UPBeduca
Università Popolare Biellese APS

Associazione di Promozione Sociale
albo regionale, atto n. 944 del 1.4.2009 n. iscr. 004/BI
albo nazionale, decreto n. 189 del 19.5.2021 n. 63/21
migrazione al RUNTS del 12.12.2022

Personalità Giuridica
registro regionale, D.G.R. n. 534 del 9.6.2006

Istituto di Cultura Generale
riconosciuto dal Ministero dei Beni e le Attività Culturali,
note ministeriali nn. 13920, 19.10.1984 e 5379, 2.4.1985

Medaglia d'oro e diploma di benemerenza di I classe
«ai benemeriti della scuola, della cultura e dell'arte»
(ex L. 16.11.1950 n. 1093)
decreto 15.12.1992 del Presidente della Repubblica Italiana

associata a
UNIEDA-Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma
IE-Italia Educativa, Roma
U3 Piemonte, Torino
e aderente
FIDEF-Federazione Italiana Enti e Scuole
di Istruzione e Formazione

Guida ai corsi
1° semestre 2025

www.upbeduca.org
facebook.com/upbeduca

Segreteria di Biella, via L. Delleani 33/d
da lunedì a venerdì: 10.00-12.30, 16.00-19.00
sabato: 10.00-12.00

Sede di Cossato, Via Martiri della Libertà 14
martedì e giovedì 9.00- 12.30,
mercoledì 9.00-12.30 e 15.30-19.00

In copertina: La Burcina (foto di Maria Grazia Schiapparelli)

Composizione: UPBeduca
Biella - novembre 2024

Stampa
Gaglianico - dicembre 2024

Botalla
TIPOLITOGRAFIA

UPBeduca Iunior

Inglese 7 focus: Hello Children (1-2 elementare)

LZ01T Meryl Cusinato; febbraio-marzo, mercoledì, 17,00-18,00; Valdilana-Valle Mosso; € 95,00

Il corso è indirizzato agli studenti della 1 e 2 elementare. Impareremo l'inglese giocando, cantando e creando.

Inglese 7 focus: Teens english (1-2 media)

LZ05T Meryl Cusinato; febbraio-marzo, venerdì, 16,30-18,00; Valdilana-Valle Mosso; € 95,00

Il corso è indirizzato agli studenti della 1-2 media. Immagineremo insieme diverse situazioni e impareremo a esprimerci in modo corretto con il giusto vocabolario.

Imparare a studiare in modo efficace con il metodo Dacc Dacc

LZ19B Sara Bortolozzo; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Studiare è facile se sai come farlo col metodo Dacc Dacc. Percorso pratico per imparare a studiare in base al proprio modo di apprendere.

Chitarra acustica ed elettrica (7-14 anni), lezioni personalizzate

LZ23B Riki Massini; periodo, giorni e orari da concordare; vedi cap. Lezioni Personalizzate

Antibullismo e autodifesa, bambini (8-11 anni)

LZ25B Marco Bergamo; gennaio-maggio, martedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 130,00 a trimestre

Attraverso il gioco i bambini avranno l'opportunità di imparare le tecniche del Krav Maga per affrontare le sfide comuni della loro età. Questa disciplina li aiuterà a potenziare la fiducia in se stessi, la forza fisica e mentale, nonché la sicurezza personale.

Antibullismo e autodifesa, ragazzi (12-14 anni)

LZ26B Marco Bergamo; gennaio-maggio, martedì, 18,00-19,00; Biella; UPBeduca; € 130,00 a trimestre

Attraverso il gioco i ragazzi avranno l'opportunità di imparare le tecni-

che del Krav Maga per affrontare le sfide comuni della loro età. Questa disciplina li aiuterà a potenziare la fiducia in se stessi, la forza fisica e mentale, nonché la sicurezza personale.

Comunicazione linguistica

Inglese 7 focus: L'ABC dell'inglese per viaggiare, mod. 1

LE72B Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 10.00-11.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Vuoi viaggiare? Vuoi conoscere le frasi inglesi più comuni per il tuo prossimo viaggio all'estero? Vuoi imparare in modo rapido e divertente? Te lo dico subito: con questo corso non imparerai a parlare inglese perfettamente. Per quello ci vuole tempo, pratica e tanta motivazione: per quello esistono altri corsi. Questo corso ti insegnerà come comunicare in modo efficace e sicuro. Ti aiuterà anche a sentirti più a casa in un nuovo ambiente, rendendo il tuo viaggio una ricca esperienza culturale. Vuoi parlare inglese all'estero, ma non sai da dove cominciare? Questo corso ti insegnerà il vocabolario necessario per i tuoi viaggi. Impara come ordinare un caffè in un bar, chiedere indicazioni stradali, conversare con il cameriere o muoverti in sicurezza con i mezzi (aereo, treno, bus, metro, etc.). Imparerai da frasi essenziali di cui non puoi fare a meno ed espressioni più avanzate. Dì addio alla traduzione, alla confusione e all'imbarazzo. Viaggiare può essere una prospettiva intimidatoria se pensi di non saper parlare. Io ti guiderò in un viaggio alla scoperta, proprio come farebbe un compagno di viaggio. Che tu sia in viaggio d'affari, un viaggio di trekking o una vacanza in famiglia, questo corso è stato creato per essere il tuo compagno ideale. Questo corso ti preparerà per il viaggio dei tuoi sogni.

Inglese 7 focus: L'ABC dell'inglese per viaggiare, mod. 2

LE73B Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Per chi ha già frequentato il primo corso: approfondimenti e pratica.

Inglese: lezioni personalizzate

WE00B vedi cap. Lezioni Personalizzate

Spagnolo per viaggiare

LS92B Federico Agustín Martinez Lemos; gennaio-febbraio, mercoledì, 19.45-21.00; Biella, ITIS; € 90,00

Spagnolo 7 focus

LS72B Federico Agustín Martinez Lemos; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Adatto per imparare in maniera rapida le frasi più comuni da utilizzare durante i tuoi viaggi in paesi di lingua spagnola: puoi comunicare in modo fluido e capire il vocabolario di base come ad esempio le indicazioni stradali, ordinazioni in ristoranti, in hotel, in aeroporto, oppure indicazioni per luoghi specifici o stanze (ad esempio dove può trovarsi il bagno). Grazie a questo corso sicuramente ti sentirai più a tuo agio durante le tue vacanze, potendoti godere anche il lato culturale in lingua originale del luogo che stai visitando.

Spagnolo: lezioni personalizzate

WE00B vedi cap. Lezioni Personalizzate

Tedesco: lezioni personalizzate

WE00B vedi cap. Lezioni Personalizzate

Arabo 2

LA20B Giulia Marzana; marzo-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Cinese 1

LK20B Giulia Marzana; febbraio-marzo, mercoledì, 21.00-22.00; Biella, ITIS; € 110,00

Latino 2

LT20B Fulvio Conti; gennaio-marzo, mercoledì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

ALa seconda declinazione e le sue particolarità- Vocabolario essenziale, nuovi complementi. Avverbi di tempo e di luogo. Nuove preposizioni.

Italiano per stranieri: lezioni personalizzate

WI00B Matteo Quaranta; vedi cap. Lezioni Personalizzate

Lezioni personalizzate di sostegno al "test di conoscenza della lingua italiana per migranti". Per i gruppi di 2 o 3 allievi è previsto un test per verificare l'uniformità

Informatica – Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano

Informatica e internet, base: L'intelligenza tecnologica nel quotidiano:

J001B **Marina Deandrea; gennaio-marzo, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 135,00**

Informatica e internet, approfondimento: L'intelligenza tecnologica nel quotidiano:

J003B **Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 135,00**

J301B **Mauro Teruggi; gennaio-marzo, giovedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 135,00**

Informatica e internet amico: districarsi nel mondo digitale, avanzato (per over 60)

J005B **Guido Varesano; febbraio-aprile, martedì, 19.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Excel avanzato

J307B **Mauro Teruggi; gennaio-marzo, lunedì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 135,00**

Social e Smartphone

J305B **Guido Varesano; febbraio-aprile, martedì, 20.00-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00**

Elettronica con Arduino

J006B **Roberto Monteferrario; marzo-maggio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 135,00**

Arduino è una piattaforma elettronica con microcontrollore, nata nel 2005 da alcuni membri dell'"Interaction Design Institute" di IVREA, come strumento per la prototipazione rapida e per scopi hobbistici, didattici e professionali. Attualmente è la più utilizzata nel mondo, e il suo IDE (software di programmazione e debug) permette di gestire quasi tutti i microcontrollori in commercio, inoltre tale software è libero e gratuito, e quasi tutti i costruttori di dispositivi forniscono librerie per il facile utilizzo. Le schede Arduino e similari sono particolarmente economiche, e

permettono di comandare con facilità display, relais, sensori, ecc... Tali schede sono dotate di molteplici strumenti di comunicazione quali seriali, I2C, bus One-Wire, ecc... inoltre, esistono schede dotate di ethernet, wi-fi, bluetooth. Arduino è dunque uno sistema facile da apprendere, che ci permette di imparare l'elettronica e la programmazione con semplicità. Durante il corso verranno acquistate alcune schede Arduino e qualche sensore e dispositivi interfacciabili e ogni allievo verrà guidato alla realizzazione di semplici circuiti funzionanti.

Tutoraggio tecnologico "Open Lab"

Laboratorio informatico sempre aperto per fare esperienza, nell'ambito del progetto nazionale "Saperi diffusi"

JZ01B Ivana Azzariti; tutto l'anno, venerdì, 16.00-18.00 (su prenotazione); Biella, UPBeduca; gratuito

L'accesso e la gratuità riguardano esclusivamente i soci e gli iscritti di UPBeduca

Le scienze del diritto e della natura

Dalla contabilità al bilancio d'esercizio

E003B Natalia Colombo; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Il corso è rivolto ad addetti dell'ufficio amministrativo che vogliano approfondire le proprie competenze e comunque più in generale a tutte le figure professionali coinvolte nei processi operativi di analisi e redazione del bilancio dell'esercizio. Verranno riprese rapidamente le rilevazioni delle principali operazioni ordinarie di gestione (acquisti, vendite, pagamenti, incassi, costo del lavoro) con riguardo agli aspetti contabili, civili e fiscali. Si procederà quindi alla rilevazione delle scritture di assestamento al concetto di competenza e cassa allo scopo di procedere alla registrazione di ratei e risconti; fatture da emettere e da ricevere; ammortamenti dei beni immateriali e materiali; plusvalenze e minusvalenze; accantonamento TFR; altri accantonamenti. Si realizzeranno quindi esercitazioni con scritture di assestamento, di integrazione e di rettifica, destinate alla chiusura dei conti per la rilevazione dell'utile civilistico procedendo poi con le scritture di riapertura.

Kit per l'investitore: istruzioni per l'uso

E000E Andrea Fabbris; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-20.15; Cossato; € 95,00

Successioni e tutela patrimoniale

E005B Claudio Vanzan; febbraio-marzo, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 95,00

Nel nostro paese saranno trasferiti per successione a figli e nipoti i patrimoni costruiti durante il boom economico. Il corso affronterà le successioni e relativi problemi e in termini generali la tutela patrimoniale.

L'Assicurazione: dalle origini al mondo contemporaneo

E010B Simone Cambiè; febbraio-marzo, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 95,00

Un viaggio nel mondo delle assicurazioni: dal principio di mutualità, alla sua applicazione nei tempi moderni. La polizza intesa come "partner" indispensabile per affrontare al meglio la vita di tutti i giorni, senza dimenticare di dare uno sguardo anche alle pensioni e a come fare per preservare la nostra autonomia.

Introduzione alla professione dell'animatore turistico

E035B Mara Mensi; febbraio, mercoledì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 60,00

Corso teorico descrittivo per comprendere chi è e cosa fa l'animatore turistico sulla base di un'esperienza personale. È rivolto a tutti coloro che vogliono intraprendere questa professione o fare solo un'esperienza stagionale. Sarà presentata la personale carriera del tour operator con il coinvolgimento dei partecipanti per illustrare i vari aspetti del mondo dell'animazione turistica.

Escursioni itineranti: Cammina, respira e rigenerati

S010B Elisa Palermo; marzo-aprile, sabato, 9.00-12.00; € 110,00

Semplici uscite per scoprire il territorio biellese dal punto di vista naturalistico grazie a semplici escursioni. Camminare con lentezza e consapevolezza ti aiuterà a prestare maggiore attenzione al corpo. Rimanendo nel "qui e ora", ti guiderò ad affinare le tue capacità di orientamento e di percezione. Semplici esercizi di Qi Gong, abbinati a una corretta respirazione e postura, ti aiuteranno a rilassarti, a connetterti con l'esterno e a rigenerarti. Un nutrimento per il tuo corpo e il tuo benessere interiore. Le escursioni sono semplici, turistiche, adatte a chi ha un minimo di abitudine alla camminata. Il dislivello massimo sarà di 200 metri. Attrezzatura:

scarpe con suola non liscia, zaino, vestiti adatti alla stagione, borraccia piena, snack, medicine personali se necessarie. Luoghi scelti in base a particolari caratteristiche naturalistiche ed energetiche. In corso di svolgimento del percorso, per cause di forza maggiore, alcune giornate potrebbero subire delle modifiche (es. in caso di pioggia, forte vento...)

Biella: I misteri svelati; la città che non avete mai visto

E200B Franco Radice; febbraio-aprile, venerdì 7 e 21 febbraio, 7 e 21 marzo, 4 aprile, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

Camminando per Biella non avete mai avuto l'impressione che certe visuali siano strane o disarmoniche? Ebbene non si tratta di una semplice impressione e può apparire un mistero, ma con questo corso vogliamo disvelarlo. – Osservando con la guida di un occhio esperto le cinque piazze più significative della città ed esplorandone la storia edilizia e urbanistica, scopriremo i misteri che racchiudono e le storie che lì si sono svolte, impareremo a leggere i segni nascosti che gli edifici tracciano nel tessuto urbano, compiendo un viaggio attraverso le trasformazioni sociali e architettoniche che hanno determinato l'aspetto attuale, del quale capiremo le ragioni. Prenderemo confidenza con i protagonisti di queste storie, sveleremo le loro ambizioni e i loro segreti. – Il corso, che trae spunto da ricerche storiche e dalla consultazione di documenti d'archivio, si articolerà in cinque incontri presso: piazza: San Giovanni Bosco (San Cassiano), piazza Martiri della Libertà, piazza 1° Maggio, piazza Duomo, piazza Cisterna. – L'unica cosa che serve per partecipare è farlo armati di curiosità e della voglia di vedere ciò che abbiamo sempre avuto sotto gli occhi ... con uno sguardo completamente nuovo!

Arte, musica, spettacolo

Impara l'arte: corso di pittura acrilica approfondimento

A003B Giovanni Rosazza; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Proseguimento corso precedente.

Fumetto: laboratorio

A007B Gloria Meluzzi; febbraio-marzo, venerdì, 19.30-21.00; Cossato; € 110,00

Hai una storia nel cassetto che hai sempre voluto realizzare, ma non sai da dove cominciare? Vorresti realizzarla a fumetti? Allora questo è il corso che fa per te! Durante le lezioni ogni allievo realizzerà le pagine della propria storia con l'assistenza dell'insegnante in modo da sviluppare per ognuno un percorso mirato di crescita personale.

Argilla e le sue forme

A041B Roberta Platinetti; febbraio-maggio, lunedì, 19.30-21.30; Biella, Bottega dei Mestieri; € 135,00

A042B Roberta Platinetti; febbraio-maggio; martedì, 19.00-21.00; Biella, Bottega dei Mestieri; € 135,00

Il corso propone le diverse tecniche di modellazione a mano dell'argilla (o creta): colombino, lastra, bassorilievo, piccola scultura attraverso la foggiatura di vasi, fregi, piccole sculture, ecc. Decori con ingobbi colorati e intarsio. Nozioni di tecnologia ceramica

Bigiotteria: laboratorio creativo

A005E Antonella Casellato; febbraio-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00

Il corso si propone di far apprendere ai partecipanti le principali tecniche base per la creazione di accessori di bigiotteria con l'utilizzo di materiali di vario genere (perline, pietre dure, perle in resina o ceramica, ecc.). Attraverso l'uso di materiali e minuterie sarà possibile realizzare una parure (orecchini, anello, spilla, bracciale e collana) di bigiotteria. Il corso è rivolto a tutte le persone che desiderano esprimere la loro creatività. Non si richiedono particolari abilità se non manualità e pazienza.

Elaborazione fotografica: Sviluppa il tuo stile

A011B Daniele Morganti; aprile, giovedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

Realizza immagini perfette con il tuo smartphone, stupisci con scatti impensabili e acquisisci nuove competenze di elaborazione e tecnica. Con questo corso sarai in grado di padroneggiare la fotografia direttamente dal tuo telefonino in tutte le sue condizioni.

Dalla tecnica alla composizione, fotografia digitale intermedio

A014B Daniele Morganti; marzo-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

In un panorama digitale sempre più vasto, le immagini che scattiamo emergono come un'opera d'arte essenziale. Questo corso è pensato per coloro che desiderano elevare il proprio lavoro fotografico attraverso competenze più sofisticate e creative. Insieme, esploreremo una vasta gamma di concetti per ottenere risultati eccellenti in ogni ambito della fotografia. Comprenderemo le sfumature e le tecniche più adatte a ciascun contesto e impareremo a utilizzare i software di editing fotografico, a migliorarne la composizione manipolando l'immagine a nostro piacimento ottenendo così una maggiore conoscenza della nostra creatività e sviluppando uno stile unico e distinto fino a ottenere risultati straordinari che porteranno il nostro lavoro a livelli professionali.

MusicAscolto: Musicisti biellesi alla ribalta

AZ07B Alberto Galazzo; febbraio, giovedì, 15.30-16.30; Biella, Villa Boffo; gratuito

Quattro incontri per altrettanti camei di musicisti biellesi di fama internazionale: Giovanna Astrua, soprano al servizio di Federico il Grande; Andrea Francesco Coda, un clarinettista biellese a Washington, D.C.; Annita di Landa, regina del cabaret; Francesco Gurgo Salice, un "futurista" a Biella. Primo incontro: 6 febbraio 2025.

Chitarra Fingerpiking & Fingerstyle: vol. 1, lezioni personalizzate

A022B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Il corso prevede un breve cenno storico sullo stile, i maggiori esponenti, e i primi esercizi per creare l'indipendenza del pollice con e senza il "thumbpick", il plettro a pollice.

Chitarra Fingerpiking & Fingerstyle: vol. 2, lezioni personalizzate

A023B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Il corso prevede un approfondimento sugli arrangiamenti, rudimenti sull'improvvisazione, studio di almeno due brani tratti dai maggiori esponenti quali Chet Atkins, Merle Travis, Tommy Emmanuel, Jorma Kaukonen e tanti altri.

Chitarra elettrica Rock-Blues: vol. 1, lezioni personalizzate

A024B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Corso base per qualsiasi livello, studio di canzoni e approfondimento in base a esigenze individuali.

Chitarra elettrica Rock-Blues: vol. 2, lezioni personalizzate

A025B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella
Corso di livello intermedio, studio e approfondimento del genere Rock-Blues e dei suoi maggiori esponenti. Rudimenti sull'improvvisazioni e arrangiamento brani

Chitarra elettrica Rock-Blues: vol. 3, lezioni personalizzate

A026B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella
Corso di livello avanzato, studio e approfondimento del genere Rock-Blues e dei suoi maggiori esponenti. Trascrizione brani, trascrizione assoli, e tecniche di improvvisazione.

Chitarra acustica Blues, lezioni personalizzate

A027B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella
Corso dedicato allo studio della chitarra acustica Blues, National guitar, accordature aperte e "Bottleneck"

Batteria, corso base

A328B Walter Guabello; gennaio-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella; € 110,00
Il corso prevede il primo approccio allo strumento con lo sviluppo della tecnica e del controllo di mani e piedi, prima coordinazione dei 4 arti, rudimenti per il rullante, analisi e primo approccio dei ritmi base della musica moderna. Analisi e impostazione di brani musicali moderni

Batteria: lezioni personalizzate

A030B Walter Guabello; periodo, giorno e orario da concordare; Biella
Il corso prevede un breve cenno storico sullo stile, i maggiori esponenti, e i primi esercizi per creare l'indipendenza del pollice con e senza il "thumbpick", il plettro a pollice.

Batteria: lezioni personalizzate

A035B Walter Guabello; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Commedia teatrale comica

A031B Alessandro Fullin; marzo-aprile, mercoledì e giovedì (2 lezioni a settimana), 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 135,00

Il corso affronta concretamente la messa in scena di una vera e propria commedia, affidando le parti agli allievi che dovranno studiare a memoria il testo, concordare il ruolo più favorevole alle loro inclinazioni interagire con gli altri attori sul palcoscenico. Alessandro Fullin propone un proprio testo dal titolo "Jane Austen a Biella", ambientato nella città piemontese agli inizi del XIX secolo.

Recitazione e laboratorio teatrale

A034B Gigi Mosca; febbraio-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 110,00

Continuazione del corso precedente e preparazione per la partecipazione a uno spettacolo interdisciplinare.

Le scienze dell'uomo

Pittori e pittura dell'800: dal Realismo al Verismo

D000E Luciano Quaregna; febbraio, lunedì, 16.00-17.30; Cossato; € 50,00

Un grande movimento trasversale alla scoperta della vita contemporanea, incontrando anche la "questione sociale". Il passaggio da una visione romantica della natura e del lavoro nei campi alla denuncia delle drammatiche condizioni di vita dei contadini. La realtà urbana, il mondo operaio, l'emarginazione. Il tutto supportato dall'analisi approfondita di oltre 150 opere dei principali pittori italiani ed europei del periodo.

La storia dell'arte e la letteratura

D005B Francesco Tempia Maccia; febbraio-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 95,00

L'arte e la letteratura hanno molteplici legami e compenetrazioni. Dante e la sua Commedia sono stati di ispirazione per diversi artisti, molti letterati hanno intrattenuto stretti legami con artisti di fama; molte opere letterarie possono servire come letteratura artistica, per conoscere e approfondire le vite e la produzione degli artisti, i legami con le corti e con i potenti del loro tempo

"Caro diario...": la scrittura come cura

D013B Maria Caiffa; gennaio-marzo, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

"Il diario come cura" ha come tema alcuni romanzi di letteratura contemporanea internazionale scritti in prima persona, puntando il focus sulla capacità di auto-esplorazione del proprio Io che si può attuare grazie alla scrittura. L'obiettivo finale è quello di stimolare nei partecipanti la riflessione sul potere catartico della scrittura e incentivare l'uso del diario come strumento di dialogo profondo e sincero con se stessi dall'elevato potere curativo.

Poesia: linguaggi ed emozioni

D300B Giorgio Fogliano; gennaio-marzo, venerdì, 19.30-21.00; € 110,00

"Giochiamo con il sentire e scriviamo le tracce che i sensi lasciano in noi" (Chandra Livia Candiani) – Un percorso che parte dai suoni della vocalità per andare ai giochi di parole, alle ninne-nanne, conte, scioglilingua, nonsense, anagrammi, collage, conte, limerick, onomatopee, filastrocche. Poi si affronteranno le figure retoriche e i vari tipi di componimenti poetici. Haiku, acrostici, anafore, calligrammi, limerick, rep, caviardage, sonetti e varie forme di componimenti. – I partecipanti, apprendendo la parte più "tecnica" potranno sviluppare la parte più creativa. La scelta, la lettura e l'ascolto delle poesie che piacciono e la scrittura di testi propri. Sperimenteranno uno spazio protetto dove, partendo da testi di poeti e dai propri testi, scopriranno le emozioni emerse nel vasto campo della poesia. Dice la poetessa Donatella Bisutti che la poesia può aiutare a vivere, a comprendere noi stessi, le relazioni con gli altri e il mondo.

Le storie nella storia

D012B Maria Caiffa; aprile-maggio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 95,00

La letteratura italiana degli ultimi due decenni, attraverso il racconto di storie vere o verosimili di chi ha vissuto in prima persona gli avvenimenti dalla Seconda guerra mondiale a oggi, ci ha permesso di ampliare la conoscenza del nostro recente passato. Partendo da una decina di testi di riferimento da me accuratamente selezionati, il corso si propone come uno scambio interattivo tra amanti della lettura, aspirando a diventare un percorso che si auto alimenta grazie ai nuovi spunti raccolti. Possibilità di incontri con alcuni degli autori trattati.

Briciole di storia:
La mendicità bandita e l'Ospizio di Carità di Biella

D090B Graziana Bolengo; aprile, giovedì, 15.30-16.30; Biella, Villa Boffo; gratuito

Quattro incontri per conoscere attraverso documenti, racconti, immagini episodi curiosi della storia del nostro territorio – Tra il 1716 e il 1717, Vittorio Amedeo II intese bandire la mendicità dai propri Stati, vietando l'accattonaggio e auspicando lo stabilirsi in ogni luogo ragguardevole di ospizi per il ritiro dei mendicanti – Anche Biella, dopo vari intoppi, avrà il suo Ospizio.

Storia, cultura e tradizioni ebraiche 2

D011B Ruth Cerruto; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Non è possibile parlare di storia, di cultura e di pensiero ebraico senza parlare della religione ebraica, la prima delle tre religioni abramitiche. Il popolo ebraico è il "popolo del Libro", il popolo della Torah, la Rivelazione del Sinai. Avvicinarsi allo studio dell'ebraismo significa non soltanto poter conoscere la cultura e le tradizioni di un popolo dalla storia plurimillenaria e presente in Europa da più di duemila anni, ma anche poter approfondire la conoscenza delle radici del cristianesimo. Durante le lezioni proseguiremo il percorso già cominciato negli anni precedenti, analizzando e approfondendo i molti aspetti della cultura, della storia e delle tradizioni ebraiche.

L'Arte fatta dalle donne: Donne artiste nei secoli

D001B Giovanni Rosazza; febbraio-marzo, giovedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 95,00

La storia dell'arte è per antonomasia rivolta allo studio dell'universo maschile, le donne nell'arte sono da sempre considerate unicamente come soggetti delle opere stesse o come ispiratrici senza tener presente che le donne artiste sono esistite da sempre e solo alcune riconosciute e note. Conosceremo l'evoluzione e la storia dalle prime artiste greche sino ai giorni nostri.

Giorgio Morandi: I paesaggi

D007B Carlo Dezzuto; gennaio-febbraio, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 95,00

L'artista bolognese (1890-1964) sviluppò lungo tutto il suo percorso artistico un'attenta ricerca sulle potenzialità rappresentative del paesaggio, a cui dedicò quasi un terzo della sua produzione. I suoi "paesi" (così egli amava definirli) non erano fotografici, cioè esatta riproduzione di ciò che si vedeva, ma uno studio sugli equilibri di forme e colori, per ri-

cercare la struttura profonda della realtà che stava di fronte a lui – come per le nature morte di fiori e oggetti –. Il corso presenterà l'evoluzione cronologica delle raffigurazioni paesaggistiche, soffermandosi sulle più celebri e sulle più innovative.

Introduzione a Cézanne

D009B Carlo Dezzuto; gennaio-maggio, lunedì, 14.45-16.45; Biella, UPBeduca; € 95,00

Paul Cézanne (1839-1906) è un autore imprescindibile per comprendere l'arte della prima metà del XX secolo. Uomo dal carattere brusco, non seppe e non volle mai partecipare a una scuola artistica determinata. Legato certamente al gruppo degli Impressionisti, ne preannuncia tuttavia il rapido tramonto. Discepolo (ma anche fecondo ispiratore) di Camille Pissarro, conobbe un tardivo successo di pubblico e di estimatori: e tuttavia le strade che egli aprì nella sua ricerca di comporre volumi e colori per evidenziare le strutture recondite della realtà furono la fonte di riferimento per quasi tutti gli artisti che lo seguirono. Il corso presenterà le tappe principali della sua produzione.

Le scienze della mente e della comunicazione

Piccoli e grandi temi del nostro vivere

Proposte di nuove visioni della vita che stiamo vivendo.

C001B Elena Tosatti; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Scrive Eugenio Borgna: "Non è la durata della vita che conta ma l'uso che se ne fa; e così non importa quanto a lungo si viva ma quanto bene si viva: non sono gli anni e nemmeno i giorni, a farci vivere a lungo ma l'animo". Questo corso vuol essere una proposta verso la conoscenza di noi stessi, degli altri e del mondo intorno a noi a partire dalla riflessione su favole, miti, racconti, romanzi, poesie e narrazioni di autori famosi. Dodici lezioni per differenti temi che sono parte della vita: le dinamiche della nostra psiche, la famiglia, la vita di coppia, la maternità e la paternità e il compito difficile dell'essere genitori, nonni e dell'essere figli. Gli argomenti saranno molteplici e selezionati anche in accordo con la classe

Chi sono io?... Percorsi nell'intelligenza

C300B Antonella Lazzarini; febbraio-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

"L'uomo è un animale intelligente che, però, si sopravvaluta molto. Il suo intelletto, infatti, non è rivolto alle grandi verità, ma alle piccole cose della vita" (R.D. Precht su Nietzsche) – Partiamo da questa affermazione per iniziare un percorso di apprendimento esperienziale sui diversi tipi di intelligenza conosciuta, fino ad arrivare all'intelligenza emotiva, per capire che cos'è e come si sviluppa – Di quali intelligenze pensi di essere dotato/a? E quali vorresti possedere o accrescere? – Attraverso l'esperienza in aula, col supporto di un facilitatore, navigheremo nel mondo affascinante della nostra mente.

Enneagramma

C000T Emanuela Zanotti; febbraio-aprile, giovedì, 17.00-19.00; Valdilana-Trivero; € 110,00

L'Enneagramma è una tecnica psicologica che spiega perché in un determinato modo e dà indicazioni precise per la nostra crescita personale. È uno strumento importante per migliorare i rapporti familiari e sociali. Ci insegna ad affrontare meglio i nostri problemi e ci conduce a un profondo cambiamento interiore. È capace di farci comprendere le vere motivazioni delle nostre azioni, capace di farci comprendere come mai ci comportiamo sempre nello stesso modo, mentre potremmo avere possibilità di tirar fuori la nostra vera essenza, portare alla luce le nostre vere potenzialità e raggiungere un vero benessere.

Il corpo ci parla: Impariamo ad ascoltarlo e comprenderlo

C019B Rita Monteferrario; febbraio-marzo, lunedì, 21.00-22.00; Biella; € 95,00

Per tutti coloro che vogliono imparare a fare chiarezza e a decodificare il linguaggio attraverso cui il corpo ci parla e comunica a 360°; da cosa può significare arrossire o sudare eccessivamente (imbarazzo, timidezza, rabbia, disagio?) a cosa può esprimere un attacco di panico, a cosa possono rappresentare episodi ricorrenti di colite, ecc. Quali emozioni, disagi, difficoltà, conflitti, sentimenti non riesco a "raccontare" a parole? Quale messaggio inconscio veicola il nostro corpo? Il corso è articolato in due parti una teorica e una pratica attraverso l'utilizzo di immagini mentali e visualizzazioni guidate. Portare un taccuino per eventuali appunti e un tappetino per sdraiarsi.

Relazioni affettive ed emozioni

C006B Rita Negro; febbraio, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

Come affrontare la fine di un amore? Il vero amore esiste? Le amiche e gli amici veri esistono? E 'facile voltare pagina? La paura di amare. Amore incondizionato. Il tradimento. Il perdono. La pausa di riflessione. Rapporti fraterni. Amori e odi in famiglia. Le emozioni, positive o negative, non vanno soffocate. Esse ci fanno capire cosa sta succedendo nella nostra vita affettiva e forniscono la vera motivazione alle nostre scelte. Essere consapevoli delle proprie emozioni significa essere in grado di riconoscere alcuni aspetti della nostra vita interiore. Le emozioni sono un patrimonio dell'essere umano e agiscono nel profondo dell'intelligenza, sono l'essenza della qualità e della varietà delle esperienze umane, una caratteristica che permette di conoscere meglio la realtà e una forma evoluta di apprendimento. L'analisi della scrittura costituirà un valido aiuto per l'individuazione dell'emotività di ognuno, per valorizzarne alcuni aspetti e indagare sull'origine di alcuni tipi di emozioni "forti" che condizionano la psiche e le sue interazioni con l'intelligenza, la capacità decisionale e quella volitiva.

La cura e la forza delle parole

C007B Rita Negro; febbraio, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 10,00

"Ti proteggerò dalle paure, delle ipocondrie, dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo, Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore, dalle ossessioni delle tue manie" (Franco Battiato) L'esperienza ci dice che l'Anima ama esprimersi attraverso le vibrazioni contenute nelle parole, ama ascoltare ed essere ascoltata. La "malinconia" è un malessere connesso a un problema di distorsione del "significato". La migliore "cura" possibile è fatta di parole idonee a fornire ciò che manca, integrare ciò che è andato "perduto". Le parole non rappresentano soltanto concetti, esse sono forze, energie, emozioni. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell'analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenzianti la capacità di essere in grado di ascoltare e di "aprirsi" all'Altro.

Le parole per vivere bene

C009B Sara Bortolozzo; febbraio, giovedì, 12.15-13.15; Biella, UPBeduca; € 50,00

Imparare a usare il potere delle parole per migliorare le tue relazioni, gestire lo stress e vivere una vita più felice. In questo corso scoprirai l'importanza dell'ascolto profondo e della comunicazione positiva, scoprirai che le parole che diciamo, ci dicono, pensiamo, leggiamo, ecc., ci cambiano la vita, svilupperai la tua capacità di esprimere te stesso in modo autentico e sicuro, troverai gli strumenti per costruire relazioni più

solide e positive. Il corso è rivolto a tutti coloro che desiderano migliorare la propria comunicazione e vivere una vita.

Brain Longevity: invecchiare bene si può!

C010B Valeria Cordera; febbraio-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 135,00

A oggi, 1 uomo su 11 e 1 donna su 6 si ammalano di Alzheimer. Le buone abitudini di stile di vita legate alle discipline complementari e integrative hanno dimostrato un'ampia efficacia dimostrata scientificamente nella prevenzione della malattia di Alzheimer e, in generale, del declino delle funzioni cognitive e mnemoniche. La ARPF (Alzheimer's Research Prevention Foundation) di Tucson, Arizona da circa 30 anni sta dando un preziosissimo contributo per la prevenzione dell'Alzheimer e dei disturbi della memoria: dal 1993 promuove studi scientifici, informazione e prevenzione e ha dimostrato che l'invecchiamento cerebrale si può rallentare e che il cervello può rigenerarsi anche in tarda età! Il protocollo creato dall'ARPF si basa su 4 Pilastri: alimentazione e integrazione, gestione e controllo dello stress, esercizio fisico e mentale, benessere psico spirituale. L'insegnante, Brain Longevity® Specialist dal 2020, formata direttamente dall'unico centro italiano accreditato a Bologna, vi farà conoscere tutte le più recenti scoperte in ambito di prevenzione e incremento del patrimonio mentale e come inserirle nella routine quotidiana. Ogni lezione comprenderà una parte teorica in cui verranno affrontati approfonditamente i 4 Pilastri, e una pratica con esercizi di potenziamento, coordinazione, propriocezione e tecniche di respirazione e meditazione mutuate dal Kundalini Yoga ed elaborate per essere fruibili da tutti. Il corso è indicato per persone dai 50 anni in su.

Social Media Facile: il corso per iniziare subito

C301B Vittoria Ferla; febbraio-maggio, martedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 120,00

Scopri come muovere i primi passi nel mondo dei social media con semplicità! – Social Media Facile è il corso ideale per chi vuole imparare a gestire i propri profili social senza complicazioni. Ti guideremo attraverso un metodo pratico e accessibile a tutti, partiremo dalle basi, insegnandoti a creare contenuti accattivanti e a costruire una presenza online efficace. Nessuna esperienza richiesta, solo la voglia di diventare più social!

Introduzione al Telemarketing: come usare correttamente il telefono

C003B Mara Mensi; febbraio, mercoledì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 50,000

Corso teorico e pratico per apprendere le nozioni fondamentali per una corretta preparazione della telefonata nella comunicazione persuasiva. È rivolto a operatori di call center, receptionist, front office, addetti al telemarketing, personale commerciale in genere e a tutte le risorse aziendali a contatto con il pubblico. Saranno illustrate le principali tecniche per gestire in modo corretto ed efficace le telefonate inbound (customer service) e outbound.

Mental coaching, mod. 2

C012B Fabrizio Verri; febbraio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 95,00

Atteggiamento coaching oriented per ottimizzare la crescita personale nella propria attività lavorativa, nello sport e nelle sfide quotidiana – Il corso è rivolto preferibilmente a chi ha frequentato lo scorso anno o quest'anno (ottobre – gennaio) il corso Mental Coaching 1° Modulo o ha maturato esperienze nel campo del Mental Coaching, per interesse al tema specifico o in Mindfulness, ma anche a coloro che, per accrescere la propria consapevolezza ritengono importante conoscere e "allenare" anche la parte emozionale, mentale delle proprie attitudini per migliorare e gestire al massimo le singole situazioni che nella quotidianità ci si trova ad affrontare, siano esse piccole, grandi, di carattere lavorativo, di carattere sportivo, agonistico o amatoriale, ma anche le situazioni interpersonali o sociali che si è chiamati in ogni momento a sostenere. A chi è interessato quindi a perseguire la propria "migliore prestazione" (Peak Performance) qualunque essa sia!

Salute e benessere

Primo soccorso

S900B Monitori CRI; gennaio-marzo, giovedì, 19.30-21.00; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 110,00

Il corso è tenuto da monitori di primo soccorso del Comitato Provinciale di Biella della Croce Rosso Italiana. Programma dettagliato in segreteria.

Corso abilitante all'utilizzo del defibrillatore semiautomatico esterno (D.A.E.)

S901B Monitori CRI; gennaio-marzo, domenica; orario da stabilire; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 40,00

Istruire all'utilizzo del D.A.E. e fornire le tecniche di rianimazione cardio-polmonare (RCP) e disostruzione delle vie aeree. Lezioni riguardanti il supporto vitale di base (BLS) con l'ausilio del D.A.E (BLS-D), la posizione laterale di sicurezza (PLS) e le manovre di disostruzione delle vie aeree. Durata 4 ore presso la sede CRI.

Manovre salvavita pediatriche (MSP) e sonno sicuro

S902B Monitori CRI; gennaio-marzo, domenica; orario da stabilire; Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 40,00

Fornire istruzione teorica e pratica per acquisire capacità e dimestichezza con le principali Manovre Salvavita Pediatriche in caso di arresto cardio-circolatorio e di ostruzioni da corpo estraneo delle vie aeree nel lattante e nel bambino. Durata 4 ore presso la sede CRI.

Simbologia e numerologia

S004B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Nell'antichità ogni civiltà e cultura hanno impiegato, simboli, numeri, amuleti e talismani per proteggersi dai pericoli, per superare le avversità della vita, per propiziare gli eventi o indicare le vie più armoniose da percorrere. Il corso esaminerà la geometria sacra, il significato, l'origine e la storia di simboli, di talismani e di amuleti più conosciuti. Si spiegheranno, seppur in breve, le segnature, segni (da cui il nome) di antica tradizione popolare eseguiti con la mano o con alcuni oggetti sul corpo, associati ad alcune formule, preghiere di "guarigione" per lo più cristiane. Si parlerà, infine, della Numerologia una scienza filosofica-esoterica, dei numeri Maestri e Karmici, del numero del destino personale. Si illustrerà come armonizzare il nostro corpo attraverso le informazioni e le frequenze numeriche.

Tarocchi

Simbologia e connessione con la propria anima

S005B Francesca Casellato; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

I tarocchi sono uno strumento di conoscenza interiore e di evoluzione personale. Nel corso sarà spiegato il significato simbolico ed energetico degli Arcani Maggiori, come interagire per attivare il percorso di consapevolezza con il proprio sé e connessione con la propria anima. Si approfondiranno il simbolismo, i colori, gli sguardi sulle coppie e sui trittici e i luoghi dei Tarot. Si analizzeranno alcuni esempi di pratica con le stese. Il corso potrà proseguire con la conoscenza della simbologia degli Arcani Minori. "*Conoscersi è l'unica avventura che vale la pena di tentare*" Alejandro Jodorowsky.

Ecologia domestica

S006B Francesca Casellato; febbraio-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 95,00

Il corso è rivolto alle persone che desiderano modificare le proprie abitudini quotidiane per rispettare l'ambiente, adottare uno stile di vita più consapevole e buone pratiche per la sostenibilità. Sarà spiegato come eseguire le pulizie di casa in modo ecologico con detergenti naturali attraverso alcuni semplici metodi e "ricette" di autoproduzione, di detersivi naturali e saponi. Inoltre, sarà spiegato come realizzare prodotti naturali per la pulizia del corpo e del viso con gli oli essenziali (aroma cosmesi) Scopo del corso: Riscoprire i prodotti naturali ugualmente efficaci. Programma: l'impronta ecologica; educazione allo sviluppo sostenibile (ESS); la spesa consapevole; cura della casa, le pulizie ecologiche con detersivi naturali e biodegradabili; come preparare detergenti e saponi naturali per la pulizia della casa e del corpo. Tutti noi con piccoli gesti quotidiani possiamo fare qualcosa per l'ambiente e valorizzare il bene primario dell'umanità: la terra.

Osserva i tuoi occhi per conoscerti meglio – Iridologia

S310B Margherita Massoni; marzo-maggio, sabato, 10.00-11.30; Biella, UPBeduca; € 110,00

S310E Margherita Massoni; marzo-maggio, giovedì, 17.30-19.00; Cossato; € 110,00

L'iridologia è una disciplina naturopatica antichissima basata sull'osservazione degli occhi attraverso i quali è possibile identificare costituzione e punti deboli di ogni individuo. Infatti l'occhio è una sorta di specchio della vita di ognuno, porta con sé un bagaglio costituzionale fisico e psico emotivo, le predisposizioni a eventuali disturbi, la presenza di tossine già attive nell'organismo. – Durante il corso studieremo le basi dell'iridologia costituzionale nelle sue tre principali caratteristiche: costituzione, disposizione e diatesi e le loro indicazioni fisiche e psico emotive. – Il corso è aperto a tutte le persone curiose di conoscere meglio se stesse attraverso l'analisi dell'iride. – In aula sarà possibile effettuare le foto dei propri occhi e analizzarle assieme alla classe durante la lezione.

Radiestesia: conoscenza e pratica

S007B Francesca Casellato; febbraio-marzo, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 95,00

La radiestesia è una disciplina antica, nota e praticata in molte civiltà. La finalità del corso è di far conoscere la radiestesia e le sue applicazioni pratiche con l'utilizzo del pendolo e del biotensor. La radiestesia è un per-corso per la conoscenza di se stessi. È stata definita "l'arte di scoprire, grazie al pendolo o alla bacchetta, ciò che è nascosto alle facoltà nor-

mali, ma la cui esistenza è reale. Il corso è rivolto a chi desidera attivare e sviluppare le proprie capacità extrasensoriali con l'uso del pendolo in qualsiasi ambito di vita.

"Viaggiare" attraverso i cristalli

S009B Erika Trapella; febbraio-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 110,00

Il mondo minerale che a noi sembra inanimato è invece la sede di un'energia straordinaria e diversificata di cui l'essere umano può servirsi allo scopo di riequilibrare, riarmonizzare, e rivitalizzare interamente il proprio essere in funzione delle frequenze vibrazionali proprie di ciascun cristallo. Durante il corso si viaggerà nel mondo dei Cristalli, con le loro proprietà, l'importanza dei colori, si imparerà a purificarli e a energizzarli. Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono conoscere il meraviglioso mondo dei Cristalli, imparare l'uso di queste preziose risorse per loro stessi e per ritrovare l'equilibrio e il proprio benessere. È consigliato un quaderno per appunti.

Reiki livello 1: il calore benefico emesso dalle mani

S013B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 120,00

Il Reiki è la Sacra Energia Vitale dell'Universo accessibile a tutti. Il Maestro attiverà i canali energetici (meridiani) dell'allievo perché diventi portatore di Prana, di benessere ed energia. Spiegherà il metodo del Maestro Dott. Mikao Usui per poter effettuare autotrattamento, trattamento ad altre persone, ad animali, cibi, medicine. Illustrerà la funzione dei chakra e come ottenere il loro equilibrio. Portare tappetino, copertina. A fine corso verrà consegnata una dispensa e rilasciato l'attestato di I livello.

Reiki livello 2: il potenziamento dell'energia emessa dalle mani

S015B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 120,00

Con il secondo livello, mediante le armonizzazioni, ci si avvale di quattro strumenti operativi: i tre Simboli Cosmici, la Verbalizzazione Positiva, la Visualizzazione Creativa e la Rievocazione. Attraverso l'utilizzo dei tre Simboli Cosmici e dei Mantra si ottiene il potenziamento dell'autotrattamento, del trattamento, anche a distanza, ad altre persone, ad animali, cibi e medicine. Si applicheranno le tecniche per la ricarica e la pulizia della propria energia. Portare tappetino, copertina. A fine corso verrà consegnata una dispensa e rilasciato l'attestato di livello 2.

Camminare con o senza bastoncini

S041B Roberta Becchio Galoppo; gennaio-maggio, mercoledì, 14.00-15.00; Biella, UPBeduca; € 110,00

Tutti camminiamo ma bisogna "saper camminare" mantenendo sempre una postura corretta. Il lavoro viene svolto in palestra o all'aria aperta su terreno asfaltato, sterrato o erboso. Si consiglia abbigliamento comodo. Con un solo corso avrete esercizi di ginnastica posturale, camminata FIT e con i bastoncini, stretching. Questa disciplina vi aiuterà a migliorare la vostra condizione psico-fisica.

Difesa personale

S065B Marco Bergamo; gennaio-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 130,00 a trimestre

Il corso di difesa personale è pensato per donne e uomini che vogliono sentirsi più sicuri nella propria vita, sia dal punto fisico che mentale. Acquisirai le competenze per affrontare situazioni altamente stressanti come aggressioni e minacce.

Pilates, principianti

S058B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 8.45-9.45; Biella, Cascina Oremo; € 135,00

S059B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00

S060B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00

Pilates, avanzato 1

S062B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00

S063B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì, 18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00

Pilates, avanzato 2

S064B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì, 19.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; € 135,00

Ballo liscio e da sala: base

S013E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile, lunedì, 20.00-21.15; Cossato; € 110,00

Il corso si prefigge di avvicinare le persone al ballo di coppia, iniziando da un livello di base e spiegando correttamente i passi da eseguire (ma-

zurca, polca, walzer, tango, foxtrot...). L'obbiettivo è quello di insegnare a eseguire i passi a tempo di musica e in modo ordinato. Non servono requisiti particolari, solo buona volontà e allegria. È preferibile avere già un partner.

Ballo liscio e da sala: intermedio

S015E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile, lunedì, 20.45-22.00; Cossato; € 110,00

Il corso intermedio è indicato a coloro che hanno già frequentato il corso base, diamo il benvenuto anche a chi vuole unirsi a noi e già conosce i passi di base. L'obbiettivo di questo corso è quello di migliorare e approfondire le proprie conoscenze e di apprendere nuovi passi e figure in un ambiente allegro e rilassato. È preferibile avere già un partner.

Tango argentino, principianti-intermedio

AMUTB Claudio Bilato; febbraio-maggio, sabato, 17.00-19.00; Cossato; € 130,00

Avvicinamento al Tango argentino, il famoso ballo popolare divenuto Patrimonio dell'Umanità come stabilito dall'Unesco nel 2009, attraverso: cenni storico musicali, i compositori, le orchestre e più famosi cantanti dalle origini fino ai giorni nostri. L'aspetto pratico si articola in: postura, apprendimento di nozioni basilari e tecnica del movimento. Le iscrizioni sono aperte a coppie e a singoli.

Danza Gipsy (Danze gitane)

S300B Ivana Di Bernardo; febbraio-maggio, venerdì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca; € 120,00

La Danza Gipsy nasce da uno studio delle Danze Gitane in genere, si danza con ampie gonne coloratissime spesso i momenti coreografati sono alternati a momenti di improvvisazione di danzatrici soliste o di gruppo durante le lezioni esploreremo la forza potente del gruppo e la possibilità di espressione del singolo. Nel mondo gitano infatti non può esistere solista senza il supporto della comunità di appartenenza e viceversa.

Teoria e pratica di ...

Cucina base

T001B Paola Barbirato; febbraio-marzo, lunedì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 220,00

Adatto a chi vuole imparare a cucinare piatti semplici ma non banali. Il corso sarà suddiviso in 6 lezioni: antipasti, primi piatti, secondi di carne, secondo di pesce, menù veg, cesto del pane.

Cucina, avanzato

T003B Paola Barbirato; febbraio-marzo, mercoledì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 220,00

Adatto a chi vuole approcciarsi a piatti più elaborati. Il corso sarà suddiviso in 6 lezioni: il vapore, vaso cottura, cartoccio, gratinatura, particolari, airfryer.

Pasticceria

T005B Paola Barbirato; febbraio-marzo, sabato, 9.30-11.30; Biella, Cook-Lab; € 180,00

Adatto a chi vuole approcciarsi al mondo generale dei dolci. Il corso sarà suddiviso in 6 lezioni: dolci classici, dolci al cucchiaio, biscotteria, pasticceria salata, particolari, dolceria francese.

In vino veritas

T000T Ermanno Mino; aprile-giugno, giovedì, 20.00-22.00; Valdilana-Trivero; € 160,00

Un viaggio nel complesso mondo del Vino, toccando tutti i temi d'attualità. Cultura Generale: Storia, Geografia, Salute, Trends, Diffusione nel mondo, I principali Vitigni, Presente e Futuro. Dentro al Calice di Vino – Principi di degustazione, Analisi organolettica, Abbinamento Cibo/Vino, come scegliere e come servire un Vino. Alto Piemonte: Passato e Futuro della Viticoltura nel nostro territorio.

Degustazione delle Birre

T001E Enrico Terzo, Fulvio Giublena; febbraio-marzo, martedì, 21.00-23.00; Cossato; partner: Birrificio Un Terzo; € 120,00

Storia della birra, la sua nascita e l'evoluzione nel tempo e nello spazio. La degustazione: aspetto visivo, 3 birre - La produzione della birra "dal cereale al bicchiere". La degustazione: aspetto ol-fattivo, 3 birre – La

birra nel mondo: paesi anglosassoni. La degu-stazione: aspetto gustativo, 3 birre - La birra nel mondo: Germania e Repubblica Ceca. la degustazione: abbinamenti cibo/birra, 3 birre - La birra nel mondo: Belgio, la culla delle birre: La degustazione: le birre Trappiste e le birre a fermentazione spontanea, 3 birre - La birra nel mondo: Italia, paese in fermento - La degustazione: Birranostra, 3 birre.

Restyling del mobile, oggetti o arredi, base

T029B Cristina Cavallo; febbraio-aprile, giovedì, 17.30-19.30; Biella, ITIS; € 110,00

Il corso avanzato è dedicato a coloro che si sono appassionati con il corso base e desiderano approfondire. Nel corso avanzato si apprendono le tecniche più complesse che impreziosiscono il restyling.

Trama e ordito un racconto infinito

T300B Monika Crha Erbetta; febbraio-aprile, martedì, 14.00-16.00; Valdilana-Trivero; € 120,00

T301B Monika Crha Erbetta; febbraio-aprile, martedì, 16-00-18.00; Valdilana-Trivero; € 120,00

Questo corso è rivolto a chi vuole esplorare e conquistare il meraviglioso mondo della tessitura a mano per scoprirne la magia e creare tessuti di uso quotidiano, regali per gli amici, stoffe per abiti e oggetti d'arredo. Inizieremo questo viaggio conoscendo l'avvincente storia della tessitura e dalle sue a volte comiche sfaccettature. Esploreremo tessuti e tappeti turchi, africani, tecniche sarde di tessitura a mano e quel che ci affascina dei tessuti del nostro territorio. Ci faremo conquistare dall'intera filiera conoscendo la lana e imparando a sceglierla dal vello che generosamente le pecore ci donano e la trasformeremo filando a mano in un vero e proprio filato. Affronteremo l'orditura diretta del telaio e scopriremo perché tutti i nodi vengono al pettine! Tesseremo utilizzando diverse tecniche e gli effetti colore. Vi accorgerete che con le vostre mani potete creare un mondo di meraviglia e scoprirete di essere più capaci dei ragni e più pazienti dei Santi. Le dispense saranno fornite e naturalmente tutti i materiali e le attrezzature. – Consigliato un quaderno a quadretti grandi, gomma e matita.

Uncinetto avanzato

T022B Giulia Marzana; marzo-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00

Sei già capace a lavorare all'uncinetto e vuoi approfondire la tua tecnica? Questo corso creativo ti insegnerà a realizzare punti par-ticolari e lavorazioni tridimensionali (come amigurumi, palline di Natale ecc.) I lavoretti saranno concordati durante le lezioni a se-conda delle preferenze dei corsisti. Dispense fornite dalla docente.

L'orto famigliare naturale per mangiare sano e... allontanare lo stress

T026B Fabio Porta; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"; € 125,00

Il corso darà le basi teorico-pratiche per progettare, realizzare e gestire un orto naturale, anche in balcone, sostituendo ai prodotti chimici impiegati in agricoltura, prodotti naturali. Particolare at¬tenzione sarà dedicata allo studio delle consociazioni colturali, all'uso dei macerati vegetali, alla produzione e all'impiego del compost domestico e molto altro ancora! In modo semplice e in¬tuitivo, servendoci anche di escursioni in ambienti naturali e col¬tivati, verranno affrontati i fondamenti di agronomia e agroecolo¬gia, che sono alla base del funzionamento delle tecniche di colti¬vazione sostenibili. Una volta individuate le basi, ognuno potrà quindi applicarle alla propria coltivazione. Sarà inoltre sorpren¬dente vedere come conoscere meglio la natura, insegni anche a conoscere meglio noi stessi e gli altri...

La potatura e la gestione naturale del frutteto famigliare

T027B Fabio Porta; febbraio-marzo, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"; € 125,00

Il corso, strutturato in lezioni teoriche e pratiche, darà le nozioni necessarie per saper progettare, realizzare e gestire con tecniche di agricoltura naturale il frutteto famigliare. Particolare attenzione sarà rivolta alla comprensione delle regole che sono alla base di una corretta potatura delle principali specie fruttifere. Vedremo inoltre una nuova prospettiva per la gestione delle piante da frutto, attraverso metodi di potatura minimale, avvalendoci anche di un frutteto personalmente gestito da anni con queste tecniche! Non mancheranno approfondimenti dedicati alla comprensione della tecnica dell'innesto, alla gestione della fertilità del suolo, alla pre¬venzione delle malattie delle piante e molto altro ancora!.

Andar per erbe

T028B Fabio Porta, Mariella Ghirardi; aprile-maggio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"; € 125,00

Il corso, strutturato in una lezione teorica e lezioni pratiche è finalizzato a fornire le conoscenze necessarie per riconoscere e utilizzare le principali piante a uso alimentare e/o medicinale, presenti nella flora biellese. Gli incontri saranno inoltre occasione per scoprire alcuni luoghi naturali del nostro straordinario territorio. Le lezioni pratiche si svolgeranno indicativamente il sabato mattina dalle 9.00 alle 13.00. Tutte le indicazioni

logistiche (luogo di ritrovo, luogo delle uscite...) verranno concordate a inizio corso. Gli spostamenti necessari a raggiungere i luoghi delle uscite avverranno con mezzi propri.

Il mio psicoterapeuta ha le foglie: tutto quello che devi sapere sul verde terapeutico

S046B Fabio Porta; aprile-maggio, mercoledì, 19.00-21.00; sabato 9.00-13.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"; € 125,00

Terapia forestale, bagno di foresta, orticoltura terapeutica, ... Sono solo alcuni dei termini utilizzati per indicare delle pratiche riconosciute scientificamente di validità terapeutica per numerose patologie psicofisiche, in particolare di quelle riconducibili ad ansia e stress e alle conseguenti ripercussioni somatiche su organi e apparati. Insieme, attraverso delle lezioni teoriche, affronteremo in modo rigoroso l'argomento, ponendo attenzione agli studi condotti in tal senso. Vedremo quindi come possa essere anche possibile progettare un giardino terapeutico personalizzato sulle proprie esigenze!!! Con delle uscite primaverili e autunnali, sperimenteremo quindi i concetti visti in teoria, facendo esperienza delle grandi potenzialità curative che boschi, giardini terapeutici e semplici orti possono esprimere.

Lezioni personalizzate

È un servizio che UPBeduca mette a disposizione di allievi con specifiche necessità a costi contenuti, con "pacchetti" per 1/3 allievi svolti in 1/5 lezioni. I costi indicati per 2 o 3 allievi si intendono riferiti al gruppo

La proposta è attiva su tutti i temi e tutte le materie, anche per quelle non specificatamente indicate nella guida-corsi.

I docenti, la sede, gli orari e le modalità sono da concordare, rivolgendosi in segreteria per un colloquio con i docenti e per una prenotazione libera e flessibile

Moduli standard

allievi	1 lezione	3 lezioni	5 lezioni
1	€ 35,00	€ 90,00	€ 150,00
2	€ 45,00	€ 115,00	€ 190,00
3	€ 55,00	€ 145,00	€ 230,00

Moduli estesi

allievi	modulo di	30 ore	45 ore	60 ore
1	contributo per ora	€ 30, 00	€ 29, 00	€ 26, 00

Biella

Sala Convegni della Fondazione CRB, Via Gramsci 14/A, ore 16.00, ingresso gratuito

martedì 7 gennaio 2025

Federico Zorio – L'azzurro dei soldati biellesi. I decorati al valor militare (1911-1940)

martedì 14 gennaio 2025

Andrea Fabbris – L'importanza di investire: metodi semplici alla portata di tutti

martedì 21 gennaio 2025

Maria Chiara Leone – I gioielli dei Romani antichi

martedì 28 gennaio 2025

Ruth Cerruto – Dall'orzo al grano. Dall'uscita dall'Egitto alla Rivelazione del Sinai: un cammino verso la libertà

martedì 4 febbraio 2025

Antonella Stefanuzzi – Oscar Wilde e Dorian Gray: dalla bellezza all'eternità

martedì 11 febbraio 2025

Luciano Quaregna – Boldini mon amour

martedì 18 febbraio 2025

Antonella De Matto – Giuseppe Verdi un mito italiano.

martedì 25 febbraio 2025

Maurizio Regis – Giotto ad Assisi: il ciclo di San Francesco

martedì 11 marzo 2025

Emma Angelini – Le microplastiche: origini, effetti e... forse... soluzioni

martedì 18 marzo 2025

Rita Negro – La poetica dello spazio. Dalla casa che rappresenta il nostro primo universo al nostro mondo interiore

martedì 25 marzo 2025

Danilo Craveia – Non di sola lana... Il Biellese diversamente tessile

martedì 1 aprile 2025

Francesco Tempia Maccia – Il Duomo di Orvieto

martedì 8 aprile 2025

Elena Tosatti – Un nuovo sguardo al passato

martedì 15 aprile 2025

Domenico Calvelli – Italia: una Nazione tra le nazioni

mercoledì 16 aprile 2025

Raffaella Greppi – Come leggere le immagini dipinte: Storie francescane in San Teonesto di Masserano (conferenza itinerante)

martedì 29 aprile 2025

Guido Parravicini – L'irragionevole razionalità della Natura

martedì 6 maggio 2025

Teresio Gamaccio – Brevi note sulla storia dell'Associazione dell'Industria Laniera Italiana, fondata a Biella nel 1876

martedì 13 maggio 2025

Sara Bortolozzo – L'abc dell'Ascolto come segreto della felicità!

Cossato

UPBeduca, Via Martiri della Libertà 14,
ore 16.00, ingresso gratuito

mercoledì 8 gennaio 2025

Emma Angelini – Chimica, colori, sapori, cibo

mercoledì 15 gennaio 2025

Antonella De Matto – Giuseppe Verdi un mito italiano.

mercoledì 22 gennaio 2025

Fulvio Conti – Il fascino di Afrodite nell'immaginario del mondo antico.

mercoledì 29 gennaio 2025

Fulvio Morezzi – Andrea Chénier, capolavoro di Umberto Giordano

mercoledì 5 febbraio 2025

Danilo Craveia – Non di sola lana... Il Biellese diversamente tessile

mercoledì 12 febbraio 2025

Elena Tosatti – Gli stati d'animo negativi: modularli e non farsi dominare

mercoledì 19 febbraio 2025

Ruth Cerruto – Il tempo kadosh. Shabbat, il sabato nella tradizione ebraica: significati e precetti

mercoledì 26 febbraio 2025

Guido Parravicini – Un po' di fisica in un'escursione in montagna

mercoledì 12 marzo 2025

Claudia Ghiraldello – Daniele de Bosis e la bottega dei suoi figli

mercoledì 19 marzo 2025

Teresio Gamaccio – Brevi note sulla storia dell'Associazione dell'Industria Laniera Italiana, fondata a Biella nel 1876

mercoledì 26 marzo 2025

Massimo Minola – La Cattedrale di Biella: centro della storia di fede dei Biellesi, teologia e arte

mercoledì 2 aprile 2025

Maurizio Regis – Draghi, mitologia, immagini e musica

mercoledì 9 aprile 2025

Rita Monteferrario – Consapevolezza e corpo: un dialogo in continuo divenire

mercoledì 16 aprile 2025

Raffaella Greppi – Come leggere le immagini dipinte: Storie francescane in San Teonesto di Masserano (conferenza itinerante)

Indice

UPBeduca Iunior	3
Comunicazione linguistica	4
Informatica: Intelligenza tecnologica nel quotidiano	6
Le scienze del diritto e della natura	7
Arte, musica, spettacolo	9
Le scienze dell'uomo	13
Le scienze della mente e della comunicazione	16
Salute e benessere	20
Teoria e pratica di...	26
Lezioni personalizzate	30
L'incontro del pomeriggio	31