dinamica e funzionale entità. Migliora: flessibilità, forza e resistenza alla forza isometrica, controllo ed equilibrio.

CALENDARIO 2023

Aprile 7 - 14 - 21 - 28

Maggio 5 - 12 - 19 - 26



Villa Liberty



Venerdì dalle 8.45-10.15



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro



PITTURA

DOCENTE: **Michela Mirici Cappa**

Sono due corsi pratici di pittura, rivolti a studenti, lavoratori, durante i quali verranno insegnate diverse tecniche pittoriche e di disegno.

CALENDARIO POMERIDIANO e SERALE

Ottobre 25

Novembre 8 - 15 - 22 - 29

Dicembre 6 - 13 - 20

Gennaio 10 - 17 - 24 - 31

Febbraio 7 - 14 - 21 - 28

Marzo 7 - 14 - 21 - 28

Aprile 4 - 11 - 18

Maggio 2 - 9 - 16 - 23 - 30

Giugno 6 - 13



Villa Liberty



Martedì dalle 15.00-17.00

Martedì dalle 19.00-21.00

POMERIDIANO € 210 - € 205 over 65

SERALE € 240 - € 235 over 65



INFO Primo incontro comune a entrambi i corsi è il 25 ottobre. 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 14/02/2023.



POSTURAL YOGA THERAPY

DOCENTE: Eleonora Gaballo

Con il Postural Yoga Therapy le persone fanno un'esperienza di consapevolezza introspettiva che passa attraverso la percezione del corpo, la valorizzazione delle sensazioni e l'esplorazione delle emozioni. Grazie a questi tre principi è possibile migliorare la postura e la funzionalità muscolare ed articolare, implementare l'efficienza di sistemi, organi e capacità ed agire sull'aspetto ormonale regolarizzando l'aspetto emotivo.

 Villa Liberty

 Venerdì dalle 10.30-12.00

 € 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro 

CALENDARIO 2023

Aprile 7 - 14 - 21 - 28

Maggio 5 - 12 - 19 - 26



PSICOLOGIA

DOCENTE: Simona Olivari

FRAGILITÀ E ARROGANZA. TRA NORMALITÀ E PATOLOGIA I MILLE VOLTI DI NARCISO

Uno dei tratti che pare essere più rappresentativo del nostro tempo è quello narcisistico. I narcisisti non soffrono e non temono nulla, sono predatori nelle relazioni, antepongono se stessi agli altri e in una radicale autosufficienza non hanno bisogno di alcuno; in realtà la dimensione narcisistica è ben più complessa.

CALENDARIO 2023:

20 gennaio - Introduzione al concetto di Narcisismo: dal mito alle prime teorizzazioni

3 febbraio - Gli impianti teorici più recenti a partire dal Sé Grandioso di Kernberg

17 febbraio - Orientamenti attuali nella concettualizzazione del narcisismo patologico: narcisismo overt e narcisismo covert

3 marzo - Il narcisismo nel ciclo di vita

17 marzo - Narcisismo sul far della sera: invecchiamento, narcisismo adattativo e narcisismo patologico

31 marzo - Narcisismo in amore: coppia, relazioni e narcisismo

14 aprile - Dono e Riconoscimento

Biblioteca 

Venerdì 16.30-18.30 

€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro 





RICAMO A FILI CONTATI

DOCENTE: **Nadia Vanola**

Coordinando i colori del Natale realizzeremo con la tecnica dei "fili contati" una nuova proposta per la più bella festa dell'anno.

CALENDARIO 2022:

Novembre: 9 - 16 - 23 - 30

Dicembre: 7 - 14



Forum



Mercoledì 14.30 -16.30



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro

SCUOLA DI CUCINA NATURALE

DOCENTI: **Ursula Hussein e Stefania Casalino**

GUADAGNARE SALUTE A TAVOLA

Il corso si articola in 4 incontri sulla cucina naturale e su come essa influenzi il nostro stato di salute.

CALENDARIO 2023

21 aprile - menù antinfiammatorio

28 aprile - menù depurativo

5 maggio - menù pancia piatta

26 maggio - menù dimagrante



Oratorio di Omegna



Venerdì 14.30 - 16.30



€ 80

SMARTPHONE E TABLET

DOCENTE: **Daniele Bottoni Comotti**

CORSO BASE. Sei un principiante o sei appena approdato nel mondo smartphone? Impareremo a telefonare e mandare SMS, utilizzare wifi e bluetooth, creare un account e scaricare le App, navigare in internet e utilizzare le mappe, usare lo smartphone in sicurezza, connettersi via hotspot.

CALENDARIO 2023:

Gennaio 18 - 25
Febbraio 1 - 8 - 15 - 22
Marzo 1 - 8



Biblioteca



Mercoledì 10.00-11.30



€ 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro



STORIA DELL'ARTE DEL GIARDINO

DOCENTE: **Carola Lodari**

NEL NOME DELLE PIANTE

Il corso racconta con molte immagini le personalità che più hanno brillato nella storia di questa affascinante epopea di cacciatori e di botanici.

5 novembre - Cacciatori di piante (e loro bottino) dal Cinquecento al Settecento

19 novembre - Il botanico Linneo battezza le piante e forma i suoi 'apostoli'

3 dicembre - Cacciatori di piante (e loro bottino) dal Settecento all'Ottocento

17 dicembre - Ultimi grandi cacciatori di piante (e loro bottino) nell'Ottocento

14 gennaio - Donne botaniche e raccogliatrici di piante, una realtà poco nota

28 gennaio - Con l'aiuto di campioni di piante si esamina il significato dei loro nomi



Forum



Sabato 15.30-17.30



€ 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro





TEATRO CREATIVO

DOCENTE: **Silvia Poletti**

TEATRO E POESIA: QUALCHE VERSO A TEATRO!

Utilizzando gli approcci di training fisico-sensoriale, propri del teatro sperimentale, insieme ad altre tecniche prese in prestito all'arte attoriale, si accederà al mondo sospeso dell'emozione e dell'introspezione, fino ad arrivare a una intima messa in scena corale e collettiva da condividere con la Città di Omegna e il nostro affezionato pubblico.

La parola in teatro e poesia ha il valore di liberazione.

"Tutti gli usi della parola a tutti" diceva Rodari! "Non perché tutti siano artisti, ma perché nessuno sia schiavo".



Villa Liberty
Parco Maulini, 1



Martedì dalle 20.30-22.30



€ 60 - € 55 over 65

CALENDARIO 2022:

Dicembre 6 - 20

CALENDARIO 2023:

Gennaio 17 - 31

Febbraio 14 - 28

Marzo 14 - 28

Aprile 11 - 18 - 25 (SPETTACOLO)

TEDESCO BASE

DOCENTI: **Maria Lucia Ubezio**

Il corso si rivolge a coloro che vogliono avvicinarsi alla lingua e alla cultura tedesca per gestire, con semplicità ed efficacia, situazioni tipiche di vita quotidiana.

Intenzioni comunicative: salutare e accomiarsi; presentarsi e presentare qualcuno; indicare provenienza, residenza, indirizzo, numero di telefono, professione, interessi, fare lo spelling, darsi appuntamento, esprimere gradimento/non gradimento.

Abilità: comprendere un breve messaggio/dialogo/comprendere un breve testo scritto/sapere scrivere un breve messaggio/sapere interagire.



Forum



Martedì dalle 15.30-17.30

CALENDARIO 2022 - 2023:

Novembre 8 - 22

Dicembre 6 - 20

Gennaio 17 - 31



€ 40 - € 35 over 65

€ 75 tessera oro





VINO : DALLA VIGNA ALL'ABBINAMENTO

A cura di AIS Piemonte

14 aprile

- Introduzione alla degustazione (bicchieri, strumenti)
- Elementi di viticoltura ed enologia (la vite, l'uva, il vino, gli spumanti)
- Tecniche di degustazione (esami visivo, olfattivo e gusto-olfattivo)

21 aprile Degustazione 3 vini

- Cenni di enografia italiana (i vitigni, principali regioni italiane e zone vitivinicole, clima/terreno, doc e docg)
- Cenni di enografia europea (Francia, Spagna, principali zone vitivinicole, denominazioni)
- Tecniche di degustazione (esami visivo, olfattivo e gusto-olfattivo)
- Degustazione 3 vini

28 aprile

- Abbinamento cibo-vino (concordanza/contrapposizione, esame visivo, olfattivo, gusto-olfattivo)
- Tecniche di degustazione (esami visivo, olfattivo e gusto-olfattivo)
- Degustazione 3 vini e 3 cibi in abbinamento



Biblioteca

€ 100,00 comprensivo di tre bicchieri
da pagare alla 1ª lezione



Venerdì dalle 21.00-23.00

WALKING-TOUR

DOCENTE: Andrea Ruschetti

OMEGNA Pre/post Industriale – camminata esplorativa tra le memorie urbane della città per ricostruire oltre un secolo di profonda trasformazione del territorio omegnese conducendo lo sguardo su scorci e dettagli che rivelano come l'industria ha fortemente modellato Omegna.

Ogni partecipante riceverà un manuale di accompagnamento creativo con immagini, materiali inediti e contenuti extra.



Partenza da MASTRONAUTA
(vicolo Strona 8, Omegna)



Il corso si terrà in un unico incontro il 15 aprile 2023 dalle ore 15.00

INFO e prenotazioni info@mastronauta.it



YOGA (RAJA)

DOCENTE: **Baccinetti Santino**

Raja Yoga è la definizione specifica di una pratica di origini remote derivata dall'osservazione del comportamento animale, vegetale, minerale e spirituale del corpo nel suo vivere. Appassionarsi a questa pratica vuol dire quindi condividere giorno dopo giorno un viaggio e una visione della vita più benevola e amorevole, con una scintilla in più nel proprio sguardo rivolto verso il mondo.

Il corso toccherà:


Pranayama (respiro) Meditazione
Concentrazione Rilassamento
Hata (posizioni)

CALENDARIO 2022:

Ottobre 25
Novembre 8 - 15 - 22 - 29
Dicembre 6 - 13 - 20

 Villa Liberty

 Martedì dalle 10.00-11.30

 € 40 - € 35 over 65
€ 75 tessera oro



CORSI PER L'UTILIZZO ATTREZZATURE TECNOLOGICHE

WE DO FABLAB

We Do Fablab è uno spazio di co-working e co-making.

Un luogo del fare tecnologico e dell'artigianato digitale. Uno spazio culturale aperto a tutti!

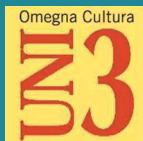
5 novembre 2022: OPEN DAY

Dal mattino fino al tardo pomeriggio mini workshop introduttivi per l'utilizzo di attrezzature tecnologiche (artigianali e digitali)

Indirizzo : Vco Formazione
via XI Settembre 5, Omegna (VB)

Per info info@wedofablab.it





Città di Omegna
Assessorato alla Cultura

Tel 0323.868428
omegnacultura@gmail.com

WWW.VISITOMEGNA.IT



Città di Omegna

