

CONTINUA IMPARA REALIZZA

8.000

le ore di docenza
nell'anno
accademico

300

i corsi attivati
per anno

**nuove
sedi**

Cascina Oremo
Bottega dei Mestieri



2.600

soci
nell'anno 2024

4 euro

costo medio
di un'ora di corso

110

docenti esperti
dedicati

**caratteristiche
corsi**

numero limitato
partecipanti per classe

**su tutto il territorio
biellese**

ed in particolare:

Biella, Candelo, Cavaglià,
Cerrione, Cossato,
Valdilana, Verrone

anno accademico
2024 | 2025

dal 1902

**UPB
educa**

Università Popolare Biellese



Con il sostegno finanziario di:



REGIONE
PIEMONTE



Fondazione
Cassa di Risparmio di Biella

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

Composizione: UPBeduca
Biella - maggio 2024

Stampa
Gaglianico - maggio 2024



Botalla
TIPOLITOGRAFIA



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 benemerenzza 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

2024-2025

www.upbeduca.org
facebook.com/upbeduca

Indice generale

Guida ai corsi 2024-2025	1
Messaggio del Presidente	5
UPBeduca: missione e struttura	7
Organi sociali	8
Sedi	9
Corsi: orari, costi, modalità	11
Festa Europea della Musica 2024	14
UPBeduca Junior	15
English Nanny	17
English Hooray	19
Inglese	20
Benessere scolastico e familiare	22
Arte-Musica-Spettacolo	23
Salute e benessere	24
Comunicazione linguistica	25
Le lingue in chiave europea	27
Corsi	28
"Vivere l'Europa"	39
Progetti	
Informatica – Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano	45
Le scienze del diritto e della natura	49
Arte, musica, spettacolo	57
Le scienze dell'uomo	71
La lingua e la letteratura	73
La storia e il pensiero	74
La storia dell'arte e l'archeologia	75
Le scienze della mente e della comunicazione	79
Salute e benessere	91
Teoria e pratica di ...	113
Lezioni personalizzate	125
L'incontro	129
Biella: L'incontro del Pomeriggio	131
Cossato: L'incontro del Pomeriggio	132
Biella: Minicorsi	134
Allegati e indici	135
Partenariati	137
Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi	139
Modulo di valutazione dei corsi	141
Modulo di richiesta dell'attestato di frequenza	143
Indice Analitico	145

Messaggio del Presidente

Chi non ricorda l'iconica frase di Forrest Gump "la vita è come una scatola di cioccolatini, non sai mai quello che ti capita", alzi la mano.

Ecco, questa è l'esatta espressione che rappresenta appieno l'esperienza di questa mia prima stagione in UPB.

Si inizia con un "immaginario" che poi di giorno in giorno cambia e si evolve in sfide, opportunità, emozioni.

Abbiamo, in questo primo anno del mio mandato, affrontato problematiche umane e sociali, necessità ed emergenze di bilancio ed inconvenienti quotidiani, che in serenità posso riassumere con il raggiungimento di necessari obbiettivi:

- messa in sicurezza del bilancio
- ricerca e aperture nuove sedi per i nostri corsi
- nuovi corsi
- convenzioni e sinergia con altri soggetti del territorio
- apertura alla collaborazione

Tutto ciò nell'intento di migliorare e ampliare la qualità e l'offerta dei corsi, della comunicazione, dell'aggregazione, della conoscenza a quante più persone possibili, poiché non solo non si è mai finito di imparare, ma l'apprendimento di una qualsiasi materia o argomento è motivo di crescita personale, culturale e sociale.

Una Università Popolare aperta a tutti e disponibile a collaborare con tutti.

Auguro quindi un "buon anno accademico" a tutti coloro che vorranno accedere a questo bellissimo contenitore di idee e di passioni che è UPB. Tutti noi, dallo staff organizzativo agli insegnanti, che ringrazio vivamente e senza i quali nulla sarebbe possibile, saremo a disposizione di quanti vorranno unirsi a noi in questo affascinante percorso di vita e di avventura, ricordando che, come sempre, l'unione fa la forza.

A presto

Biella, 4 maggio 2023

Paolo Monfermoso

presidente dal 1 luglio 2023

Un ringraziamento a tutti coloro che perseguono gli obiettivi dell'Associazione:

- i frequentatori, a qualsiasi titolo, di UPBeduca perché con la loro volontà di apprendere sottoscrivono la nostra "fede";
- gli organi associativi istituzionali;
- la struttura dell'associazione che – tramite lo staff, la segreteria, i docenti (con l'impegno e la passione didattica), i volontari (col loro insostituibile contributo), i "gruppi di interesse" (RiCircolo, Centro Universitario Teatrale, Laboratori Musicali, Amici del Museo del Territorio, Pictures) – rende possibile la realizzazione dei corsi, delle conferenze, delle escursioni e delle altre iniziative culturali;
- Maria Grazia Schiapparelli per l'immagine di copertina.

e quanti ne sostengono l'impegno:

- la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella;
- la Regione Piemonte;
- l'Amministrazione Provinciale di Biella;
- l'Amministrazione Comunale di Biella;
- le Istituzioni, gli Enti, le Amministrazioni e le Associazioni che ospitano le nostre attività o che collaborano con noi, anche attraverso altre forme, per la realizzazione dei progetti didattici e culturali

La Direzione

UPBeduca: missione e struttura

L'**Università Popolare Biellese** per l'educazione continua APS, nata nel 2004 dalla fusione dell'Università Popolare di Biella e dell'Università Popolare Subalpina per l'Educazione Continua e la cui prima costituzione risale al 1902, si propone quale centro di educazione continua e permanente dei giovani, degli adulti e degli anziani ponendo al centro delle proprie attività lo studio, la ricerca, il dibattito, la formazione, l'aggiornamento culturale, le iniziative editoriali, il benessere fisico.

È Associazione di Promozione Sociale iscritta all'albo provinciale, atto n. 944 del 1.4.2009 n. iscr. 004/BI, e riconfermata il 12.3.2020 n. DD-A14 237, come presa d'atto di adeguamenti statutari effettuati ai sensi del D.lgs. 117/2017- Codice del Terzo settore - è nell'albo nazionale APS, in funzione dell'inserimento nel RUNTS, al n. 63/21 con decreto n. 189 del 19.5.2021 del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali-Direzione Generale del Terzo Settore. Iscritta al RUNTS n. 87490 del 12.12.2023.

È iscritta nel Registro Regionale centralizzato delle persone giuridiche, di cui alla D.G.R. n. 39-2648 del 2.4.2001, con determina della Regione Piemonte n. 534 del 9.6.2006.

È Istituto di Cultura Generale riconosciuto dal Ministero dei Beni e le Attività Culturali con note ministeriali n. 13920 del 19.10.1984 e n. 5379 del 2.4.1985.

In occasione del 90° di fondazione, le è stata conferita medaglia d'oro e diploma di benemerenda di I classe «ai benemeriti della scuola, della cultura e dell'arte» (ex L. 16.11.1950 n. 1093) con Decreto del 15 dicembre 1992 del Presidente della Repubblica Oscar Luigi Scalfaro, su proposta del Ministro della Pubblica Istruzione Rosa Russo Jervolino.

In quanto aderente a UNIEDA: è iscritta al registro delle associazioni che svolgono attività in favore degli immigrati al n. A/322/2004/RM - Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali; è abilitata alla CILS-Certificazione di Italiano come Lingua Straniera dell'Università per Stranieri di Siena (convenzione quadro sottoscritta nel marzo 2004).

Fa parte della rete associativa nazionale Italia Educativa.

Aderisce a FIDEF-Federazione Italiana Enti e Scuole di Istruzione e Formazione.

Collabora con numerosi Enti, Amministrazioni e Associazioni nazionali, regionali, provinciali, comunali.

Organi sociali

Consiglio Direttivo

Paolo Monfermoso *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *consigliere delegato*; Giuliana Arborio *segretario generale*; Luciano Quaregna *tesoriere*, Ivana Azzariti, Elena Balestrini, Mariella Biollino, Carlo Dezzuto, Carlo Scola.

Legali rappresentanti

Paolo Monfermoso *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *consigliere delegato*

Ufficio di Presidenza

Paolo Monfermoso *presidente*; Graziana Bolengo *coordinatore didattico*; Alberto Galazzo *direttore generale*; Giuliana Arborio *segretario generale*; Luciano Quaregna *tesoriere*; Nicoletta Bonino *comunicazione*

Collegio dei revisori dei conti

Domenico Calvelli *presidente*, Donatella Collodel, Alberto Solazzi

Collegio dei garanti

Gabriele Maiolino *presidente*, Alessandra Guarini, Marco Lamantia

Sedi

Sede legale

via Lorenzo Delleani 33/d – 13900 Biella BI
tel. 015.8497380, 331.2569284
C.F. 90050040022 – P.IVA 02230670024
www.upbeduca.it – www.facebook.com/upbeduca
e-mail: segreteria@upbeduca.it
PEC: upbeduca@pec.upbeduca.eu

Biella

segreteria via Lorenzo Delleani 33/d
tel. 015.8497380 – 331.2569284
reception Roberta Galazzo, Maria Luisa Scandalitta
orari da lunedì a venerdì 10.00-12.30, 16.00-19.30;
sabato 10.00-12.00
mercoledì di settembre: 10.00-19.30
sede corsi UPBeduca, via Lorenzo Delleani 33/d;
ITIS "Quintino Sella", via Fratelli Rosselli 2;
Cascina Oremo, corso Giuseppe Pella 21

Candelo

sede corsi Biblioteca Civica "Livio Pozzo"
iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca

Cavaglià

info Biblioteca Comunale
orari sabato 21 settembre 2024 ore 10.00-12.00
sede corsi in locali indicati dal Comune

Cerrione

iscrizioni tutte le sedi di UPBeduca

Cossato "Sergio Bertotto"

iscrizioni UPBeduca, via Martiri della Libertà 14
orari mercoledì 10.00-12.30 e 16.00-19.00;
in settembre anche:
martedì 9.00-12.30; giovedì 15.00-18.00
tel. 015.8497380 – 331.2569284
sede corsi UPBeduca, via Martiri della Libertà 14

Gaglianico

iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca

Netro

iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca
sede corsi Asilo Virginia & Gastaldi

Valdilana

info Municipio
iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca
sedi corsi Pratrivero, Palestra Appartamento per l'Autonomia
ex Scuola
Trivero, ex Cerino Zegna
Valle Mosso, Sala E. Biagi

Verrone

info Municipio
orari 11.00-12.30, 14.00-15.30
iscrizioni presso tutte le sedi UPBeduca oppure martedì 3 settembre
ore 11.00-12.30 e 14.30-16.00
sede corsi Scuola Primaria

Le iscrizioni ai corsi si possono effettuare presso qualsiasi sede, indipendentemente da dove si tengono. Le sedi aperte in giugno e luglio applicano i contributi scontati anche per conto delle sedi che risultano chiuse in tale periodo.

Corsi: orari, costi, modalità

L'anno sociale va dal mese di luglio 2024 al mese di giugno 2025. Il calendario delle lezioni è coordinato con quello ufficiale della Regione Piemonte e delle scuole locali.

La data di inizio delle lezioni è:

- lunedì 7 ottobre 2024 per tutte le sedi, Aree Tematiche Comunicazione Linguistica, Informatica-Intelligenza-Tecnologica nel Quotidiano, Salute e Benessere;
- lunedì 14 ottobre 2024 per i corsi delle altre Aree Tematiche;
- lunedì 13 gennaio 2025, per i corsi di Informatica-Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano del secondo trimestre;
- lunedì 3 febbraio 2025 per i corsi delle altre Aree Tematiche del secondo quadrimestre;

Le lezioni si svolgeranno con le durate, modalità e orari indicati in calce ai singoli corsi.

La **quota associativa annuale di € 25,00** consente la partecipazione a tutte le attività di UPBeduca che si svolgono dal 1 luglio 2024 al 30 giugno 2025. La quota associativa comprende i seguenti servizi e vantaggi:

- gli aggiornamenti alla guida dei corsi che dovessero uscire in questo periodo;
- le comunicazioni via e-mail delle attività non a calendario;
- le agevolazioni in essere presso Enti e primari esercizi commerciali convenzionati;
- polizza infortuni;

(per maggiori informazioni su caratteristiche della copertura assicurativa ed elenco degli esercizi commerciali, rivolgersi in segreteria).

Il patto associativo, e la norma di legge, impongono che la quota associativa di € 25,00 non venga in nessun caso restituita. In mancanza di attivazione dei corsi, il socio continuerà a usufruire delle agevolazioni di cui sopra. Inoltre se nessun corso, di quelli scelti dal socio, verrà attivato, gli verrà consegnato un voucher di € 15,00 valido per i corsi dell'anno 2024-2025.

Alla quota associativa vanno aggiunti i contributi per i corsi ai quali ci si intende iscrivere. I pagamenti possono essere effettuati, presso tutte le sedi, in contanti e assegno (quest'ultimo compilato osservando rigorosamente la normativa vigente) e, presso le sedi di Biella e Cossato, con carta Bancomat, carta di credito, bonifico.

Anche per accedere ai corsi a contributo gratuito è necessario essere in regola con la quota associativa.

Per associazione e iscrizione è necessario compilare in ogni sua parte il modulo d'iscrizione disponibile tra gli Allegati della presente Guida, nelle segreterie e sul sito internet. La Segreteria rilascerà (o vidimerà per

rinnovo) la tessera sociale e, come conferma, una copia della domanda. **La tessera e la domanda opportunamente vidimate costituiranno gli unici documenti amministrativi validi per essere ammessi ai corsi e per usufruire delle agevolazioni e godere della copertura assicurativa.** Per tali motivi, durante l'anno accademico saranno effettuati controlli.

Mentre è necessario per i corsi di UPBeduca-lunior, il contributo non è richiesto ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2004) per i corsi delle seguenti Aree Tematiche: Comunicazione linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione, con l'eccezione di alcuni corsi il cui elenco è disponibile in segreteria.

È possibile l'iscrizione a più corsi senza limitazioni né di numero né di sede. La frequenza in più sedi comporta una quota associativa unica.

UPBeduca è un'associazione di promozione sociale senza fini di lucro che svolge attività per i soci. Non è una scuola privata. Chi aderisce è, in quanto socio, parte attiva del processo educativo e organizzativo, cosa che consente di praticare costi i più contenuti possibili, veramente popolari. Per questo l'attivazione dei corsi potrà avvenire solo quando si sia raggiunto un numero di partecipanti sufficiente a coprire gli oneri del corso stesso. **Qualora il corso non raggiunga il numero minimo per essere attivato, all'iscritto potrà essere proposto:**

- **aumento della quota di partecipazione al corso, in maniera proporzionale, ripartendo fra i partecipanti le quote mancanti;**
- **riduzione del numero di ore del corso lasciando immutata la quota di partecipazione, tenendo conto che in questo caso a meno partecipanti corrisponde più tempo a disposizione a persona nell'interazione con il docente;**
- **scelta di altro corso di pari costo;**
- **non attivazione del corso e restituzione del solo contributo spese.**

Solo in questo caso o nel caso il corso non sia attivato per problemi concernenti la disponibilità della sede o del docente vengono restituiti i contributi versati.

La quota associativa e il contributo al corso sono nominativi per cui non potranno essere trasferiti ad altra persona, nemmeno a un familiare. Eventuali testi da utilizzare saranno consigliati dai docenti all'inizio dei corsi.

I curricula dei Docenti sono consultabili in segreteria.

Le informazioni relative ai corsi contenute nella presente guida sono state accuratamente controllate e hanno ottenuto conferma fino al momento dell'andata in stampa. Dal momento che tra la pubblicazione del programma e l'inizio dei corsi alcuni dati possono cambiare, UPBeduca

si riserva il diritto di approntare soluzioni alternative in maniera tale da garantire comunque la qualità didattica e un regolare svolgimento delle lezioni. Quindi, per cause di forza maggiore, UPBeduca ha facoltà di cambiare insegnante, sede del corso (sempre e soltanto nell'ambito dello stesso comune) e di attuare cambiamenti non sostanziali delle date di svolgimento dei corsi. Aggiornamenti e/o variazioni al calendario saranno tempestivamente segnalati sul sito internet e nelle bacheche. I corsisti sono invitati a mantenersi aggiornati.

Le variazioni occasionali verranno comunicate tramite SMS o per mezzo di newsletter se generalizzate. I corsisti sono tenuti a controllare dette comunicazioni onde evitare di presenziare inutilmente alle lezioni temporaneamente non effettuabili.

Nella Guida, per ogni corso sono indicati titolo e codice (da riportare nel modulo d'iscrizione), docente/i, durata e orario, eventuale numero massimo di corsisti, eventuali partenariati, contributo (doppia indicazione: fino al 31 agosto/dal 1 settembre), programma-prerequisiti-note. I programmi dettagliati sono disponibili in segreteria.

Festa Europea della Musica 2024

L'iniziativa è una tradizione per UPBeduca che ha aderito all'iniziativa del Ministero della Cultura fin dal 2006, in collaborazione con l'Archivio di Stato di Biella e, di volta in volta, con altri partner.



Aspettando la festa della Musica

OD01B sabato 1 giugno 2024; Biella, 16.00-20.00

Concerto-spettacolo di docenti e allievi dei corsi musicali e di danza. Esibizioni dei docenti e degli allievi delle Aree Tematica Arte-Musica-Spettacolo

Musica nascosta, musica ritrovata

OD02B venerdì 21 giugno 2024; Biella, Archivio di Stato, 17.30-19.00

Antichi testi rilegati con pergamene musicali ancora più antiche: cosa? come? perché? ... il tutto in compagnia di Graziana Bolengo, Samuela Cuppello, Alberto Galazzo, Silvia Sette

Annita e Fred 2.0 ... ma la prima orchestra siamo noi

OD03B venerdì 21 giugno 2024; Biella, 21.00-22.30

Intrattenimento musicale dedicato ad Annita di Landa e Fred Buscaglione, zia e nipote, con la partecipazione dei laboratori di UPBeduca: ...etc ... etc ...etc ...etc..., Gigi Mosca (teatro), con la direzione di Alberto Galazzo



**UPBEDUCA
IUNIOR**

allSYSTEM

SISTEMI E SERVIZI PER LA SICUREZZA



- ☒ **ANTIFURTI / ANTINTRUSIONE**
- ☒ **VIDEOSORVEGLIANZA**
- ☒ **RILEVAZIONE INCENDI**
- ☒ **CENTRALE OPERATIVA**
- ☒ **PATTUGLIE DI PRONTO INTERVENTO**
- ☒ **ASSISTENZA TECNICA 24 ORE SU 24**

**SIAMO PRESENTI SUL TERRITORIO DAL 1988, CON 12 SEDI
DISTRIBUITE IN VALLE D'AOSTA , PIEMONTE , LOMBARDIA E
LIGURIA , OLTRE 1200DIPENDENTI E 400 AUTOMEZZI.**

**ALLSYSTEM SPA
STRADA TROSSI , 38
13891 VERRONE (BI)
WWW.ALLSYSTEMGROUP.IT**



**PER INFORMAZIONI
015/2558383**

UPBeduca ha tra i suoi obiettivi anche quello di indirizzare i giovani verso forme di cultura non scolastica, come presente negli indirizzi della Comunità Europea; da questo discende la gratuità della frequenza concessa ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2004) per i corsi delle Aree Tematiche *Comunicazione Linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione*.

Per giovanissimi e giovani (dai 2 ai 18 anni) UPBeduca propone corsi interamente dedicati loro per metodologie e contenuti, tenuti da docenti specializzati. Di conseguenza viene richiesto uno specifico contributo di frequenza.

Agli iscritti in questa sezione viene offerta l'opportunità di apprendere divertendosi.

English Nanny

Il modo più semplice e naturale per imparare una seconda lingua è introdurla sin dalla primissima infanzia quando il bambino è più che mai entusiasta e recettivo e l'apprendimento avviene in maniera spontanea. Il laboratorio linguistico è un momento di crescita per il piccolo e gli fornisce la possibilità di ampliare il suo mondo espressivo.

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (4-5 anni)

LZ00B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 16.30-17.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ01B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 17.30-18.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ02B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 16.30-17.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ03B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 18.30-19.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (3 anni)

LZ04B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 16.30-17.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)

LZ05B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 17.30-18.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ06B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 16.30-17.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LZ06B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 16.30-17.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)

LZ07B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giovedì, 17.30-18.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)

LZ08B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 16.30-17.15;
Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Hooray

English Hooray (2^ elementare)

LZ09B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giorno e orario da concordare; numero chiuso 6; Biella, UPBeduca; € 360,00

Un'ora di attività extra scolastica di arricchimento e approfondimento della lingua inglese. Nel tempo che trascorreremo insieme scopriremo che l'inglese non è una materia scolastica, bensì una lingua magica che ci permette di comunicare con chi non parla come noi. Rivolgersi in segreteria per l'acquisto del testo.

English Hooray (8 anni)

LZ10B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 17.20-18.20; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A 2023-2024

English Hooray (7 anni)

LZ11B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

English Hooray (9-10 anni)

LZ12B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 14.15-15.15; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Hooray (7 anni)

LZ13B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, venerdì, 17.30-18.30; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

English Hooray (9 anni)

LZ14B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giorno e orario da concordare; numero chiuso 6; Biella, UPBeduca; € 360,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2023-2024

Inglese

Inglese 7 focus (8-11 anni)

LZ15B Sara Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

L'inglese appreso in modo naturale, semplice, chiaro e divertente. Con il metodo Dacc Dacc grammatica, parlato e terminologia si intrecciano creando un mix ottimale tra crescita linguistica e approccio alla lingua inglese senza paure per migliorarla e ampliare i vocaboli divertendosi

Inglese 7 focus (12-14 anni)

LZ16B Sara Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella; numero chiuso 12; € 100,00/110,00

Con il Metodo Dacc Dacc grammatica, lingua parlata e terminologia inglese non faranno più paura e si intersecheranno per migliorare questa lingua in modo semplice, naturale, chiaro, divertente e attivo.

Inglese Cinema (8-11 anni)

LZ17B Luca Battaglia; ottobre-aprile, venerdì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LZ00E Luca Battaglia; ottobre-aprile, giovedì, 16.30-18.00; Cossato; € 125,00/135,00

Migliora la tua conoscenza dell'inglese con i capolavori del cinema. Si richiede una buona conoscenza della lingua.

Inglese Cinema (12-14 anni)

LZ18B Luca Battaglia; ottobre-aprile, martedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

LZ01E Luca Battaglia; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato; € 125,00/135,00

Migliora la tua conoscenza dell'inglese con i capolavori del cinema. Si richiede una buona conoscenza della lingua

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

LZ00T Meryl Cusinato; novembre-dicembre, martedì, 17.15-18.15; Valdilana-Trivero; € 90,00/95,00

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

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

**LZ01T Meryl Cusinato; febbraio-marzo, mercoledì, 17.00-18.00;
Valdilana-Valle Mosso; € 90,00/95,00**

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

Inglese 7 focus: Fun english (3-4-5 elementare)

**LZ02T Meryl Cusinato; novembre-gennaio, sabato, 10.15-11.15;
Valdilana-Trivero; € 90,00/95,00**

Il corso è indirizzato agli studenti della 3-4-5 elementare. Impareremo l'inglese attraverso brevi racconti, giochi di ruolo e molto altro.

Inglese 7 focus: Let's english (3-4-5 elementare)

**LZ03T Meryl Cusinato; novembre-gennaio, mercoledì, 17.00-18.00;
Valdilana-Valle Mosso; € 90,00/95,00**

Il corso è indirizzato agli studenti della 3-4-5 elementare. Impareremo l'inglese attraverso brevi racconti, giochi di ruolo e molto altro.

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

**LZ04T Meryl Cusinato; ottobre-novembre, martedì, 17.15-18.15;
Valdilana-Trivero; € 90,00/95,00**

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.

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

**LZ05T Meryl Cusinato; febbraio-marzo, venerdì, 16.30-18.00;
Valdilana-Valle Mosso; € 90,00/95,00**

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.

Benessere scolastico e familiare

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

Cresci col tuo bambino

*Diventa un genitore efficace con il metodo Dacc Dacc!
Anche per future mamme e neo-mamme*

LZ20B Sara Bortolozzo; ottobre, lunedì, 16.15-17.00; Biella, UPBeduc a online; € 60,00

Quando nasce tu pensi a tutto ... e alle parole che dirai e che possono cambiargli la vita? Realizza il sogno di ogni genitore di essere ascoltato! Scopri le parole giuste per rafforzare il legame con tuo figlio, creare una comunicazione aperta, renderlo autonomo e supportare tuo figlio in ogni fase della crescita. Il corso ti offre: Strumenti pratici per rafforzare il vostro legame. Strumenti per una comunicazione aperta e positiva. Segreti per gestire i capricci e l'ansia. Strategie per coltivare l'autostima e la motivazione del tuo bambino. Diventa un genitore più sicuro e consapevole: iscriviti al corso di Family Coaching!

Parlare in pubblico, a scuola e al lavoro

LZ21B Sara Bortolozzo; novembre-dicembre, giovedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Sconfiggi la paura di parlare in pubblico e impara in modo pratico a catturare l'attenzione con tecniche semplici ed efficaci. Rivolto a: Studenti che vogliono prepararsi al meglio per presentazioni ed esami. Ma anche: professionisti che desiderano migliorare le proprie capacità di comunicazione in ambito lavorativo; persone che desiderano superare la timidezza e acquisire maggiore sicurezza in se stessi. Perché scegliere questo corso? Imparerai attraverso esercizi individuali e di gruppo, simulazioni e feedback costruttivo

Chitarra acustica (7-14 anni), lezioni personalizzate

LZ22B Riki Massini; ottobre-giugno, lunedì; Biella; ved. cap. Lezioni Personalizzate

Corso dedicato ai più giovani: avvicinamento allo strumento, primi accordi e prime canzoni. Lettura di melodie semplici sullo spartito

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

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

Giocopiano-Giocoforte: avvicinamento alla musica e al pianoforte

LZ27B Anna Russo; ottobre-aprile, sabato, 10.00-12.00; Biella; UPBeduca; € 100,00/110,00

L'avvicinamento alla musica può essere fatto in gruppetti di 2 bimbi/bimbe per mezz'ora di lezione. Si tratta di conoscere il ritmo sia con movimento del corpo battendo le mani e i piedi, sia cantando e cominciando a suonare la tastiera o il pianoforte. Si utilizzano anche i colori per colorare le note e riconoscerle più facilmente e in modo intuitivo sullo spartito. L'alternativa al gruppo è la lezione singola di 30 minuti o 1 ora in base all'età dei bambini (età minima 6 anni) per imparare a suonare il piano divertendosi e velocemente con i libri delle linee musicali Bastien e Musigatto, appositamente studiati per i bambini e ragazzi che desiderano imparare divertendosi e in breve tempo le basi della musica al fine di poter suonare gli spartiti che preferiscono.

Recitazione: laboratorio ragazzi (14-18 anni)

LZ24B Gigi Mosca; ottobre-gennaio, mercoledì, 17.00-18.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il corso dedicato a giovani tra i 14 e i 18 anni è un laboratorio in cui cimentarsi con la magia del teatro. Non è obbligatoria alcuna precedente esperienza teatrale, ma solo grande voglia di divertirsi mettendosi in gioco. Utilizzando il gioco e il movimento si lavorerà sull'improvvisazione e sull'espressione corporea, sull'uso della voce e sull'interpretazione del testo. Incontro dopo incontro si costruirà tutti assieme una storia, scoprendo il modo migliore per raccontarla con una simpatica messa in scena di gruppo.

Salute e benessere

Antibullismo e autodifesa, bambini (8-11 anni)

**LZ25B Marco Bergamo; ottobre-maggio, martedì, 17.00-18.00;
Biella, Palaginnastica Lamarmora; € 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; ottobre-maggio, martedì, 18.00-19.00
Biella; Palaginnastica Lamarmora; € 130,00 a trimestre**

Attraverso il gioco i ragazzi 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.



COMUNICAZIONE LINGUISTICA



“Creare emozioni“ con
cui le persone potranno riscoprire il valore di un
“Sorriso”

ODONTOIATRIA MEDICINA ESTETICA

Biella, C.so San Maurizio 25A
(vicino Mc Donald)

Tel: 0153701223

Cell: 3478391328

ALFADENTAL
SOMETHING SANDS MUSIC

DOTT. FABRIZIO SANTOLOCI

ODONTOIATRA

Le lingue in chiave europea

Da sempre UPBeduca si ispira alle indicazioni date dall'Unione Europea con riferimento ai documenti ufficiali, in particolare al *CEFR-Common European Framework of Reference for Languages*.

Dopo la sperimentazione effettuata su alcuni corsi di lingua inglese nel 2011-2012, a partire dall'Anno Accademico 2012-2013 il quadro di riferimento fin qui utilizzato da UPBeduca viene ampliato per rendere maggiormente efficace e proficuo l'apprendimento attraverso una maggior gradualità. Infatti, i livelli vengono portati da cinque a otto, secondo lo schema di raccordo che segue. L'esperienza, stanti i risultati acquisiti, viene riconfermata anche per il 2024-2025.

nuovo assetto (da a.a. 2012-2013)	assetto precedente (fino a.a. 2011-2012)	CEFR
0 "per iniziare"	0 absolute beginners	A1
1 elementare	1 elementare	A1
2 pre-intermedio		A2
3 intermedio	2 intermedio	B1
4 post-intermedio		B2
5 avanzato	3 avanzato	C1
6 competenza		C2
7 focus/target	4 focus/target	
8 conversazione	5 conversazione	

Si crea quindi una maggiore aderenza al CEFR, con una riformulazione che consente, anche in numero di ore erogate, di avvicinare il quadro di riferimento europeo.

Per ogni lingua sono quindi presenti nel programma di UPBeduca fino a otto livelli che fanno riferimento al quadro consultabile in:

<https://europa.eu/europass/en/common-european-framework-reference-language-skills>.

Inoltre il "livello 0" è dedicato a chi non ha alcuna preparazione, nemmeno a livello scolastico.

In alcuni casi la descrizione del livello e degli obiettivi è riportata sotto le coordinate del corso.

Incontri di test linguistici – Il corsista può iscriversi al livello che ritiene più rispondente alla preparazione che pensa di avere. Ai docenti è riservato il compito di verificare (con colloqui o test) se il livello risulta appropriato ed eventualmente di indirizzare il corsista verso un altro livello. Gli eventuali spostamenti da un livello all'altro costituiscono un mero fatto amministrativo e non comportano nessun onere.

Sono in ogni modo possibili incontri di test aperti a tutti, per tutte le lingue, ma solo su prenotazione.

Libri di testo – I libri di testo saranno consigliati dal docente all'inizio del corso – Per i corsi di livello 7 e 8 i supporti didattici sono a cura del docente e sono già compresi nel contributo del corso.

Corsi

Di seguito non vengono proposti piani di studi per alcune lingue, ma su richiesta UPBeduca può erogare lezioni personalizzate con docenti madre lingua.

Salvo diversamente indicato, il programma è uniformato al CEFR.

Francese 2 pre-intermedio

LF20B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Francese 7 conversazione: Le français de tous les jours

LF70B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Francese 8 conversazione: On par le français

LF80B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Lectures tirées de journaux et de textes littéraires nous mèneront de plus en plus vers une langue française correcte et fluide, sans oublier l'aspect modern d'une langue en constant évolution

Francese, lezioni personalizzate

WF00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Greco moderno 1 principianti

LG10B Eleni Tseva; ottobre-aprile, lunedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso si rivolge a quanti desiderino imparare le nozioni essenziali del greco moderno per sostenere brevi dialoghi utili nelle situazioni di vita quotidiana. Oltre all'apprendimento degli elementi di base della lingua, gli allievi verranno in contatto con aspetti culturali della Grecia moderna, come ricette di cucina, canzoni, etc.

Greco moderno 2 pre-intermedio

LG20B Eleni Tseva; ottobre-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Si rivolge a coloro che hanno una conoscenza elementare di lingua greca, possono sostenere dialoghi brevi e vogliono migliorare la capacità orale. La conoscenza della formazione d'Aoristo è desiderata. Durante il corso si useranno canzoni come partenza di discussione.

Greco moderno 3 intermedio (on-line)

LG30B Eleni Tseva; ottobre-aprile, giorno e orario da concordare; € 125,00/135,00

Si rivolge a coloro che hanno una buona conoscenza della lingua greca e vogliono migliorare la capacità orale. Nel corso si useranno canzoni come partenza di discussione su temi vari.

Inglese 0 per iniziare

LE00B Giulia Chiorino; periodo e giorno da concordare; Biella, UPBeducà

Un corso di inglese base; l'occasione ideale per imparare una lingua da zero.

Inglese 0 per iniziare

LE01B Oliver Petrič; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

LE02B Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Inglese 0 per iniziare

LE03B Giulia Chiorino; periodo e giorno da concordare; on-line

Un corso di lingua pensato per chi preferisce studiare senza rinunciare alla comodità del proprio sofà

Inglese 1 elementare: per turnisti

LE11B Luca Battaglia; ottobre-aprile, lunedì, 9.30-10.30; Biella, UPBeducà; € 125,00/135,00

LE12B Luca Battaglia; ottobre-aprile, venerdì, 19.30-20.30; Biella, UPBeducà; € 125,00/135,00

Per i turnisti il contributo è unico per entrambi i corsi – Non rinunciare a un corso di inglese solo perché fai i turni lavorativi, questo corso è pensato apposta per te!

Inglese 1 elementare

- LE13B Luca Battaglia; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE14B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE15B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE16E Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 9.00-10.30; Cossato; € 125,00/135,00
- LE17E Luca Battaglia; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00
- LE16C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 20.00-21.30; Cavaglià; € 125,00/135,00
- LE16V Patrizia Denti; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Verrone; € 125,00/135,00
- LE19D Oliver Petrič; ottobre-aprile, mercoledì, 20.00-21.30; Candelo; € 125,00/135,00

Inglese 2 pre-intermedio

- LE21B Luca Battaglia; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE22B Luca Battaglia; ottobre-aprile, venerdì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE23E Luca Battaglia; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Cossato; € 125,00/135,00
- LE24E Luca Battaglia; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00
- LE25C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Cavaglià; € 125,00/135,00
- LE27B Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella; € 125,00/135,00
- LE26B Oliver Petrič; ottobre-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Inglese 3 intermedio

- LE31B Patrizia Denti; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE32B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE33B Marina Flem; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE34B Martina Gariglio; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-20.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

- LE35B** Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 8.30-10.00;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE36B** Oliver Petrič; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE37B** Oliver Petrič; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Inglese 4 post-intermedio

- LE41B** Marina Flem; ottobre-aprile, giovedì, 10.30-12.00;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- LE41E** Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00;
Cossato; € 125,00/135,00
- LE42B** Oliver Petrič; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE43B** Oliver Petrič; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE43D** Oliver Petrič; ottobre-aprile, mercoledì, 18.30-20.00;
Candelo; € 125,00/135,00
- LE44E** Antonella Stefanuzzi; ottobre-aprile, mercoledì,
14.15-15.45; Cossato; € 125,00/135,00

Inglese 5 avanzato

- LE51B** Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 17.00-18.30;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00
- LE52C** Bruna Beltrami; ottobre-aprile, lunedì, 20.30-22.00;
Cavaglià; € 125,00/135,00

Inglese 7 focus: Survival English

- LE70B** Giulia Chiorino; periodo e giorno da concordare;
Biella, UPBeduca

Il corso è rivolto a tutti coloro che, pur avendo poca confidenza con la lingua inglese, desiderano utilizzarla per comunicare in ogni ambito. Impareremo nuovi vocaboli ed espressioni utili per esprimerci, anche in viaggio, senza insormontabili barriere linguistiche. Non mancheranno approfondimenti culturali.

Inglese 7 focus: English why not

- LE70T** Meryl Cusinato; febbraio-aprile, sabato 10.15-11.45;
Valdilana-Trivero; € 100,00/110,00

Il corso è indirizzato a coloro che già possiedono una conoscenza base della lingua inglese (minimo A2) per poter conversare insieme, approfondendo e migliorando il proprio livello.

Inglese 7 focus: Beginners english

LE71T Meryl Cusinato; novembre-gennaio, venerdì 17.00-18.00; Valdilana-Valle Mosso; € 100,00/110,00

Il corso è indirizzato a coloro che hanno una scarsa conoscenza della lingua inglese. Le lezioni serviranno a imparare la base per potersi presentare e comporre semplici frasi di vita quotidiana.

Inglese 7 focus: Let's speak english

LE79B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Avviamento alla conversazione, utilizzando materiale autentico, di difficoltà graduata, esercizi di comprensione e role-playing, senza peraltro perdere di vista la grammatica.

Inglese 7 focus: Travelling e chatting

LE71B Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 10.00-11.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Inglese 7 focus:

L'ABC dell'inglese per viaggiare, mod. 1

LE72B Sara Bortolozzo; febbraio-maggio, giovedì 10.00-11.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

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. Di 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 11.00-12.00;
Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

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

Inglese 7 focus, cinema: Improve your english by watching and discussing award winning short movies

LE74B Luca Battaglia; ottobre-aprile, lunedì, 10.30-12.00;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Migliora la tua conoscenza dell'inglese con i capolavori del cinema. Si richiede una buona conoscenza della lingua

Inglese: lezioni personalizzate

WE00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Portoghese 5 avanzato

LP50B Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile,
mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Spagnolo 0 per iniziare

LS00B Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-aprile,
mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Un corso di spagnolo base. Una bella opportunità per imparare una lingua a partire dal suo alfabeto con un madrelingua.

Spagnolo 0 per iniziare

LS00E Deborah Spagnuolo; ottobre-aprile, mercoledì
18.00-19.30; Cossato; € 125,00/135,00

Spagnolo 1 elementare

LS10E Deborah Spagnuolo; ottobre-aprile, lunedì, 18.30-20.00;
Cossato; € 125,00/135,00

Il corso è pensato per chi ha cominciato a studiare da poco lo spagnolo o ne possiede una base scolastica e vuole estenderla. L'obiettivo è quello di raggiungere il livello A2 (CEFR A2, elementare) attraverso la comprensione di frasi ed espressioni quotidiane di uso frequente in relazione a campi di esperienza rilevanti (informazioni personali e familiari, shopping, lavoro, territorio, ecc..), grammatica, comprensione scritta, orale e conversazione. Alla fine del corso, gli studenti saranno in grado di inte-

ragire in uno scambio semplice e diretto di informazioni per ampliare la conoscenza della lingua spagnola.

Spagnolo 2 pre-intermedio

LS20B Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Spagnolo 3 intermedio

LS30E Eglis Alesabeth Pinto Guevara; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00

Il corso è rivolto ad adulti e ragazzi che hanno frequentato i corsi base e/o possiedono una padronanza base della lingua spagnola e vogliono raggiungere il livello A2 (Elementare). Al termine del corso gli studenti saranno in grado di interagire e comunicare in qualsiasi situazione quotidiana. Gli alunni impareranno a produrre testi brevi come note e messaggi personali e a comprendere frasi ed espressioni quotidiane di uso frequente che gli permettono di esprimere informazioni basiche su se stessi, la famiglia, gli acquisti, i luoghi di interesse, hobby, ecc... Inoltre tra le varie strutture grammaticali che verranno presentate approfondiremo i vari tempi verbali del passato.

Spagnolo 5 avanzato

LS50E Eglis Alesabeth Pinto Guevara; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; € 125,00/135,00

Spagnolo 7 focus

LS71B Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

LS72B Federico Agustín Martínez Lemos; marzo-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

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 8 conversazione

LS80B Federico Agustín Martínez Lemos; ottobre-aprile, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Spagnolo: lezioni personalizzate

WS00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Tedesco 1 elementare

LT10B Martina Gariglio; ottobre-aprile, lunedì, 18.30-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Tedesco 2 pre-intermedio

LT21B Martina Gariglio; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-20.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

LT22B Marina Flem; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Tedesco 3 intermedio

LT31B Marina Flem; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Tedesco 4 post-intermedio

LT41B Marina Flem; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Tedesco: lezioni personalizzate

WT00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Russo 1 elementare

LR10B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Russo 2 pre- intermedio

LR01B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Russo 3 intermedio

LR20B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Russo 4 avanzato: Storia, Tradizioni e Cultura

LR30B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Arabo 1

LA10B Giulia Marzana; ottobre-gennaio, giovedì, 20.00-21.30;
Biella, ITIS; € 100.00/110,00

Arabo 2

LA20B Giulia Marzana; marzo-maggio, giovedì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100.00/110,00

Cinese 1

LK10B Giulia Marzana; ottobre-gennaio, mercoledì, 21.00-22.00;
Biella, ITIS; € 100.00/110,00

Cinese 2

LK20B Giulia Marzana; febbraio-marzo, mercoledì, 21.00-22.00;
Biella, ITIS; € 100.00/110,00

Latino 1

LX10B Fulvio Conti; ottobre-dicembre, mercoledì, 15.00-16.30;
Biella, UPBeduca; € 50,00

Presente e imperfetto del verbo sum e delle quattro coniugazioni regolari attive. La prima declinazione e le sue particolarità. I complementi essenziali. Vocabolario essenziale (nomi, aggettivi, verbi). Attributo, predicato e apposizione. Preposizioni essenziali.

Latino 2

LX20B Fulvio Conti; gennaio-marzo, mercoledì, 15.00-16.30;
Biella, UPBeduca; € 50,00

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

Italiano, lingua dei segni 1 base

LIS1B Marcella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 145,00/160,00

Il corso è mirato a soddisfare la curiosità culturale e intellettuale dei frequentanti. Coloro che avessero obiettivi che vanno oltre questa accezione (a es. interpretariato) possono rivolgersi a strutture specializzate.

Argomenti e contenuti. Temi culturali: principi generali della comunicazione e principi fondamentali della LIS; cenni sulla comunità e cultura sorda; cenni sulla storia e sull'educazione dei sordi. nozioni base di lingua (pratica; teoria della lingua, storia e cultura dei sordi). Temi di quotidianità: scambio di informazioni personali; il contesto sociale; attività di vita quotidiana, di lavoro e del tempo libero. È possibile accedere al corso previo colloquio con la docente

Italiano, lingua dei segni 2 avanzato

**LIS2B Valentina Magni; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 145,00/160,00**

Continuazione del corso LIS livello 1 di UPBeduca, con gli stessi presupposti e finalità

Italiano per stranieri 1 base

**LI10B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Il corso si articolerà in lezioni di competenza linguistica e culturale, in cui si analizzerà l'uso dell'italiano in determinate situazioni comunicative ("in posta", "al supermercato", "per strada", "al ristorante" ...) Gli argomenti saranno trattati in ottica interculturale (con un confronto continuo tra la cultura italiana e quella di provenienza degli studenti). In ciascuna lezione lo studente sarà invitato a effettuare una riflessione sulla lingua nelle sue varie componenti (grammatica, lessico, fonetica...), dopo averne praticato l'uso all'interno di attività specifiche sulle quattro abilità di base: ascoltare, leggere, parlare e scrivere. Si utilizzeranno dispense preparate "ad hoc" dall'insegnante, materiali autentici cartacei (depliant, articoli di giornale, testi di canzoni...), supporti multimediali (film, canzoni, Internet...) I testi saranno a un livello di competenza comunicativa elementare. Sono inoltre previsti momenti di verifica e un test finale al fine di verificare la conoscenza della lingua. Per gli studenti interessati c'è la possibilità di effettuare un esame il cui superamento permette di ottenere il Certificato CILS (Certificato di Italiano come Lingua Straniera) dell'Università per Stranieri di Siena. In caso di un numero adeguato di richieste, ci sarà la possibilità di effettuare il corso anche in modalità on-line, con didattica a distanza su specifiche piattaforme stabilite in accordo con gli studenti.

Italiano per stranieri 2 avanzato

**LI20B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30;
Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

Il corso si articolerà in lezioni di competenza linguistica e culturale, in cui si analizzerà l'uso dell'italiano in determinate situazioni comunicative

("in posta", "in banca", "alla stazione ferroviaria" ...) e funzionali ("la musica", "l'arte", "la politica", "il lavoro", ...) Gli argomenti saranno trattati in ottica interculturale (con un confronto continuo tra la cultura italiana e quella di provenienza degli studenti). In ciascuna lezione lo studente sarà inoltre invitato a effettuare una riflessione sulla lingua nelle sue varie componenti (grammatica, lessico, fonetica, modi di dire ed espressioni idiomatiche, proverbi...), dopo averne praticato l'uso all'interno di attività specifiche sulle quattro abilità linguistiche di base: ascoltare, leggere, parlare e scrivere. Si utilizzeranno dispense preparate "ad hoc" dall'insegnante, materiali autentici cartacei (depliant, articoli di giornale, testi di canzoni...), supporti multimediali (film, canzoni, Internet...) I testi saranno a un livello di competenza comunicativa intermedio-avanzato. Sono inoltre previsti momenti di verifica e un test finale al fine di verificare la conoscenza della lingua. Per gli studenti interessati c'è la possibilità di effettuare un esame il cui superamento permette di ottenere il Certificato CILS (Certificato di Italiano come Lingua Straniera) dell'Università per Stranieri di Siena. In caso di un numero adeguato di richieste, ci sarà la possibilità di effettuare il corso anche in modalità on-line, con didattica a distanza su specifiche piattaforme stabilite in accordo con gli studenti.

Italiano per stranieri: lezioni personalizzate

WI00B Matteo Quaranta; ved. 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



“VIVERE L’EUROPA”

**progetti di ricerca:
didattici, culturali,
turistici**



*Trova la tua nuova auto
USATA con un semplice click*



*Più 100 auto usate multimarca
in pronta consegna*

Officina e carrozzeria interna

Finanziamenti personalizzati

Assicurazioni complete di tutto

*Cosulenza a distanza
e consegna a domicilio*

*Vieni a trovarci in via Cavour 75/77,
Gaglianico, Biella*



Nuova Assauto
Group

UPBeduca offre ai propri soci, ovvero ai "cittadini d'Europa", strumenti e opportunità che possano contribuire a essere tali, favorendo la conoscenza diretta delle culture e delle civiltà dei Paesi membri.

Conoscenza diretta vuol dire contatti e, quindi, uscire dagli schemi dell'apprendimento "in aula" per approdare alle diverse e variegate realtà che costituiscono il territorio, l'Italia, l'Europa. In termini pratici: turismo alternativo, seguito dai docenti e ispirato alla realtà del territorio o al vivere alla maniera e con gli altri concittadini europei; forum e dibattiti a distanza, agevolati dagli strumenti che oggi la tecnologia ci mette a disposizione.

Progetti

upbeduca@school

**VPUSB settembre-giugno; località diverse; partner:
Amministrazioni Comunali e Circolo Didattici**

In alcune scuole primarie del territorio biellese nell'anno accademico 2011-2012 è stata incrementata, con successo, l'offerta formativa della lingua inglese grazie al progetto "english@school" - Il corso, gestito in collaborazione con alcune Amministrazioni Comunali, è stato proposto alle famiglie come attività extracurricolare anche se assolutamente complementare al lavoro svolto dalle insegnanti in modo d'assicurare l'integrazione tra le attività svolte in classe e quelle proposte dagli specialisti. "english@school" è stato progettato specificatamente per bambini delle classi della scuola primaria ed è volto a favorire l'apprendimento della lingua inglese in modo pratico ma ludico per un'assimilazione innovativa e divertente dell'inglese - A partire dall'anno accademico 2012-2013 il progetto ha preso più ampia connotazione estendendosi, con le stesse premesse e metodologie, all'informatica nonché alla psicologia, alla musica-teatro e altre discipline dando vita a laboratori artistico-emozionali - Attualmente il progetto è attivo nei comuni di Cerrione, Netro, Verrone.

Volontari per la cultura

VPVCB coordinamento: Graziana Bolengo; Biella

Progetto di "contributo alla cultura", con lo scopo di mettersi al servizio di iniziative specifiche promosse da UPBeduca (es.: apertura di luoghi storici, attività culturali diverse, ecc.)

Museovivo

VPCMB responsabile: Ermanno Bonicatti; Biella

Progetto turistico-culturale destinato alla promozione e valorizzazione del territorio e delle sue attrattive – In armonia con il gruppo di interesse "Amici del Museo del Territorio Biellese" – www.facebook.com/amiciM-dTB/

MusicArte

VPMAB coordinamento: Alberto Galazzo, Riki Massini

Progetto culturale-musicale destinato alla promozione e valorizzazione del territorio e delle sue attrattive, con itinerari artistico-musicali nei luoghi della cultura e visite guidate tematiche con commenti musicali

Il Cassetto delle cose perdute

VPQMB tutto l'anno; responsabile: Alberto Galazzo; Biella, UPBeduca

Progetto regionale artistico-didattico destinato alla sensibilizzazione, promozione e conservazione della musica di autori piemontesi – Il progetto fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale

Laboratorio vocale-strumentale

VPLVB tutto l'anno; responsabile: Alberto Galazzo; Biella, UPBeduca

Progetto destinato alla promozione delle attività artistico-musicali di UPBeduca che prendono vita dai corsi e all'organizzazione degli eventi legati alla Festa Europea della Musica – Il progetto fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale

Pictures–Laboratorio di Cinematografia e Fotografia

VPLPB tutto l'anno; responsabile: Daniele Morganti, Carmine Zimbardi; Biella, UPBeduca

Il Laboratorio di Cinematografia e Fotografia è istituito con l'obiettivo di promuovere tra i giovani e meno giovani: la ricerca cinematografica e la realizzazione di opere cinematografiche di carattere sperimentale; l'attività e la sperimentazione nell'arte fotografica

RiCircolo

VPVRB tutto l'anno; direttori artistici: Davide Prevosto, Rita Torello Viera; tutte le sedi

Progetto destinato alla divulgazione delle attività del gruppo artistico di UPBeduca e dei corsi artistici – Il progetto fa capo al gruppo artistico omonimo

Teatro a domicilio

VPVTB tutto l'anno; responsabile: Gigi Mosca; tutte le sedi

Progetto destinato alla divulgazione del teatro, con la possibilità di portare spettacoli in ogni località della provincia – Il progetto fa capo al Centro Universitario Teatrale, che dal 2024 è stato intitolato a Gianfranco Pavetto.

Farfalle corazzate

VPVFB tutto l'anno; responsabile: Sara Bortolozzo; tutte le sedi

"Dona a chi ami ali per volare, radici per tornare e motivi per rimanere" (Dalai Lama) – Questo è lo scopo del progetto: dare a bambini e ragazzi, attraverso i genitori, insegnanti ed educatori, gli strumenti per poter vivere una vita serena e consapevole. Come? Dando a genitori, insegnanti ed educatori gli strumenti per diventare allenatori dei loro figli attraverso le parole e non solo



INFORMATICA

—

**Intelligenza
Tecnologica
nel Quotidiano**

Con il sostegno di

Ente capofila



Fondazione
Compagnia
di San Paolo



Fondazione
Casa di Risparmio di Biella



bilanciare

In equilibrio tra vita e lavoro



Un progetto per aiutarti
ad armonizzare **vita** e **lavoro**!

Sei una **donna** che vive a Biella e provincia con:



almeno un/a figlio/a da 0 a 17 anni



ISEE non superiore a € 30.000?

Ti offriamo gratuitamente consulenza sulla
conciliazione, servizi per te e i tuoi figli.



+39 331 53 23 762



biellawelfare.it/bilanciare



bilanciare@ilfilodatessere.com



L'area tematica di Informatica (che nella sede di Biella dal 2011-2012 è nota anche con il titolo di *Intelligenza Tecnologica nel quotidiano*) propone corsi di base e di approfondimento, cui si aggiunge, per chi ne ha necessità, la possibilità di usufruire di lezioni personalizzate.

I corsi di base e di approfondimento sono arricchiti dalla presenza di corsi avanzati e corsi specialistici, con moduli che UPBeduca ritiene altamente funzionali.

Nella sede di Biella di via Delleani 33/d è operativa un'aula di informatica: 15 postazioni con apparecchiature di tecnologia Windows e con i software di ultimo livello. Il lavoro svolto in aula potrà essere facilmente esportato sul PC di proprietà.

Poiché l'aula dispone di un collegamento wireless, è anche possibile fare lezione sul proprio portatile.

Informatica e internet, base:

L'intelligenza tecnologica nel quotidiano:

- J000B** Marina Deandrea; ottobre-dicembre, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- J008B** Mauro Teruggi; ottobre-dicembre, giovedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- J001B** Marina Deandrea; gennaio-marzo, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

informatica e internet, approfondimento:

L'intelligenza tecnologica nel quotidiano:

- J002B** Marina Deandrea; ottobre-dicembre, mercoledì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- J003B** Marina Deandrea; gennaio-marzo, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

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

- J004B** Guido Varesano; ottobre-dicembre, martedì, 19.00-23.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

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

- J005B** Guido Varesano; febbraio-aprile, martedì, 19.00-23.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Excel

J007B Mauro Teruggi; ottobre-dicembre, lunedì, 18.30-20.00;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Elettronica con Arduino

J006B Roberto Monteferrario; marzo-maggio, mercoledì,
21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

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.

Computer, uomini e tecnologie che hanno trasformato il mondo

ved. Scienze del diritto e della natura

Tutoraggio tecnologico "Open Lab"

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

JZ00B tutto l'anno, venerdì, 10.00-11.30 (su prenotazione);
Biella, UPBeduca; gratuito

JZ01B 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**



**FORMAGGI
DI FAMIGLIA**

www.botallaformaggi.com

Criminologia

**E000B Antonino Salamone; ottobre-aprile, giovedì,
18.00-19.30; Biella, UPBeduca, ITIS; € 125,00/135,00**

Che cos'è la criminalità? Chi definisce cosa è criminale e cosa non lo è. E quali ne possono essere le cause? L'uomo agisce veramente libero o è condizionato da fattori che lo determinano o lo predispongono a determinati comportamenti definiti "criminali"? E come si difende la società dal crimine? Si può eliminare la criminalità? Il corso intende proporre un momento di riflessione a chiunque ponga tra le proprie istanze culturali l'inquietante problema della criminalità e dare i "fondamenti" per la conoscenza di una materia multidisciplinare quale è la criminologia fornendo qualche strumento di analisi di fatti che vengono continuamente posti all'attenzione dell'opinione pubblica. Saranno esaminati alcuni casi di efferati crimini che segnalano quali livelli di disumanità si possono raggiungere.

Contabilità aziendale per principianti

**E001B Natalia Colombo; ottobre-novembre, mercoledì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Il corso è rivolto a tutti coloro che non si occupano abitualmente di contabilità aziendale e ha come scopo quello di consentire ai partecipanti di acquisire, in modo semplice e con un approccio operativo, le basi di contabilità aziendale. I partecipanti verranno quindi accompagnati nel percorso di comprendere cosa significa tenere la contabilità; cos'è il patrimonio; cos'è il reddito; quali sono i concetti fondamentali della partita doppia; il piano dei conti; le regole fondamentali sulle variazioni nei valori Dare e Avere; applicazione delle regole sulle variazioni nei valori di reddito e di patrimonio. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di analizzare e registrare semplici fatti di gestione.

Contabilità e bilancio: i segreti della partita doppia

**E002B Natalia Colombo; dicembre-febbraio, mercoledì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Il percorso è pensato per le risorse junior di area contabile o per chi vuole comunque consolidare le proprie conoscenze in ambito amministrativo. Il Corso di contabilità e bilancio illustra le basi della contabilità generale utili a comprendere le principali registrazioni presenti nei processi amministrativi aziendali con lo scopo di acquisire rapidamente gli strumenti per la preparazione dei dati e della documentazione amministrativa di un'attività. Il corso affronterà i seguenti argomenti: Metodo della rilevazione: partita doppia, operazioni di acquisto, operazioni di vendita, metodi di incasso e pagamento, altre operazioni d'esercizio, costo del lavoro, interessi attivi e passivi, competenza economica (ratei; risconti), cenni sulla chiusura e riapertura dei conti.

Dalla contabilità al bilancio d'esercizio

**E003B Natalia Colombo; marzo-maggio, mercoledì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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.

Educazione Finanziaria e investimenti

Per i nostri risparmi esiste un'alternativa al materasso?

**E004B Luigi Galleran; ottobre-dicembre, giovedì,
18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Le recenti crisi in ambito finanziario hanno dimostrato che per la gestione dei propri risparmi sono indispensabili alcune competenze minime. Il corso offre pertanto un'introduzione ai temi economico-finanziari ed è rivolto a persone di tutte le età e condizioni lavorative e non richiede alcuna conoscenza pregressa in ambito matematico o statistico. Parleremo quindi di tasso di inflazione e di disoccupazione, di elementi che contribuiscono alla crescita del Prodotto Interno Lordo, di politiche monetarie per stimolare l'economia, di tecnica bancaria e di strumenti finanziari. Il corso propone inoltre un approfondimento ragionato sul funzionamento dei mercati finanziari con particolare focus sui prodotti di investimento, al fine di rendere i partecipanti in grado di effettuare scelte consapevoli e di gestire autonomamente i propri risparmi. Elenco degli argomenti trattati: i principi basilari su cui poggiano gli investimenti: diversificazione, correlazione e profilatura; i mercati finanziari: regole e funzioni; strumenti obbligazionari: il debito pubblico italiano; rischio di tasso e duration di portafoglio; -azioni; fondi comuni di investimento ed ETF; i principali rischi degli investimenti: tasso, liquidità, emittente, cambio; valute, oro e criptovalute (bitcoin); analisi fondamentale e analisi tecnica; -errori comportamentali; principi di base per la costruzione di un portafoglio ottimale.

Kit per l'investitore: istruzioni per l'uso

- E006B** **Andrea Fabbris; ottobre-dicembre, lunedì, 18.30-19.45; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**
- E000E** **Andrea Fabbris; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-20.15; Cossato; € 90,00/95,00**
- E000T** **Andrea Fabbris; ottobre-dicembre, giovedì, 19.00-20.15; Valdilana-Valle Mosso; € 90,00/95,00**

Il corso, strutturato in 8 lezioni, rappresenta un vademecum utile per chiunque voglia diventare un investitore consapevole. Verrà fornita una panoramica generale, per avere un buon approccio agli investimenti: si illustreranno le motivazioni per cui è utile investire (diversamente da speculare), come saper comprendere il rischio e il rendimento che ogni operazione finanziaria comporta, come leggere e valutare i costi dei principali strumenti finanziari e come confrontare questi ultimi con un benchmark di riferimento. Verranno spiegate le dinamiche cognitive e gli errori comportamentali più comuni degli investitori e cosa sono la pianificazione finanziaria e l'asset allocation per una buona diversificazione, con focus sui "portafogli pigri". Infine si mostrerà in cosa consiste la consulenza indipendente (fee only), senza conflitto di interessi rispetto alle offerte dei tradizionali operatori finanziari (banche, poste, assicurazioni), con il vantaggio di poter selezionare strumenti con minori costi e maggior efficienza. Un percorso innovativo e accattivante, di taglio operativo, ideale per chi vuole impiegare al meglio le finanze per raggiungere i propri obiettivi. Durante le lezioni verranno di volta in volta presentate anche tematiche relative al contesto economico finanziario contingente, con focus sui relativi prodotti di investimento.

Import & Export management 1: la professione del futuro

- E008B** **Gabriele Maiolino; ottobre-gennaio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

L'import & export management è una delle materie più affascinanti di cui un professionista possa occuparsi in un'azienda. Importare materiali dall'estero rappresenta una necessità assoluta oggi per le aziende. Esportare le proprie merci all'esterno del contesto nazionale, esplorare nuovi mercati, provare a espandere il proprio business, è una sfida che le aziende del contesto attuale devono assolutamente cogliere. È comunque un'occasione importante sia per il professionista sia per l'azienda sapersi giocare le opportunità e sfruttare le conoscenze che non sono mai abbastanza. Questo corso ha l'obiettivo di far conoscere da zero il mondo dell'Import/export management e guardare al futuro parlando anche di opportunità digitali della "nuova era". import -export -digital-export-internazionalizzazione-

Import & Export management (Advance level)

E007B Gabriele Maiolino; ottobre-gennaio, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il Corso si rivolge agli studenti di Import & Export management 1 dell'anno accademico precedente e ha la finalità di accrescere le competenze acquisite attraverso le nuove prospettive della professione di Import & Export specialist con un focus speciale sul ruolo del digital export manager. Il programma sarà elaborato tra docente e corsisti in modo da creare veri esperti del settore pronti a scendere in campo nella professione, import-export-digital-export-internazionalizzazione.

Successioni e tutela patrimoniale

E005B Claudio Vanzan; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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.

Computer, uomini e tecnologie che hanno trasformato il mondo fino all'intelligenza artificiale

E045B Alessandro Argentero; mercoledì 16 ottobre, 19.30-21.00; Biella, ITIS; gratuito

Un tema di attualità che riguarda il mondo del digitale e l'Intelligenza Artificiale. L'incontro sarà di carattere divulgativo ovvero un racconto, con l'utilizzo di immagini, di come si è arrivati ai moderni sistemi digitali.

L'Assicurazione: dalle origini al mondo contemporaneo

E009B Simone Cambiè; ottobre-novembre, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

E010B Simone Cambiè; febbraio-marzo, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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; novembre, 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.

Elettronica con Arduino

**J006B Roberto Monteferrario; marzo-maggio, mercoledì,
21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Ved. Area Tematica "Informatica".

Escursioni itineranti: Cammina, respira e rigenerati

**S010B Elisa Palermo; marzo-aprile, sabato, 9.00-12.00;
€ 100,00/110,00**

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...)



**ARTE,
MUSICA,
SPETTACOLO**



*Possibilità di scegliere di
trascorrere una pausa nel dehor
all'aperto nel centro di Biella.*



*Caffè Vergnano un punto d'incontro
perfetto per ogni momento
della giornata*



Biella
Via Pietro Micca 31
Tel: 015 0996630
 [caffevergnano1882biella](https://www.facebook.com/caffevergnano1882biella)



Acquerello

A000B Rita Torello Viera; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; € 155,00/170,00

A000E Rita Torello Viera; ottobre-aprile, giovedì, 10.00-12.00; Cossato; € 155,00/170,00

La caratteristica più importante dell'acquerello è la trasparenza, più acqua si mette e più il colore rimane trasparente e chiaro. Attraverso l'uso delle velature (sovrapposizione di più strati molto acquerellati) si possono ottenere delle delicatissime sfumature. Come si può usare l'acquerello: dipingendo con molta libertà, rapidità su carta bagnata, per effetti imprevedibili e improvvisi; a punta di pennello, per effetti più precisi e controllati; "mascherando" la carta con lattice o cera; usando i pastelli acquerellabili - Nota: il materiale è a carico dei partecipanti

Disegno e Acquerello

A000T Rita Torello Viera; ottobre-dicembre, venerdì, 19.30-21.30; Valdilana-Trivero; € 100,00/110,00

Imparare a osservare per imparare a disegnare: tecniche e strategie. I disegni saranno completati utilizzando l'acquerello: le velature, le macchie, bagnato su bagnato e altro ancora.

Tecniche della pittura a olio

A001B Davide Prevosto; ottobre-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 155,00/170,00

Il corso, specifico per la pittura a olio, si prefigge l'obiettivo di far acquistare agli allievi la manualità e la tecnica necessaria per la realizzazione di ritratti, paesaggi e nature morte, attraverso lo studio delle proporzioni dei lineamenti, delle singole parti di oggetti e panorami, lo studio dei rapporti tonali, luci, ombre, sfumature, del modellato pittorico e della giusta mescolanza e preparazione dei colori.

Calligrafia, pittura a olio e acrilico

A001E Simonetta Gho; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.30; Cossato; € 155,00/170,00

A002E Simonetta Gho; ottobre-aprile, venerdì, 18.00-20.00; Cossato; € 155,00/170,00

Il corso consisterà nell'insegnamento della calligrafia (l'anticamera del disegno), varie tecniche per imparare a utilizzare i colori a olio, tecnica antica e affascinante e i colori acrilici, tecnica moderna e molto versatile, partendo da nozioni di disegno, teoria delle ombre e del colore, la prospettiva.

Calligrafia, disegno e tecniche miste

A003E Simonetta Gho; ottobre-aprile, giovedì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 155,00/170,00

Il corso consisterà nell'insegnamento della calligrafia (l'anticamera del disegno), del disegno accademico per principianti e non, per proseguire poi con le tecniche che ogni allievo prediligerà: matite colorate, pastelli secchi/soffici a olio, acquarelli, ecc.

Impara l'arte: corso di pittura acrilica per principianti

A002B Giovanni Rosazza; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il corso è rivolto a chi vuole avvicinarsi a questa tecnica e prevede la conoscenza dei materiali, l'uso dei colori e le nozioni base per la composizione di un dipinto

Impara l'arte: corso di pittura acrilica approfondimento

A003B Giovanni Rosazza; febbraio-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Proseguimento corso precedente.

Disegno e colore: I Mandala

A004B Patrizia Micheletto; ottobre-novembre, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

A004E Patrizia Micheletto; ottobre-novembre, martedì, 15.00-17.00; Cossato; € 100,00/110,00

Non richiede specifiche doti artistiche per essere affrontato, è un corso aperto a tutti, che si prefigge l'obiettivo di portare il partecipante a creare "griglie" geometriche su cui poter realizzare un'immagine armoniosa, denominata mandala. Verranno insegnate le basi di calcolo per creare le "griglie", verranno adattate a diversi tipi di formato, le basi così realizzate potranno essere arricchite a creatività personale di forme e successivamente colorate. Utilizzeremo diversi supporti, carta e legno. (alcuni materiali sono a carico dell'allievo, altri li metterà a disposizione la docente).

Fumetto, base

A005B Gloria Meluzzi; ottobre-gennaio, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 100,00/110,00

Come si scrive un fumetto? Il corso "Fumetto base" è sia per gli appassionati che si avvicinano per la prima al disegno sia per chi ama disegnare e vuole approfondire le proprie conoscenze con una prospettiva

a tutto tondo sul mondo del fumetto partendo da elementi di anatomia e character design, fino ad arrivare all'inchiostrazione e al confezionamento della tavola finita!

Grafica e fumetto digitale

**A006B Gloria Meluzzi; ottobre-dicembre, giovedì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Dall'illustrazione alla grafica fino ad arrivare al fumetto la conoscenza del digitale è ormai imprescindibile. Durante il corso gli allievi si confronteranno con CLIP STUDIO PAINT, programma di punta per l'illustrazione e il fumetto sempre più utilizzato da artisti di statura internazionale. Il corso, strutturato attraverso una serie di esercizi pratici, offre una panoramica delle funzioni di base del programma, fino ad arrivare a elementi più avanzati da applicare ai diversi settori del disegno e dell'illustrazione digitale. Consigliato per gli studenti avere disponibilità di un computer portatile proprio.

Fumetto: laboratorio

**A007B Gloria Meluzzi; febbraio-marzo, venerdì, 19.30-21.00;
Cossato; € 100,00/110,00**

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

**A038B Roberta Platinetti; ottobre-gennaio, lunedì, 19.30-21.30;
Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00**

**A040B Roberta Platinetti; ottobre-gennaio; martedì, 19.00-21.00;
Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00**

**A041B Roberta Platinetti; febbraio-maggio, lunedì, 19.30-21.30;
Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00**

**A042B Roberta Platinetti; febbraio-maggio; martedì, 19.00-21.00;
Biella, Bottega dei Mestieri; € 125,00-135,00**

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

Découpage: laboratorio creativo

A010B Antonella Casellato; ottobre-novembre, giovedì, 18.00-20.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

Il *découpage* è una particolare tecnica decorativa che consente di personalizzare diversi oggetti con l'aiuto di carta da decorazioni e colla. Il corso si propone di fornire ai partecipanti le tecniche necessarie per realizzare oggetti di *découpage* tradizionale in autonomia. Usando la propria creatività sarà possibile ideare e creare oggetti da regalo e per svariate occasioni, trasformare oggetti di uso comune per decorare e arricchire la casa o il luogo di lavoro. Non si richiedono particolari abilità se non manualità, pazienza e creatività. Al termine del corso si proporrà di allestire una mostra con gli oggetti realizzati dai singoli studenti

Bigiotteria: laboratorio creativo

A005E Antonella Casellato; febbraio-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

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.

Fotografia con smartphone

A012B Daniele Morganti; ottobre-novembre, giovedì, 18.30-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

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 approfondire l'uso del tuo telefonino per fotografare in tutte le sue condizioni.

Dalla tecnica alla composizione, fotografia digitale base

**A013B Daniele Morganti; ottobre-dicembre, giovedì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

In un mondo dove il digitale è presente in ognuno di noi è l'immagine che vediamo, a volte la immortaliamo per condividerla agli occhi di tutti, a volte è così importante che se solo avessimo avuto quel briciolo di competenza nel fotografare... Nasce così questo corso mirato a tutti coloro che vogliono qualcosa di più da uno scatto, partendo dalle tecniche di base per una giusta inquadratura al raggiungimento della consapevolezza che ciò che noi vogliamo veramente è senza ombra di dubbio e senza sorprese ciò che avremo nell'immagine acquisita. Impareremo a conoscere la fotografia i segreti che la circondano e a valutarne gli errori. È previsto un'uscita fotografica di 3-4 ore. Possibilità di acquisto testo didattico.

Dalla tecnica alla composizione, fotografia digitale intermedio

**A014B Daniele Morganti; marzo-maggio, giovedì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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,
UPBeduca; 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 clarinetista biellese a Washington, D.C.; Annita di Landa, regina del cabaret; Francesco Gurgo Salice, un "futurista" a Biella. Primo incontro: 6 febbraio 2025

Coro-Laboratorio di UPBeduca

A015B Alberto Galazzo; ottobre-giugno, mercoledì, 21.00-22.30; numero minimo 20; Biella, UPBeduca; € 30,00

Cantare in coro è un'esperienza altamente socializzante in cui si può sperimentare il piacere di fare musica insieme senza avere nozioni o abilità particolari se non il desiderio di liberare la propria voce e imparare a usarla. L'obiettivo è quello della costituzione di un coro di UPBeduca che parteciperà a manifestazioni promosse dal Laboratorio di Ricerca Storico Musicale e ad altre attività di UPBeduca.

Canto quindi sono

A016B Elisa Pensotti; ottobre-maggio, mercoledì, 20.00-21.30; Biella, UPBeduca; € 155,00/170,00

A006E Elisa Pensotti; ottobre-maggio, lunedì, 19.30-21.00; Cossato; € 155,00/170,00

Imparare a conoscere il nostro suono, le vibrazioni e le emozioni che si manifestano quando cantiamo. In questo corso sarete guidati a scoprire le basi della respirazione, il riscaldamento della voce, scoprire come il nostro corpo si libera dalle rigidità della vita quotidiana cantando ed esprimendo la nostra personalità e tutto sarà più leggero. Cercheremo di collegare sempre meglio il respiro al suono, alleneremo il nostro "strumento" verso un suono pieno e sicuro. Ricerca della propria personalità interpretativa, studio dei testi dei brani eseguiti (in Italiano e in Inglese) e cantare per stare bene e sorridere, dentro e fuori!

A lezione di pianoforte, 1

A017B Veronica Pramaggiore; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Le note, le alterazioni (diesis e bemolli), i valori delle note, tempi semplici e tempi composti. Lezioni teoriche abbinate immediatamente alla pratica strumentale: Beyer (scuola preparatoria del pianoforte op 101), alcuni esercizi dal n 1 al 25 Duvernoy (scuola primaria op 176 per pianoforte) esercizio n 1-2. Tecnica pianistica per sciogliere i movimenti delle dita e lavoro sulla tecnica del peso per suonare completamente rilassati e a proprio agio: Hanon (Il pianista virtuoso) primi esercizi creati appositamente dall'insegnante Scala di Do maggiore (diteggiatura e note) Ambito moderno/pop con studio dei principali accordi e i loro rivolti, funzionamento e utilizzo del pedale sustain (di risonanza), struttura di un brano pop e accompagnamento pianistico di alcuni brani proposti dall'insegnante e dagli allievi

A lezione di pianoforte, 2

A018B Veronica Pramaggiore; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il Programma del II livello è basato sulla continuazione del I livello, si dedicherà maggiore attenzione sull'esecuzione pianistica e ai dettagli, affronteremo i concetti di tonalità e scale e arpeggi per l'ambito classico. Per quanto riguarda l'ambito moderno saranno introdotti gli accordi di settima e l'ascolto consapevole (eartraining) per sviluppare l'orecchio (permette di suonare in una band, di scriversi autonomamente gli accordi e le note di una canzone che sentiamo alla radio, ecc.)

Chitarra Acustica, vol. 1

A019B Riki Massini; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso prevede brevi cenni teorici sulla costruzione della chitarra, differenze tra acustica, classica ed elettrica, studio dei principali accordi maggiori e minori, accordi con barré, studio di canzoni semplici

Chitarra Acustica, vol. 2

A020B Riki Massini; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-20.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

Il corso prevede un approfondimento sugli accordi, generi musicali e primi rudimenti di arrangiamento. Arpeggi, gestione ritmica, primi passi per le linee melodiche, imparare ad andare a tempo

Chitarra Acustica, vol. 3

A021B Riki Massini; ottobre-maggio, mercoledì, 20.00-21.00; Biella; € 125,00/135,00

Il corso prevede lo studio: teoria e armonia, come costruire tutti i tipi di accordi e riconoscerli sullo strumento, rudimenti sull'improvvisazione, studio e analisi di un assolo, approfondimento sull'arrangiamento di un brano

Chitarra Fingerpicking & 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, vol. 2

A028B Walter Guabello; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella; € 225,00/240,00

Si estendono gli argomenti del corso base con sviluppo ulteriore della coordinazione e del fraseggio sul set, tecnica accenti e dita. Coordinazione-interdipendenza mani e piedi. Incastri mani-piedi, approfondimento dei ritmi moderni dal rock-pop al jazz e musica del mondo

I rudimenti per rullante

A029B Walter Guabello; ottobre-aprile, martedì (quind.), 19.00-21.00; Biella; € 125,00/135,00

Incontro quindicinale dedicato allo sviluppo dei rudimenti tradizionali applicati al rullante: 26 rudimenti tradizionali e i rudimenti P.A.S., tamburo Napoleonico. Primo approccio a composizioni di marcia di diverse tradizioni musicali

Batteria: lezioni personalizzate

A030B Walter Guabello; periodo, giorno e orario da concordare; Biella



Danza orientale, base e avanzato

ved. cap. Salute e benessere

Ballo liscio e da sala

ved. cap. Salute e benessere

Balli di gruppo

ved. cap. Salute e benessere

Danza creativa

ved. cap. Salute e benessere

Commedia teatrale comica

A031B **Alessandro Fullin; marzo-aprile, mercoledì e giovedì (2 lezioni a settimana), 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

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 teatrale, base

A032B **Gigi Mosca; ottobre-gennaio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Nozioni di dizione. Miglioramento del proprio modo di parlare: esercizi di respirazione ed elocuzione. Avviamento alla recitazione attraverso letture interpretative. Esercizi per sviluppare memoria, fantasia, creatività e per acquisire sicurezza e disinvoltura attraverso un'adeguata conoscenza dei propri mezzi espressivi. Impostazione della voce, espressione corporea, improvvisazione. Si suggerisce un abbigliamento comodo. Si tratta di un corso "di gruppo" dove sarà prevista ampia interazione.

Recitazione teatrale, intermedio

A033B **Gigi Mosca; ottobre-gennaio, mercoledì, 20.00-21.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Il corso è dedicato a chi ha frequentato il corso base o ha maturato esperienze teatrali di base. Conoscere il palcoscenico e le sue regole. I generi teatrali e le tecniche relative. Ritmo e pause, lo spazio e il tempo sulla scena: il monologo o le relazioni tra i personaggi.

Recitazione e laboratorio teatrale

A034B **Gigi Mosca; febbraio-maggio, mercoledì, 19.00-20.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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

Invito a teatro

A036B **Luigi Galleran; ottobre-maggio, domenica, 10.00-19.30; Milano; € 230,00**

Invito a Teatro è un'iniziativa della provincia di Milano, settore Cultura. Assisteremo a cinque spettacoli teatrali, sempre nella programmazione pomeridiana di domenica, in teatri diversi; i titoli saranno scelti da

UPBeduca e comunicati ai partecipanti, con le relative date, non appena saranno confermate le disponibilità dei vari teatri. È previsto il trasferimento in autobus da Biella a Milano, con partenza da Piazza Falcone (piazza del mercato) e possibilità di fermata intermedia a Carisio. La quota di partecipazione comprende l'abbonamento ai 5 spettacoli e i viaggi in autobus privato andata/ritorno a/dà Milano. La partenza sarà alle 10:30 da Biella con arrivo previsto a Milano attorno alle 12, pranzo libero e inizio degli spettacoli attorno alle 16; rientro previsto a Biella (o Carisio) attorno alle 19:30. UPBeduca propone inoltre di organizzare - nel tempo a disposizione tra l'arrivo a Milano e l'inizio dello spettacolo - visite accompagnate a mostre, a manifestazioni in corso o a luoghi di interesse, scelti di volta in volta valutando l'ampia offerta culturale della città. La partecipazione sarà libera, con prenotazione obbligatoria per il singolo evento, e i costi (ingressi, guide, ecc.) saranno a carico dei singoli partecipanti. Le proposte e le modalità di adesione verranno comunicate agli iscritti a Invito a Teatro con anticipo rispetto a ogni uscita in programma.

Qualora aumentassero i prezzi degli autobus, sarà ritoccato l'ammontare del contributo

Qualora risultino disponibili posti in autobus, sarà possibile per gli Iscritti a UPBeduca, richiedere di partecipare alla sola visita culturale in programma, con un contributo viaggio di € 15,00 oltre al costo della visita stessa.



LE SCIENZE DELL'UOMO



NATURALBOOM

THE 1ST MENTAL DRINK



Gluten
FREE



Novità
2024



naturalboom.it

**Dal 1973, esattamente da 50 anni,
Ferruccio con tutto il team Campagnolo
si prendono cura della tua auto.**

Un traguardo importante che ci stimola a guardare
al futuro con ancora più voglia di innovare e di ampliare
la nostra offerta di servizi personalizzati!

1973
Campagnolo
2023
Tutti i Servizi per la tua Auto

**Scopri tutti
i nostri servizi**



Campagnolo - Tutti i servizi per la tua auto

Via Mongilardi, 13900, Biella Tel: 015 402303 - info@carcampagnolo.com

www.carcampagnolo.com -

La lingua e la letteratura

Latino 1

LX10B Fulvio Conti; ottobre-dicembre, mercoledì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

Presente e imperfetto del verbo sum e delle quattro coniugazioni regolari attive. La prima declinazione e le sue particolarità. I complementi essenziali. Vocabolario essenziale (nomi, aggettivi, verbi). Attributo, predicato e apposizione. Preposizioni essenziali.

Latino 2

LX20B Fulvio Conti; gennaio-marzo, mercoledì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 50,00

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

La storia dell'arte e la letteratura

D005B Francesco Tempia Maccia; febbraio-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

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; € 100,00/110,00

"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.



La storia e il pensiero

Alberi genealogici, che passione!

D014B Danilo Craveia; ottobre-novembre, mercoledì, 18.30-20.00; Tollegno, Associazione Spazio 0-100; € 90,00/95,00

Vuoi ricostruire l'albero genealogico della tua famiglia? Vuoi ricostruire la lunga storia dei tuoi antenati? Apprendendo il metodo giusto, sarà un gioco da ragazzi... più o meno. Dopo una breve sezione preparatoria per conoscere le fonti più consuete per la ricostruzione genealogica, potrai esercitarti su riproduzioni di documenti originali. A quel punto sarai in grado di affrontare la tua ricerca. Gli alberi genealogici di tutte le famiglie nascondono grandi "romanzi": vuoi provare a scrivere il tuo? Gli atti anagrafici di comuni e parrocchie, dalla fine del Cinquecento, ti aspettano per una entusiasmante avventura nel remoto passato delle tue origini. Portare quadernone per appunti.

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

D090B Graziana Bolengo; aprile, giovedì, 15.30-16.30; Biella, UPBeduca; 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 mendicizia 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 1

D010B Ruth Cerruto; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00

D002E Ruth Cerruto; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-21.00; Cossato; € 100,00/110,00

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. Il corso è pensato per coloro che desiderino avvicinarsi allo studio della cultura ebraica a cominciare dai fondamenti dell'ebraismo. La Torah, il Talmud,

l'insieme dei precetti che fanno parte della normativa (halachà) e che regolano la vita dell'ebreo osservante, il significato delle feste e delle tradizioni a esse legate saranno alcuni dei temi che tratteremo durante le lezioni.

Storia, cultura e tradizioni ebraiche 2

**D011B Ruth Cerruto; febbraio-aprile, giovedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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

Le storie nella storia

**D012B Maria Caiffa; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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



La storia dell'arte e l'archeologia

Caravaggio

**D000B Giovanni Rosazza; ottobre-dicembre, giovedì,
18.00-19.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Genio e follia tra luci e ombre

L'Arte fatta dalle donne: Donne artiste nei secoli

**D001B Giovanni Rosazza; febbraio-marzo, giovedì,
18.00-19.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

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.

Pittori e pittura dell'800: dal Realismo al Verismo

**D002B Luciano Quaregna; novembre, martedì, 15.30-17.00;
Biella, UPBeduca; € 50,00**

**D000E Luciano Quaregna; ottobre, 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.

Lo stile gotico

**D003B Francesco Tempia Macchia; ottobre-dicembre, martedì,
18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

Uno degli stili più caratteristici e diffuso in Europa, il Gotico è caratteristica di un'epoca di grande fervore culturale e religioso, che caratterizzò varie aree del Vecchio Continente in modalità e momenti diversi. Il corso esaminerà la nascita, lo sviluppo e l'influenza di questo stile, nella pittura, nella scultura e nell'architettura.

Città e borghi d'Italia

**D004B Francesco Tempia Macchia; ottobre-aprile, giovedì,
19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Il bel paese è costellato di borghi, cittadine note e meno note. Attraverso il corso si esploreranno vari luoghi della Penisola, dai capoluoghi fino ai paesi e ai borghi meno visitati. Per ognuno si indagherà la storia, lo sviluppo urbanistico, i monumenti e i musei.

Le statue di Bernini

**D006B Carlo Dezzuto; ottobre-novembre, lunedì, 14.45-16.45;
Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

Gianlorenzo Bernini (1598-1680) figlio d'arte giunge a Roma e vi si afferma anzitutto come scultore di soggetti mitologici, che conquistano ben presto una raffinata clientela di cardinali e nobili. Passerà poi anche a soggetti religiosi, per altari e sepolcreti, affinando sempre più la sua tecnica. Nel corso si esamineranno le principali opere dell'artista, presenti nelle chiese e nelle gallerie museali di Roma, seguendone la produzione cronologica, per scoprirne insieme l'abilità e il messaggio.

Giorgio Morandi: I paesaggi

**D007B Carlo Dezzuto; gennaio-febbraio, lunedì, 14.45-16.45;
Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

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 ricercare 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.

Mario Sironi: Scoprire l'artista

**D008B Carlo Dezzuto; febbraio-marzo, lunedì, 14.45-16.45;
Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

Sironi (1885-1961) è un artista che si ispirò alle grandi forme dell'arte classica greca e romana, per realizzare una produzione – ora monumentale, ora domestica – che, sfruttando varie tecniche, presentasse ai suoi contemporanei un ideale di vita, fondato sulla solidità e sulle potenzialità dell'ingegno umano, per poi concludere il suo percorso con una visione apocalittica che sembrava denunciare il fallimento della sua ricerca. Poco frequentato dopo la seconda guerra mondiale, perché accusato di essere troppo legato al regime fascista, deve essere conosciuto in profondità, per sottrarlo a questa frettolosa e ingiusta categorizzazione. È ciò che il corso intende fare, esaminando le opere principali delle varie fasi del suo percorso artistico.

Introduzione a Cézanne

**D009B Carlo Dezzuto; aprile-maggio, lunedì, 14.45-16.45;
Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00**

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**



Un luogo generativo per le persone, con le persone

Cresci insieme a noi

Educazione, sport e orientamento

Ti offriamo percorsi dedicati a:

sport per tutti

0-99 anni



orientamento

da 8 anni in su

**disabilità ed età
evolutiva**

da 3 anni in su



apprendimento

0-18+ anni



Corso Giuseppe Pella, 21 Biella

015 099 1174

www.cascinaoremo.it

info@cascinaoremo.it



Psicologia quotidiana: Fare pace col passato

**C000B Elena Tosatti; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

«Alcune persone pensano che aggrapparsi alle cose le renda più forti, ma a volte si necessita di più forza per lasciare andare che per trattenere» (Hermann Hesse) – Fare pace con il passato ci permette di non rovinare il presente. Torti, tradimenti, ingiustizie, abbandoni possono creare ferite profonde spesso difficili da sanare. Continuando a vivere di pensieri negativi e sentimenti feriti rimane poco spazio per qualcosa di positivo. È importante riconoscere le emozioni legate al torto subito per dare senso all'esperienza e riconciliarsi con il passato. Il corso propone interrogativi e riflessioni sul cambiamento delle nostre abitudini emozionali e di pensiero per facilitare lo sguardo sulla bellezza di oggi, talvolta offuscata a causa delle sofferenze di ieri. Attraverso tecniche e strategie per attuare il cambiamento le dinamiche del mondo interiore saranno oggetto di confronto, al fine di trasformare la conoscenza in azione. Un percorso di tematiche cognitive, emotive e dinamico-affettive per scoprire le basi della psicologia e acquisire strumenti mirati a sfruttare appieno le possibilità di migliorare il proprio benessere psichico.

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; € 100,00/110,00**

Scrivono 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

Enneagramma

**C000T Emanuela Zanotti; ottobre-aprile, giovedì, 17.00-19.00;
Valdilana-Trivero; € 155,00/170,00**

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. È una teoria della personalità antica, descrive come alcune semplici difficoltà incontrate durante l'infanzia, ci portino poi a sviluppare specifiche risposte che fissiamo in uno schema comportamentale rigido. È dinamico e coinvolgente.

Il linguaggio del corpo

La comprensione dei messaggi non verbali

**C089B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì,
20.30-22.00; Biella; € 90,00/95,00**

La comunicazione dell'uomo non si svolge soltanto tramite le parole, ma anche con i gesti, le posizioni, gli atteggiamenti, le distanze..., tutti segnali che produciamo continuamente in modo inconscio e apparentemente senza motivo. Uno studioso di comunicazione non verbale, ha stabilito che solo il 7% delle informazioni che provengono da un discorso passa attraverso le parole, il resto è comunicazione non verbale ovvero tono di voce, segnali delle mani, delle braccia, delle gambe, dei piedi, ecc. Il corpo parla un linguaggio che non sempre comprendiamo e, a volte, fraintendiamo perché spesso anticipa e trascende le parole. Imparando a osservare il corpo e i suoi movimenti possiamo codificare questo linguaggio ed entrare in sintonia con noi stessi e con gli altri per migliorare i rapporti con il partner, la famiglia, i colleghi, gli amici... diventando, inoltre più consapevoli di ciò che comunichiamo agli altri e di quale tipo di messaggi gli altri ci inviano

Il corpo ci parla: Impariamo ad ascoltarlo e comprenderlo

**C019B Rita Monteferrario; febbraio-marzo, lunedì,
21.00-22.00; Biella; € 90,00/95,00**

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

Open day Psicologia e ... altro

**C017B Rita Monteferrario; martedì 24 settembre 2024,
18.30-19.30; Biella, UPBeduca; gratuito**

Open day Grafologia

**S098B Vania Bortolozzo; mercoledì 11 e 25 settembre 2024,
17.30-19.00; Biella, UPBeduca; gratuito**

Grafologia

**C015B Vania Bortolozzo; ottobre-aprile, martedì,
17.00-18.30; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Raffinato strumento di conoscenza di se stessi e degli altri attraverso l'analisi e l'interpretazione della scrittura, la Grafologia è una scienza umana, affine alla Psicologia, che ha per oggetto lo studio della personalità attraverso la scrittura. Annoverata tra le scienze umane dell'espressione, la Grafologia costituisce una valida professione emergente da applicarsi in tribunale, in azienda, nell'ambito scolastico e in équipes medico-psicologiche. Questo corso di Grafologia è basato sul metodo francese, arricchito dagli apporti di altre scuole europee in particolar modo di taglio psicanalitico, creando un approccio di ampio respiro "globale". Il Corso è orientato ad aprire l'orizzonte chiaro e dettagliato sullo studio della scrittura, sfatando falsi pregiudizi per chi si avvicina per la prima volta alla Grafologia e dando la possibilità di un efficace approfondimento a chi ha già "curiosato" nei suoi recessi. Nel gesto scrittorio l'essere umano, fin da bambino, riflette temperamento, sensibilità, emozioni, aspirazioni, stati d'animo: dunque l'ampia gamma di potenziali in essere e/o in embrione. Il Corso di Grafologia permetterà dunque di sondare aspetti dell'essere umano profondi e affascinanti, a partire dall'osservazione tecnica degli elementi costitutivi del Metodo Francese per poi correlarli all'interpretazione degli aspetti della personalità.

Grafologia senior

**C016B Vania Bortolozzo; ottobre-aprile, lunedì, 17.00-18.30;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Ascolta il tuo inconscio

**C004B Rita Negro; novembre, lunedì, 21.00-22.30; Biella,
ITIS; € 10,00**

Si esplorerà il proprio inconscio attraverso l'analisi della scrittura e l'applicazione dei test del disegno e del colore. Si cercherà, smontando e rimontando i meccanismi psicologici dell'individuo, di penetrare nel sottosuolo dello spirito, in quel territorio inesplorato dell'inconscio

dove, apparentemente dimenticati, si svolgono i drammi più dolorosi dell'essere umano. Con la partecipazione attiva degli iscritti al corso si cercherà, attraverso l'analisi della scrittura, di entrare in sintonia con il mondo interno di ognuno per ascoltare le emozioni, i ricordi, i sogni, le paure, le fragilità, e i punti di forza. Sarà un lavoro di gruppo con importanti caratteristiche in grado di accompagnare la crescita verso nuovi orizzonti e di favorire lo sviluppo della vita psichica di ognuno evidenziando l'involucro di suoni, di parole e la risonanza affettivo-semantiche che accompagna il divenire della mente.

Come liberarsi dal senso di colpa

C005B Rita Negro; novembre, lunedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 10,00

La paura più grande di un essere umano, insieme alla paura della morte cui è spesso associata, è di non rappresentare un valore agli occhi degli altri, di poter essere considerato in modo negativo o con ostilità. Quando si prova questa sensazione vuol dire che agiscono ricordi emotivi di ferite che ha subito la nostra autostima durante l'infanzia. Criticare ripetutamente i sentimenti e le pulsioni di un bambino significa trascinarlo verso un senso di colpa e di vergogna e non verso un senso di responsabilità. Il bambino, in questa situazione, sentirà che gli tocca un ruolo da recitare. Ogni maschera che deve aderire a un modello, proprio per la sua funzione difensiva, nega la spontaneità. Chiuso in questa prigione interiore il futuro uomo si sentirà responsabile dei propri sentimenti più che del suo comportamento. Il senso di responsabilità favorisce l'aderenza con la realtà e la concretezza di una persona, il senso di colpa condiziona l'individuo a vivere in modo astratto, preda delle sue illusioni. Nella vita quotidiana, la colpa è spesso attribuita ai sentimenti più che alle azioni e questo provoca la malattia emotiva. Attraverso l'analisi della scrittura dei partecipanti si evidenzieranno disagi legati al senso di colpa e si individueranno le motivazioni e le risorse personali per costruirsi un'identità e "apprendere" l'amore di se stessi.

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 evidenziando la capacità di essere in grado di ascoltare e di "aprirsi" all'Altro.

Dialoghi per crescere

C008B Sara Bortolozzo; novembre, giovedì, 12.15-13.15; Biella, UPBeduca; € 50,00

Incontri settimanali per parlare di argomenti che ci migliorano la vita. Gli incontri: Neo mamme e mamme, Dalla coppia alla famiglia: affrontare i cambiamenti con il sorriso, Le parole per crescere i figli, genitori e figli: un dialogo che dura una vita, ascoltare ed essere ascoltati: comunicare in famiglia: come creare un clima di ascolto e fiducia, adolescenti: muri o porte aperte? capire gli adolescenti: un'impresa (quasi) impossibile.

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; ottobre-aprile, mercoledì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00**

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 mutate dal Kundalini Yoga ed elaborate per essere fruibili da tutti. Il corso è indicato per persone dai 50 anni in su.

Public Speaking: parlare in pubblico

**C002B Luigi Galleran; ottobre-novembre, lunedì,
18.00-19.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

«L'unica ragione per fare un discorso è cambiare il mondo» (JFK) – Vi capita di dover parlare in pubblico? Dovete esporre i risultati raggiunti nella vostra ultima ricerca? Dovete intervenire a una conferenza? È il vostro turno per l'esposizione della tesi di maturità o di laurea? Vi sentite agitati e non riuscite a esprimervi al meglio? Niente paura, alla fine del corso diventerete oratori brillanti e appassionati e tutti si ricorderanno di quanto avete esposto. Sarete gratificati dall'avere comunicato in modo efficace la "vostra idea per migliorare il mondo". Ecco le tappe del nostro viaggio: -la corretta respirazione; -la giusta postura; -l'uso della voce: come evitare di essere monotoni; -parlare per immagini: cosa si ricorda e che cosa viene perduto da chi ci ascolta; -il costruito del discorso ide-

ale; -l'uso sensato delle diapositive (slide): un aiuto per la nostra esposizione. Durante il corso ci confronteremo continuamente, raccontando le nostre passioni in modo sereno e costruttivo. Nell'ultima lezione è previsto un "esame" finale (senza voto!) che consiste in una esposizione di dieci minuti davanti agli altri partecipanti.

Introduzione al Telemarketing: come usare correttamente il telefono

C003B Mara Mensi; febbraio, mercoledì, 18.00-19.00; Biella, ITIS; € 50,00

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 tlmk, 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. 1

C011B Fabrizio Verri; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00

Come perseguire la prestazione ottimale (peak performance) nella propria attività lavorativa, nello sport e nelle sfide che la vita di tutti i giorni ci propone – Il Coaching è un viaggio che non ha niente a che vedere con il ricevere istruzioni o insegnamenti. Riguarda in misura uguale, se non maggiore, il modo in cui fare le cose rispetto a quali cose fare. Coaching vuol dire liberare il potenziale emotivo delle persone per massimizzare la loro performance, significa aiutare le persone ad apprendere, invece di istruirle. Ricevere istruzione, infatti, può essere alquanto limitante perché si basa sostanzialmente sull'esperienza di qualcun altro e sul suo modo di fare le cose, invece di scoprire il proprio. Il Coaching invece utilizza un processo di esplorazione. Aiuta a trovare il modo migliore per fare una determinata cosa, questo permette di esplorare il potenziale e le possibilità, invece di rimanere fissato sull'idea che c'è solo un modo di svolgere un determinato compito. Così operando il Coaching aiuta ad aumentare anche la fiducia in se stessi: man mano che si trova il proprio modo di fare le cose e si riconoscono i propri progressi, la fiducia cresce. È anche un modo più gradevole di apprendere, il che rende più facile ripetere una determinata performance.

Mental coaching, mod. 2

**C012B Fabrizio Verri; febbraio-marzo, giovedì, 19.30-21.00;
Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

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!

Programmazione neuro linguistica sistemica

**C013B Giorgio Fogliano; ottobre-dicembre, venerdì,
19.30-20.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

«Gli uomini sono agitati e turbati, non dalle cose, ma dalle opinioni che essi hanno delle cose» (Epitteto) – La P.N.L.S. è nata come un modello di comunicazione con noi stessi e gli altri; è quindi un modello che spiega come organizziamo (o processiamo) le informazioni che ci arrivano dall'esterno e dall'interno, di come a sua volta il nostro comportamento, stati emozionali e rappresentazioni interne ne vengano influenzati nella vita di tutti i giorni. Questo approccio serve a pensare e descrivere il funzionamento dell'essere umano quando apprende, i suoi programmi percettivi, le mappe mentali, i linguaggi espressivi (verbali, agiti, nascosti, ambivalenti...). Determina quindi il possibile cambiamento dalle credenze limitanti, la flessibilità e la creatività, i procedimenti immaginativi e di rappresentazione interna, la percezione e la rappresentazione di se stesso e dell'altro; quando una persona fa esperienza, si fa un'idea del mondo, comunica, si pone degli obiettivi.

Sensibilizzazione alla psicomotricità

**C014B Giorgio Fogliano; venerdì 25 ottobre 2024,
21.00-22.30; Biella, ITIS; gratuito**

La psicomotricità è una visione innovativa e globale della persona fatta di aspetti corporei, intellettivi, affettivi, relazionali, giocosi e simbolici che si manifestano nell'espressività umana. Le consegne o proposte si sperimenteranno nell'individualità, nella relazione duale e di gruppo.

Verranno messe in gioco le percezioni, le emozioni, le sensazioni, le immagini i ricordi individuali suscitati dalle proposte corporee. Saremo facilitati nei giochi da diversi materiali non strutturati come carta, bastoni, teli, corde, colori, cuscini e oggetti vari. Il corso è prevalentemente pratico è rivolto a chi vuole sperimentare questo approccio usato sempre di più nella formazione personale e di gruppo sia nel campo relazionale, educativo, professionale e artistico. Si richiede abbigliamento comodo: tuta da ginnastica, calzini antiscivolo o a piedi nudi.



**SALUTE
E BENESSERE**



Servizi per la persona, dermocosmesi,
fitoterapia, omeopatia, consulenze,
autoanalisi, prenotazioni, alimenti
senza glutine e veterinaria.

ECG

Holter pressorio

Holter ECG

Spirometria

Sleepmonitor

Teledermatologia

Per informazioni:

+39 0152522071

info@farmaciabalestrini.it

WhatsApp: +39 3407226631

Via Pietro Micca, 8
13900 Biella (BI)

Primo soccorso

**S900B Monitori CRI; gennaio-marzo, giovedì, 19.30-21.00;
Biella; partner: CRI Comitato di Biella; € 100,00/110,00**

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.



Aromasoul

Oli essenziali, profumi per il benessere

**S000B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì,
21.00-22.30 Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

L'aromatologia utilizza gli oli essenziali naturali a livello fisico per stimolare il sistema di difesa naturale dell'organismo e a livello sottile per il benessere e per il riequilibrio psico-emozionale dell'individuo. Gli oli essenziali hanno un effetto armonizzante, stimolante e agiscono su tutti i livelli dell'essere. L'aromatologia trova applicazione nell'autotrattamento, nel massaggio, nell'armonizzazione di ambienti e in sinergia con altre tecniche olistiche per lo sviluppo della propria personalità e spiritualità. Sarà un percorso olfattivo interattivo utile per comprendere chi siamo, le nostre potenzialità, per ritrovare armonia e benessere sul piano emozionale. Programma: l'aromatologia nella storia; proprietà degli oli

essenziali: la qualità e la specificità biochimica; uso e precauzioni; impieghi tradizionali e sottili dei principali oli essenziali per il riequilibrio psico-fisico nel campo energetico dell'uomo.

Runologia

Conoscenza e utilizzo delle rune

S001B **Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì,
18.00-19.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Le Rune sono i caratteri di un antico alfabeto dei popoli nordici, utilizzato per la scrittura e per la divinazione. Le rune sono archetipi, potenti raffigurazioni naturalistiche delle forze che regolano l'Universo. Ogni runa ha un nome, alcune chiavi di interpretazione e un profondo significato. Esse danno accesso al subconscio umano e sono strumenti di consapevolezza ed esperienza interiore. Ogni runa può essere utilizzata per la l'evoluzione personale, la divinazione, e la meditazione. Nel corso sarà spiegato il significato storico, mitologico, simbolico ed energetico delle 24 rune e come interagire per attivare il percorso di consapevolezza.

Anatomia sottile: aura-chakra-nadi

I corpi invisibili dell'uomo

S002B **Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Il corso si propone di fornire una conoscenza iniziale su cosa sono i corpi sottili dell'uomo, la circolazione energetica nell'organismo, i chakra, le nadi e le loro funzioni. Il corso comprende un percorso teorico e pratico riguardante il Sistema Energetico Umano con esercizi di rilassamento, visualizzazione guidata, apprendimento della percezione sottile, esercizi per armonizzare i chakra e di ascolto del corpo. Il corso è prevalentemente esperienziale e permetterà a tutti i partecipanti di comprendere e applicare le conoscenze acquisite. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito ma sensibilità e intuizione.

Angelologia

Conoscere gli angeli e i loro messaggi

S003B **Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì,
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

L'Angelologia è lo studio delle dottrine riguardanti gli Angeli. In questo corso conoscerai gli Esseri Celesti, le gerarchie angeliche e come usare le pratiche di invocazione per migliorare i diversi aspetti della nostra vita, le relazioni, il lavoro e per la crescita spirituale. Conoscerai i simboli e i numeri della loro manifestazione, i cristalli e altri oggetti che possono avvicinarci alle presenze angeliche per favorire l'abbondanza e la protezione nella nostra vita. Programma: breve storia degli Angeli; il tuo

Angelo Custode; Gerarchie Angeliche e Arcangeli; come creare griglie energetiche con i cristalli; percepire gli Angeli: meditazioni ed esercizi per canalizzare l'energia e ricevere il loro sostegno energetico.

Simbologia e numerologia

**S004B Francesca Casellato; febbraio-aprile, lunedì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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; € 100,00/110,00**

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 tritici 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; € 90,00/95,00**

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.

Radiestesia: conoscenza e pratica

**S007B Francesca Casellato; febbraio-marzo, giovedì,
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

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 percorso 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 normali, 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.

Fiori di Bach

Conosci te stesso attraverso i fiori di Bach

**S008B Erika Trapella; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30;
Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

La Floriterapia è un sistema terapeutico "dolce" e non aggressivo, che riattiva a poco a poco uno stato di benessere generale lavorando su vari piani. È un metodo che utilizza 38 essenze floreali ognuna delle quali è in grado di agire positivamente su uno specifico stato d'animo in squilibrio, come ansia paura, rabbia, depressione, preoccupazione e tanti altri. L'intento è di curare l'uomo nella sua totalità e non la malattia, è il filo conduttore di tutta l'opera di Edward Bach. Durante il corso verranno illustrate tutte le essenze floreali e il loro modo di agire sul corpo e sullo spirito. Il corso è aperto a tutti coloro che vogliono "conoscersi" attraverso il mondo magico dei fiori. È consigliato un quaderno per appunti.

"Viaggiare" attraverso i cristalli

**S009B Erika Trapella; febbraio-aprile, lunedì, 18.00-19.30;
Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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.



**Per i corsi di Salute e Benessere indicati di seguito
è necessario certificato medico
convenzione UPB educa – info nelle segreterie**

Escursioni itineranti: Cammina, respira e rigenerati

**S010B Elisa Palermo; marzo-aprile, sabato, 9.00-12.00;
Biella; € 100,00/110,00**

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...)



Training autogeno

**S077B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì,
20.00-21.00; Biella, UPB educa; € 70,00**

Gli obiettivi principali che questa tecnica di autodistensione, si prefigge di farvi acquisire sono il distacco e la commutazione alla calma, la capacità di autoregolare le funzioni corporee normalmente involontarie (es. sudorazione, rossore, tachicardia ecc.) alterate da ansia, insicurez-

za, emotività; il miglioramento delle prestazioni lavorative, scolastiche ecc.; il ritorno a un sonno sereno e ristoratore ecc., ovvero, imparando a concentrarsi sul presente, ottenere l'autocontrollo per affrontare con maggiore consapevolezza, sicurezza, serenità in ogni situazione della vita quotidiana e riconquistare la padronanza di sé attraverso il corpo. Si richiede l'uso di un tappetino da ginnastica e blocco per appunti

Qi Gong

S000E Paolo Perona; ottobre-maggio, martedì, 10.30-12.00; Cossato; € 155.00/170,00

S011B Paolo Perona; ottobre-maggio, mercoledì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

Il Qi gong è una disciplina energetica millenaria nata in Cina circa 4000 anni fa con finalità curative che gradualmente si propone di intervenire sull'armonia del movimento stimolando l'apparato muscolo-scheletrico in sinergia col respiro per sviluppare una maggiore consapevolezza dell'energia vitale presente dentro e fuori il nostro corpo. Può essere praticato da persone di qualunque età e prevede l'esecuzione di movimenti fluidi a corpo libero mirati a sciogliere le contrazioni verso un naturale equilibrio corpo-mente. Molteplici gli effetti psicofisici e i benefici sul sistema nervoso e sul sistema immunitario, attraverso il miglioramento della mobilità, della postura, della circolazione sanguigna, una maggiore consapevolezza del proprio stato emotivo e una progressiva riconnessione sul 'momento presente'. Presso gli ospedali cinesi il Qi Gong è entrato da anni a far parte delle normali terapie mediche. I movimenti e le sequenze appresi con la pratica del Qi gong costituiscono 'gli anelli' fondamentali per la pratica più dinamica del Taiji: uno stile interno delle arti marziali cinesi e allo stesso tempo una meditazione in movimento.

Meditazione guidata con i 12 livelli vibrazionali

S001E Michele Izzo; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 155.00/170,00

S000T Michele Izzo; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Valdilana-Valle Mosso; € 155.00/170,00

Questo percorso sarà importante per la propria autorealizzazione, crescita spirituale e per trovare nuove strade in ogni settore della nostra vita. Il percorso è rivolto a tutti coloro che vogliano ricevere uno strumento per guarire se stessi, la propria anima e, quindi, le persone intorno a loro, a chi vorrà accrescere il proprio cammino spirituale e il raggiungimento di una consapevolezza più profonda di sé. Lo sciamanesimo è la pratica spirituale più antica conosciuta dall'uomo, ancora prima di qualsiasi religione e medicina. È diffuso in tutti i continenti e la parola sciamanesimo deriva da 'saman' utilizzata nella cultura siberiana che si-

gnifica colui che conosce. Lo sciamano viene generalmente considerato come un guaritore e un mediatore tra la realtà ordinaria e il mondo spirituale. Egli comunica con gli spiriti aiutanti attraverso il cambiamento del suo stato di coscienza, entrando in uno stato alterato per 'viaggiare' nella realtà dei mondi spirituali, e riportare potere, saggezza e guarigione al proprio interlocutore. Solo attraverso il raggiungimento dell'equilibrio con il mondo naturale e soprannaturale, è possibile vivere in equilibrio e armonia e prosperare. Con lo Sciamanesimo intraprendiamo un percorso spirituale o "Viaggio Sciamanico" che attraverso delle rivelazioni strettamente personali ci permette di vedere amplificati i nostri sensi, le nostre facoltà mentali e il nostro potere. Praticare lo Sciamanesimo ci fa conoscere meglio il profondo vero io, scoprire i nostri talenti e riappropriarci del nostro istinto naturale. Essere sciamani vuol dire sentirsi parte del creato e percepire tutto l'Universo come estensione del Sé.

Reiki livello 1: il calore benefico emesso dalle mani

S012B Daniela Lazzarin; ottobre-novembre, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

S013B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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

S014B Daniela Lazzarin; ottobre-novembre, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

S015B Daniela Lazzarin; febbraio-marzo, lunedì, 19.00-21.00; Biella, ITIS; € 110,00/120,00

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.

Difesa personale

S065B Marco Bergamo; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00;
Biella, Palaginnastica Lamarmora; € 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, refresh

S053B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì,
8.45-9.45; Biella, Cascina Oremo; € 100,00/110,00

S054B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì,
17.00-18.00; Biella, Cascina Oremo; € 100,00/110,00

Pilates, refresh avanzato

S055B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì,
19.00-20.00; Biella, Cascina Oremo; € 100,00/110,00

Pilates, principianti

S056B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì,
18.00-19.00; Biella, Cascina Oremo; € 100,00/110,00

S057B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì,
17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 100,00/110,00

S058B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì,
8.45-9.45; Biella, Cascina Oremo; € 125,00/135,00

S059B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì,
17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 125,00/135,00

S060B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì,
17.30-18.30; Biella, Cascina Oremo; € 125,00/135,00

Pilates, avanzato 1

S061B Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì,
18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 100,00/110,00

S062B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì,
18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 125,00/135,00

S063B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, martedì,
18.30-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 125,00/135,00

Pilates, avanzato 2

S064B Rita Monteferrario; febbraio-maggio, lunedì,
19.30-20.30; Biella, Cascina Oremo; € 125,00/135,00

Pilates

S020E Rita Monteferrario; ottobre-novembre, giovedì,
16.30-17.15; Cossato; € 100,00/110,00

S021E Rita Monteferrario; ottobre-novembre, giovedì,
17.15-18.00; Cossato; € 100,00/110,00

Pilates soft

S018B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, martedì, 16.00-17.30;
Biella, UPBeduc; € 155.00/170,00

Corso basato sul controllo del core e sulla percezione del proprio corpo.



Anandayoga, lo yoga della gioia

S021B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, martedì,
10.15-11.45; Biella, UPBeduc; € 155.00/170,00

S022B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì,
18.30-20.00; Biella, Cascina Oremo; € 155.00/170,00

S023B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, giovedì,
19.30-21.00; Biella, Cascina Oremo; € 155.00/170,00

S024B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato,
15.00-16.30; Biella, UPBeduc; € 155.00/170,00

S002E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì,
10.00-11.30; Cossato; € 155.00/170,00

S003E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì,
18.00-19.30; Cossato; € 155.00/170,00

S004E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato,
10.30-12.00; Cossato; € 155.00/170,00

Hatha Yoga

S005E **Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, giovedì,
18.00-19.30; Cossato; € 155.00/170,00**

S006E **Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, mercoledì,
19.30-21.00; Cossato; € 155.00/170,00**

Una pratica per rinforzare e controllare corpo e mente, per ricercare un equilibrio che porti benessere e vitalità, allo stesso tempo, pace interiore. Pratteremo asana, pranayama, tecniche di meditazione e di rilassamento.

Lo yoga delle stagioni

S025B **Daniela Tondella; ottobre-maggio, giovedì,
10.15-11.45; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00**

S000C **Daniela Tondella; ottobre-maggio, giovedì,
18.30-20.00; Cavaglià; € 155.00/170,00**

Dedica del tempo al tuo benessere con l'antica disciplina dello Yoga. Un percorso attraverso il quale puoi aumentare la consapevolezza e la conoscenza di te stesso, apprezzare e scoprire le tue possibilità, creare il cambiamento che vorresti realizzare in te, partendo dalle asana (posizioni), perché lavorare sul corpo è modificare anche la mente. Una pratica adatta a tutti, sia che tu ti stia avvicinando ora allo yoga, sia che tu l'abbia già sperimentato. Verrai guidato nelle lezioni secondo il metodo "Yoga Su Misura" che, utilizzando tecniche tradizionali abbinate ai principi energetici dell'Ayurveda, propone lezioni che si adattano alle caratteristiche dei partecipanti in sintonia con le variazioni delle stagioni e dei cicli della vita. Il corso sarà preceduto da un colloquio individuale gratuito con l'insegnante, per fare conoscenza e meglio adattare gli incontri al gruppo di partecipanti.

Yoga su misura

S001C **Cristina Cavagnetto; ottobre-maggio, martedì,
18.00-19.30; Cavaglià; € 155.00/170,00**

Un percorso che ti porterà a scoprire come vivere in armonia con il ciclo delle Stagioni e della Vita con le pratiche della tradizione dello yoga. Il corso è rivolto a tutti: sia a te che ti avvicini per la prima volta a questa disciplina, sia a te che invece hai già praticato; non ti sono richieste capacità particolari, solo la voglia di ascoltare e fare amicizia con il tuo corpo, la tua mente e il tuo respiro. Il corso sarà preceduto da un colloquio individuale gratuito con l'insegnante per una prima conoscenza che permetterà di proporre una pratica calzante "su misura" al gruppo dei partecipanti.

Yoga

- S000T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00
- S001T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, martedì, 9.30-10.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00
- S002T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-19.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00
- S003T** Elena Barbero Vignola; ottobre-maggio, venerdì, 9.30-10.30; Valdilana-Pratrivero ex scuole elementari; € 125.00/135,00

Lo yoga è una disciplina millenaria, un cammino rivolto a tutti, per portare stabilità, flessibilità ed equilibrio, al corpo e alla mente.



Top Gym in acqua

- S016B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 9.30-10.30; Biella, piscina Cascina Oremo; € 300,00
- S017B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 16.30-17.30; Biella, piscina Cascina Oremo; € 300,00

Frequentando questo corso migliorerai tono ed elasticità muscolare, flessibilità articolare e resistenza. In acqua siamo in assenza di peso, perciò schiena e articolazioni non avranno carichi. Sarà un bellissimo massaggio drenante. E se non sai nuotare, non importa, starai dove si tocca e...se te la sentirai, proverai poi a galleggiare.

Corpo Libero, ginnastica classica

- S026B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Questo corso si basa sulle regole classiche della ginnastica tradizionale, per ottenere degli ottimi risultati, sia a livello fisico che psichico - È un corso accessibile a tutti senza limitazioni di età ed eventuali patologie - Chi desiderasse una frequenza bisettimanale, può abbinarlo al corso di "Total Body Ginnastica Posturale" che si svolge il giovedì mattina dalle ore 9 alle 10

Ginnastica: Pilates, rinforzo muscolare posturale

S019B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

S020B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, Cascina Oremo; € 155.00/170,00

Basato sul rinforzo muscolare, controllo del core, esercizi basati sul controllo della postura e della percezione e ascolto del proprio corpo.

Corpo over 70

S027B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, mercoledì, 10.15-11.15; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Basato sulla ginnastica dolce, esercizi semolici ma con controllo dell'equilibrio e della stabilizzazione.

Gym

S028B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Finalmente un corso di ginnastica per tutti. Per iniziare al meglio la giornata con un risveglio muscolare in scioltezza e allegria.

Slow Gym: pilates posturale

S029B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

S030B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, venerdì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

In questo corso si lavora sulla consapevolezza del proprio corpo, per poterlo usare al meglio, migliorandone la postura, la mobilità articolare e rinforzando i muscoli stabilizzatori implicati anche nell'equilibrio. Gli esercizi vengono proposti su tre livelli: base, intermedio, avanzato e servono ad aumentare: forza, resistenza, elasticità e concentrazione

Slow Gym: mobilità, posturale

S007E Lara Tomiello; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Cossato; € 125,00/135,00

S008E Lara Tomiello; ottobre-maggio, giovedì, 9.00-10.00; Cossato; € 125,00/135,00

S009E Lara Tomiello; ottobre-maggio, giovedì, 10.00-11.00; Cossato; € 125,00/135,00

In questo corso si lavora sulla consapevolezza del proprio corpo, per poterlo usare al meglio, migliorandone la postura, la mobilità articolare e rinforzando i muscoli stabilizzatori implicati anche nell'equilibrio. Avre-

mo un allenamento del corpo completo eseguendo esercizi che coinvolgono sempre catene muscolari e non singoli plessi. Aumenteremo così forza, resistenza, equilibrio e coordinazione.

Total Body, ginnastica posturale

- S031B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S032B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S033B** Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S034B** Flavia Spinelli; ottobre-maggio, giovedì, 15.30-17.00; Biella, UPBeduca; € 155.00/170,00

Le principali patologie muscolo-scheletriche in generale e quelle della colonna in particolare derivano dalle cattive posture e dall'uso scorretto del corpo – Basta con le cattive abitudini! Venite a provare questa ginnastica che fa star bene!! – Il corso si prefigge di armonizzare il corpo e la mente assicurando la conquista di una postura corretta per migliorare la propria postura e i movimenti del corpo – Gli obiettivi degli esercizi posturali sono di migliorare: la percezione del corpo; la mobilità articolare e l'elasticità muscolare; l'azione dei muscoli posturali; l'abilità posturale – La lezione è semplice per tutti e gli esercizi proposti sono ripetibili a casa propria.

Open day Metodo Reme

- S078B** Vania Bortolozzo; mercoledì 11 e 25 settembre 2024, 17.30-19.00; Biella, UPBeduca; gratuito

Ginnastica posturale: metodo Reme

- S071B** Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 10.30-11.30; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7; € 160,00/170,00
- S072B** Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 13.30-14.30; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00
- S073B** Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, martedì, 15.30-16.30; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00
- S074B** Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, mercoledì, 14.15-15.15; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00
- S075B** Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, mercoledì, 16.15-17.15; Biella; Accademia del benessere psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00

**S076B Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, venerdì,
10.00-11.00; Biella; Accademia del benessere
psicofisico; numero chiuso 7 € 160,00/170,00**

**S018E Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì,
13.40-15.10; Biella; Cossato; € 155,00/170,00**

Vieni a sperimentare il metodo Reme: potrai beneficiare degli effetti di questo straordinario lavoro. Il Metodo REME è praticabile da tutti, con gli esercizi proposti, che sono semplici e si adattano ai ritmi e alle esigenze di ognuno. La tua postura si trasformerà naturalmente, il respiro diventerà più calmo e più profondo e aumenterà il tuo benessere psicofisico. Il Metodo Reme è un'esperienza efficace e piacevole con la quale scoprirai cosa fare per avere un corpo sempre più elastico, migliorare la tua salute e liberarti definitivamente dal mal di schiena e da dolori muscolari e articolari. Il Metodo Reme allevia l'insonnia; inoltre aiuta e integra le cure prescritte dai protocolli medici per curare la Fibromialgia. I movimenti sono semplici, da eseguire sempre da sdraiati. Un facile percorso adatto sia a chi ama muoversi con i propri ritmi sia a chi desidera migliorare le proprie prestazioni sportive, ridurre l'incidenza di infortuni muscolari e scaricare la fatica conseguente agli allenamenti. Sperimenterai facili esercizi finalizzati a trasformare radicalmente il tuo movimento, migliorando il benessere Psicofisico, è necessario acquistare dalla docente il kit per poter accedere alle lezioni.

Ginnastica posturale

Back School Ci muoviAMO

**S010E Simone Anfuso; ottobre-maggio, martedì,
17.30-19.00; Cossato; partner: Studio Chinesia
Schiena & Benessere; € 155.00/170,00**

**S090E Simone Anfuso; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00;
Cossato; partner: Studio Chinesia Schiena &
Benessere; € 155.00/170,00**

Il corso di ginnastica posturale metodo Back School Ci muoviAMO nasce per combattere e prevenire il male alla schiena e concepisce la posturologia in maniera dinamica; si compone di una parte teorica "attiva" dove si illustrano le varie ergonomie dei movimenti per fare una vera e propria prevenzione, e una parte pratica dove le persone sono protagoniste del movimento svolgendo una lezione di attività fisica. Si imparerà a conoscere il proprio corpo, la colonna vertebrale e il suo funzionamento, posture e movimenti scorretti e soprattutto migliorare lo stato di forma fisica. La finalità del corso svolto in maniera regolare, adeguato e semplice è quella di apportare benefici osteoarticolari e muscolari, oltre a migliorare la sfera sociale, emotiva e ludica dei partecipanti. Questo è una combinazione di fitness, esercizi posturali ed esercizi di Back School accuratamente prefissati e hanno l'obiettivo di diminuire le algie della schiena e rieducare la postura dei partecipanti.

Ginnastica Posturale Dinamica

- S035B** Paolo Perona; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.00;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S036B** Paolo Perona; ottobre-maggio, venerdì, 9.30-10.30;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00
- S037B** Paolo Perona; ottobre-maggio, venerdì, 10.30-11.30;
Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

La Ginnastica Posturale Dinamica è una metodologia di allenamento che mira a recuperare e migliorare la propria 'sensibilità corporea' attraverso una buona mobilità di tutte le articolazioni e un corretto reclutamento di tutti i muscoli coinvolti in un determinato movimento. Una postura scorretta e un'errata impostazione del movimento sono alla base di molteplici disturbi quotidiani. Una corretta postura al contrario permette a muscoli, tendini, legamenti e ossa di collaborare per sostenere e distribuire quotidianamente la giusta quantità di tensione muscolare consentendo un armonico equilibrio tra corpo, mente e spirito. Questo corso si propone di attingere alla sfera delle discipline olistiche orientali per stimolare la riconnessione, il riallineamento e la percezione corporea attraverso una serie di esercizi da svolgere in piedi o seduti a terra, a corpo libero o con piccoli attrezzi. Inoltre, e non per ultimo, ci si concentrerà sull'effetto benefico di una corretta respirazione in sinergia con l'esecuzione degli esercizi.

Ginnastica dolce

- S038T** Lara Tomiello; ottobre-maggio, martedì, 10.45-11.45;
Valdilana-Pratrivero, palestra ex scuole elementari;
€ 125,00/135,00

È un allenamento completo, un total body dove si attiveranno catene muscolari, si mobilizzeranno articolazioni, si praticheranno allungamenti in modo controllato e dolce, senza strappi né forzature, preceduto ovviamente da un opportuno riscaldamento generale aerobico per una giusta attivazione del sistema cardiocircolatorio.

Ginnastica dolce

- S091E** Simone Anfuso; ottobre-maggio, mercoledì,
10.00-11.00; Cossato; partner: Studio Chinesia
Schiena & Benessere; € 125.00/135,00

Fisiologicamente, "diventando grandi", i nostri tendini e legamenti diventano meno elastici e più fragili, i muscoli perdono massa e forza (sarcopenia), la cartilagine si riduce e le ossa iniziano a trattenere meno calcio (osteopenia). Gli effetti negativi dell'invecchiamento, tra cui uno stato infiammatorio generale dell'organismo, possono essere contrastati con una sana e adeguata attività fisica. Il movimento e il corso di ginnastica dolce in particolare, sono i nostri migliori alleati per rallentare questo processo naturale.

Over 45 al top salute

S052B Enrico Bussenì; ottobre-maggio, lunedì, 18.15-19.15; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

È rivolto a tutti coloro che vogliono rimettersi in forma e mantenere uno stile di vita sano e attivo. Verranno erogate lezioni di tonificazione, stretching, aerobica. Il lavoro mira al miglioramento delle abilità motorie conseguite nel tempo. Verrà svolto un programma completo sotto la guida di un Trainer esperto che proporrà esercizi per le aree: equilibrio, proprioccezione, mobilità articolare ecc. Il programma ha come obiettivo il miglioramento dell'attività di tutti gli apparati: cardiocircolatorio, respiratorio, muscolare, osteoarticolare. Riacquistare o aumentare il proprio livello di energia è senza dubbio uno degli obiettivi più importanti per la salute così come stare bene e mantenersi attivi attraverso l'attività fisica. Infine, lavorare in gruppo rappresenta un ottimo strumento di socializzazione che unito al resto rende il programma la "scelta per te".

Aerobica

S039B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Tale corso è rivolto a tutte le persone che hanno desiderio di fare attività fisica in dinamica allegria – Il fine di tale attività è di tonificare il sistema cardiovascolare e migliorare la condizione fisica complessiva cioè: migliorare la forza e la resistenza muscolare; favorire l'aumento dell'elasticità muscolare e osteo-legamentosa; sviluppare la coordinazione neuro-muscolare; determinare l'equilibrio del peso corporeo – Naturalmente il tutto a suon di Musica per creare reazioni positive e rigeneranti al Corpo e alla Mente scaricando le tensioni negative accumulate – La lezione è divisa in diverse parti: esercizi di riscaldamento; fase aerobica; tonificazione GAG (glutei, addominali, gambe); fase di defaticamento; stretching.

Zumba

S088E Simona Palazzo; ottobre-maggio, mercoledì, 17.15-18.15; Cossato; € 125,00/135,00

S019E Simona Palazzo; ottobre-maggio, mercoledì, 18.30-19.30; Cossato; € 125,00/135,00

Non importa cosa balli e nemmeno come balli. Se ti rende felice balla e basta!

Fitness

S040B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Questo è un corso che vi farà "star bene" perché si prefigge di armonizzare il corpo e la mente donando un piacevole benessere psicofisico. La lezione si divide in quattro parti: riscaldamento generale; esercizi specifici parte superiore del corpo; glutei, addominali e gambe; stretching e rilassamento finale.

Camminare con o senza bastoncini

S041B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 14.00-15.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

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.

Ton Up

S042B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

S043B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Questo corso vi darà un allenamento globale. Gli esercizi proposti a suon di musica derivano dal Body Conditioning, dal Body Sculpture, dal Metodo Pilates e dallo Stretching. Obiettivo del corso è la tonificazione di tutto il nostro corpo, migliorandone le principali qualità fisiche come la forza e la resistenza muscolare, l'elasticità, la coordinazione e l'equilibrio

Sweet Ton Up

S044B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00

Questo è un corso di "ginnastica dolce" che non richiede un eccessivo dispendio di energie e consente di raggiungere una maggiore consapevolezza del proprio corpo dandogli grazia e fluidità nei movimenti. Gli esercizi proposti sono di facile esecuzione. Anche chi avesse dei problemi fisici o fosse in gravidanza può iscriversi



Danza orientale, base

**S047B Cristina Martelli; ottobre-maggio, martedì,
19.30-21.30; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00**

La danza orientale è un modo di espressione magico che si nutre di simbologia femminile. In questo corso verrà privilegiato l'apprendimento di base che consentirà in breve tempo lo studio di combinazioni di passi con l'obiettivo finale di apprendere una coreografia

Danza orientale, intermedio

**S048B Cristina Martelli; ottobre-maggio, giovedì,
20.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00**

Prerequisito per accedere a questo corso è l'aver sostenuto una esperienza di almeno due anni. I prerequisiti necessari per accedere sono la conoscenza dei passi base (arabi, 8 orizzontali, cammelli, 8 verticali, colpi, egiziani, twist). In questo corso verranno insegnate le varie tipologie di shimmy e passi più elaborati con coreografia finale.

Balli di gruppo: lezione di prova gratuita

**S016E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; lunedì 30 settembre 2024,
9.00-10.00; Cossato; gratuito**

Ballo liscio e da sala: lezione di prova gratuita

**S017E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; lunedì 30 settembre 2024,
20.00-21.30; Cossato; gratuito**

Balli di gruppo

**S089E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-dicembre,
lunedì, 9.00-10.00; Cossato; € 100,00/110,00**

Il corso si prefigge l'obiettivo di imparare una serie di coreografie dove i ballerini si muovono tutti allo stesso modo a ritmo di musica. Il corso è adatto a tutti e a tutte le età. Che senso ha ballare? Fa dimagrire, mette di buon umore, allena la memoria. La danza fa bene a qualsiasi età, anche da soli.

Ballo liscio e da sala: base

**S012E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-gennaio,
lunedì, 20.00-21.15; Cossato; € 100,00/110,00**

**S013E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile,
lunedì, 20.00-21.15; Cossato; € 100,00/110,00**

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, fox trot, ...). L'obiettivo 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

**S014E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; ottobre-gennaio,
 lunedì, 20.45-22.00; Cossato; € 100,00/110,00**

**S015E Gian Vito Beretta, Paola Gazza; febbraio-aprile,
 lunedì, 20.45-22.00; Cossato; € 100,00/110,00**

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'obiettivo 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.

Danze internazionali della tradizione popolare

**S066B Isabella Paoletti; ottobre-maggio, venerdì,
 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 175,00/190,00**

Le danze popolari sono danze di gruppo divertenti e rilassanti, favoriscono l'aggregazione e le relazioni sociali stimolando la conoscenza di altre culture. Facilitando la coordinazione dei movimenti risultando anche propedeutiche all'apprendimento di altri tipi di danze. Riattivano il metabolismo, fanno bruciare calorie senza essere particolarmente faticose e infine allentano la tensione. A ogni lezione si impareranno circa 3 o 4 danze appartenenti alla tradizione popolare italiana e internazionale, sia molto antiche (a partire dal 1200) che di più recente creazione. Si parte poi per proseguire nelle lezioni successive con danze più complesse e articolate. È un'attività adatta a tutti e a ogni età.

Danzare si può

**S049B Lucrezia Ravagnan; ottobre-maggio, giovedì,
 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 125,00/135,00**

Attraverso una forma artistica "per tutti" la danza-creativa terapia permette di esprimersi e relazionarsi con se stessi e con gli altri. Ogni incontro è caratterizzato da un tema e una musica. Un percorso narrativo che guida le persone a esplorare e sperimentare le proprie possibilità. Aperto a tutti, non è necessario saper danzare o aver frequentato corsi di danza o di ballo.

Biodanza per principianti

**S011E Giovanna Cristini; ottobre-aprile, venerdì,
17.00-19.00; Cossato; € 155,00/170,00**

Biodanza è una pratica adatta a tutti, non serve saper danzare, non si apprendono tecniche di danza. La proposta è di esplorare il nostro movimento naturale, fisiologico, con finalità specifiche di integrazione delle potenzialità umane: Vitalità, Creatività, Affettività, Sessualità e Trascendenza. Come? Con esercizi molto semplici, individuali, in coppia, in gruppo, guidati dalla musica e dalle indicazioni dell'insegnante. La vivencia è lo strumento con cui la Biodanza realizza i suoi effetti e attiva il processo di trasformazione della persona. Sentire profondamente il gesto che si sta facendo, nel momento presente. Siamo sempre proiettati nel passato o nel futuro, ma ognuno di noi può riapprendere la capacità di calarsi nel qui e ora. Si consiglia abbigliamento comodo, i calzini antiscivolo e un tappetino.

Tiro con l'arco

**S050B Elda Chiocchetti; ottobre-dicembre, martedì,
21.00-23.00; Gaglianico; partner: Associazione Arcieri
Prealpi Biellesi; € 95,00/100,00**

Alla fine del corso i partecipanti avranno appreso le necessarie conoscenze riguardo le norme di sicurezza verso gli altri e verso se stessi, la capacità di maneggiare l'arco e i primi indispensabili elementi di tecnica di tiro – Nota: la prima lezione di presentazione si terrà in aula, le successive si svolgeranno in palestra a Gaglianico. L'istruttore del corso è un tecnico nazionale ed ex atleta della Nazionale italiana; il materiale sarà messo a disposizione dall'Associazione Arcieri Prealpi Biellesi.



**TEORIA E
PRATICA DI ...**



Giordano

ristorante pizzeria

Via Lorenzo Delleani, 33 - Biella

Tel. 015 405306

Cucina base

T000B Paola Barbirato; ottobre-novembre, lunedì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 210,00/220,00

T001B Paola Barbirato; febbraio-marzo, lunedì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 210,00/220,00

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

T002B Paola Barbirato; ottobre-dicembre, venerdì, 19.45-21.30; Biella, Cook-Lab; € 210,00/220,00

T003B Paola Barbirato; febbraio-marzo, mercoledì, 19.45-21.45; Biella, Cook-Lab; € 210,00/220,00

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

Pasticceria

T004B Paola Barbirato; ottobre-dicembre, sabato, 9.30-11.30; Biella, Cook-Lab; € 180,00

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.

Conoscere il vino

T006B Eugenio Bigliocca, Ermanno Mino; ottobre-aprile; giovedì, 19.30-21.30; Biella, ITIS; partner: Associazione Vino & Vino; € 225,00/240,00

Prima parte: Presentazione del corso: sala di degustazione, analisi sensoriale, acquisto del vino; Tecnica di degustazione: esame visivo; Tecnica di degustazione: esame olfattivo; Tecnica di degustazione: esame gustativo; Viticoltura: cenni sull'evoluzione e sulla diffusione della vite nel mondo; Viticoltura: ciclo biologico della vite, sistemi di allevamento, ambiente pedoclimatico, principali vitigni; Formaggi: produzione, tipologie, abbinamento al vino; A tavola con Bacco: cena & degustazione - Seconda parte: Enologia: la produzione del vino, sistemi di vinificazione, stabilizzazioni e correzioni. Gli accessori: le botti; Enologia: vini liquorosi, aromatizzati, passiti e frizzanti. Gli accessori: le bottiglie; Enografia: le principali denominazioni di origine controllata italiane. Gli accessori: i tappi; Tecnica di

abbinamento cibo-vino: analisi del cibo; Tecnica di abbinamento cibo-vino: principi e metodi; Evoluzione del gusto. La gestione della cantina privata. Gli accessori: i bicchieri e loro disposizione a tavola; Vino e religioni, Vino e filosofia, Vino e storia; Legislazione: classificazione dei vini (VDT, IGT, DOC, DOCG), etichette e normative vinicole. I distillati; Francia: Bordeaux, Borgogna, Alsazia, Champagne; I parenti stretti del vino: La Birra, questa conosciuta sconosciuta; Eno-gita: visita guidata a una cantina e degustazione

Vino e regioni d'Italia

**T000E Ermanno Mino; ottobre-gennaio, mercoledì,
20.00-22.00; Cossato; € 140,00/160,00**

Il corso si propone di proporre un approfondimento, per chi avesse già seguito il 1° Corso, o disponesse comunque di una discreta sua conoscenza della materia enologica, sui vini, la Gastronomia, gli Abbinamenti, gli usi e le tradizioni delle Regioni d'Italia. Si parlerà dei Prodotti DOP come quelli IGP più significativi, numeri, presente e futuro della viticoltura regionale nello specifico

In vino veritas

**T000T Ermanno Mino; aprile-giugno, giovedì, 20.00-22.00;
Valdilana-Trivero; € 140,00/160,00**

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

**T007B Enrico Terzo, Fulvio Giublena; ottobre-novembre,
martedì, 21.00-23.00; Biella, UPBeduca; partner:
Birrificio Un Terzo; € 110,00/120,00**

**T001E Enrico Terzo, Fulvio Giublena; febbraio-marzo,
martedì, 21.00-23.00; Cossato; partner: Birrificio Un
Terzo; € 110,00/120,00**

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 olfattivo, 3 birre - La birra nel mondo: paesi anglosassoni. La degustazione: 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



Interior Design basic

T008B Gabriele Maiolino, Katia Stigliano; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, ITIS; € 125,00/135,00

(In presenza e contemporaneamente in DAD) Il corso di Interior Design basic è rivolto a tutti gli appassionati del settore: semplici curiosi o già professionisti del settore che vogliano apprendere, approfondire e chiarire i principi base di una materia alquanto affascinante e in continua evoluzione. Partendo da un'inaspettata carrellata sui primi esempi di architettura d'interni nella storia dell'uomo, si passerà ai principi base dell'interior design, all'indispensabile teoria del colore, ai rudimenti dell'impiantistica e all'affascinante lighting design e si arriverà alle basi della progettazione d'interni. Un viaggio molto accattivante che coinvolgerà gli studenti, suscitando in loro interesse e curiosità lezione dopo lezione in una escalation di emozioni che, nella seconda parte del corso basic, troveranno risposte in immagini e racconti di situazioni progettuali concrete. Previste anche per questo anno accademico le uscite in esterna presso showroom del settore guidati dal docente in collaborazione con premium partners del settore.

Interior Design master in class

T009B Gabriele Maiolino, Katia Stigliano; ottobre-aprile, martedì, 20.00-22.00 (uno al mese); Biella, ITIS; € 125,00/135,00

(In presenza e contemporaneamente in DAD) Questa nuova tipologia di corso permetterà agli studenti di accrescere fortemente le loro conoscenze ma anche di approcciarsi ai temi di interior architecture in modo più critico e consapevole, rimanendo mese per mese aggiornati con un approccio professionale al mondo reale della progettazione. Il nuovo corso si rivolge a tutti gli studenti dei corsi degli anni accademici precedenti (Interior design, Architettura d'Interni 1 e Architettura d'Interni 2 e Interior Design talk) che, con la consueta propositività, entusiasmo e curiosità vogliono continuare il loro cammino "sempre nuovo" nel mondo della progettazione nelle sue molteplici declinazioni: i temi 2024/2025 saranno legati al mondo green, alla bioarchitettura, all'analisi dei nuovi materiali e alle nuove tecniche ma anche alla nuova concezioni di spazi abitati più naturali e meno artificiosi dove la salute psicofisica deve trovare le sue basi. Spazi indoor/outdoor comunicanti, abitazioni eco-sostenibili, nuove tendenze proiettate a una completa integrazione tra uomo e spazio naturale, sempre supportate da buon gusto e tecniche

progettuali bilanciate. Ci affacceremo con l'esperienza dell'intelligenza artificiale che riveste un nuovo modo di lavorare anche nell'interior design. Il mondo della casa sta evolvendosi fortemente verso nuovi orizzonti, spinti fortemente da rinnovamento profondo anche nel modo di concepire gli spazi: non è più tempo di sole parole ma di esempi concreti che passeranno sotto le mani degli studenti. Un affascinante percorso verso il futuro dell'abitare: green architecture, bioarchitettura, greenmood.

Emotional Design

**T010B Fabrizio Verri; ottobre-novembre, mercoledì,
19.30-21.00; Biella, ITIS; € 90,00/95,00**

Perché quell'ambientazione abitativa, quell'ambiente di lavoro suscitano in noi emozioni positive? Perché preferiamo quell'arredo o quell'oggetto di uso quotidiano? – Ormai da parecchi anni progettisti, designers o interpreti dell'emotional design, in ogni parte del mondo si adoperano per progettare contesti residenziali e lavorativi, ma anche arredi, oggetti di uso quotidiano, applicazioni digitali con cui sempre più interagiamo, con un approccio volto a individuare soluzioni costruttive, estetiche ed elaborative che offrano esperienze positive agli utenti. Il design emozionale sta diventando sempre più un *modus operandi*, una filosofia volta a creare infrastrutture, prodotti, ma anche servizi globali, che tendano a coinvolgere emotivamente l'utente finale. L'obiettivo è quindi progettare in modo creativo per innescare una risposta emotiva positiva nell'utente, che gli consenta di essere legato ai luoghi fisici in cui risiede o lavora non solo per le loro funzioni o caratteristiche tecniche, ma anche e soprattutto per le esperienze emozionali che essi offrono. Percorreremo un viaggio attraverso la storia dell'architettura moderna e del design, incontreremo realtà virtuose, professionisti, ma anche committenti, che hanno deciso di condividere un pensiero comune, che hanno imparato a capire quanto sia importante perseguire una qualità di vita migliore, in contesti meglio pensati (potremmo dire con "contenitori e contenuti" a miglior valore emotivo aggiunto) dove il benessere fisico ed emotivo possano diventare il fulcro per aiutare a intessere rapporti relazionali e sociali sempre più solidi.

Restyling del mobile, oggetti o arredi, base

**T029B Cristina Cavallo; ottobre-gennaio, giovedì,
17.30-19.30; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Il corso è rivolto a chi vuole imparare a rivisitare vecchi mobili o oggetti o complementi di arredo al fine di renderli più attuali, comprendere i concetti di base e apprendere le tecniche principali di restyling. Verrà spiegato ogni procedimento passo per passo e si lavorerà insieme. Per partecipare al corso non è richiesta nessuna preparazione specifica. È rivolto anche a coloro che non hanno mai preso un pennello in mano.

Durante il corso il discente potrà decorare piccoli mobili, tavolini, comodini, sedie, cornici, oggetti di arredo, scatole di legno, vassoi ecc. di proprietà. I materiali necessari per il restyling scelto saranno illustrati durante il primo incontro e ciascun studente provvederà a procurarseli.

Restyling del mobile, oggetti o arredi, avanzato

**T030B Cristina Cavallo; febbraio-aprile, giovedì, 17.30-19.30;
Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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.



Tecniche sartoriali, principianti

**T015B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, venerdì,
19.00-21.00; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

Il corso è esclusivamente riservato alle allieve che hanno frequentato in precedenza il corso 1 e 2 e che desiderano apprendere nuovi elementi sartoriali, ampliando così le loro conoscenze con più possibilità creative. Il programma prevede: lo sviluppo tecnico e la realizzazione di abiti e pantaloni, eseguiti secondo il gusto personale, con le attaccature dei vari tipi di manica, l'aggiunta dei colli, della paramontura, dei revers, delle tasche, ecc., la base di giacchine sfoderate e dei particolari di abbigliamento che rendono unico un capo

Tecniche sartoriali, avanzato

**T011B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-20.30;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

**T012B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, giovedì, 18.30-20.30;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

**T013B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, sabato, 10.00-12.00;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

Proseguimento del corso precedente

Cucito creativo

**T014B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, martedì,
15.30-17.30; Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

Fantasia e metodo per creare accessori alla moda, confezionati con tessuti nuovi e riciclati e l'uso completo della macchina da cucire e di tutti

gli strumenti indispensabili al cucito, permetteranno di realizzare accessori per l'abbigliamento e l'arredamento quali: borse, cappelli, sciarpe, mantelle, cinture, portaoggetti, cuscini, tendaggi, fodere, ecc... realizzati con cartamodelli dettagliati e ripetibili. la tecnica del Patchwork offrirà ulteriori possibilità creative, sviluppando la fantasia con il recupero di ritagli ricavati da vecchi jeans.

Stilismo: il figurino di moda

**T016B Vanna Giustetti; ottobre-maggio, sabato, 15.00-17.00;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

Il corso di Stilismo si sviluppa su vari livelli apportando le fondamentali conoscenze tecnico-grafiche indispensabili al disegno di moda dell'abbigliamento femminile e maschile. Il corso rappresenta il punto di partenza per creare uno stile personale destinato al modellista per la creazione di una linea di moda, partendo dallo studio delle proporzioni del viso e del corpo umano, dal "nudo al figurino vestito", arricchito dagli accessori suggeriti dalla moda, otterremo la stilizzazione della figura umana, nelle varie posizioni statiche e dinamiche, creando così uno stile personale. Lo studio del colore, che comprende l'uso dei vari materiali, acquerelli, tempere, pennarelli, pantoni, ecc... completerà il disegno del "figurino" che ognuno svilupperà con il proprio estro artistico e creativo.

Martedì cucito

**T017B Chiara Liatti; ottobre-maggio, martedì, 19.00-21.00;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

Un corso dedicato principalmente alla creazione di abbigliamento partendo dalla realizzazione del cartamodello. Si inizierà da modelli semplici fino ad arrivare a modelli più complessi con la possibilità di aggiungere dettagli come pieghe, bordi, tasche e così via.

Mercoledì cucito

**T018B Chiara Liatti; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-21.00;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

Un corso dedicato principalmente alla creazione di abbigliamento partendo dalla realizzazione del cartamodello. Si inizierà da modelli semplici fino ad arrivare a modelli più complessi con la possibilità di aggiungere dettagli come pieghe, bordi, tasche e così via.

Mattinata di cucito condiviso

**T019B Chiara Liatti; ottobre-maggio, giovedì, 10.00-12.00;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

L'occasione migliore per prendersi un po' di tempo socializzando e riscoprendo una manualità perduta. Potremo realizzare insieme capi di abbigliamento per se stessi oppure bellissimi oggetti per regali personalizzati.

Pomeriggio di cucito condiviso

**T020B Chiara Liatti; ottobre-maggio, giovedì, 15.00-17.00;
Biella, Cascina Oremo; € 175,00/190,00**

Un pomeriggio dedicato a lavori di cucito per trovare e ritrovare la propria manualità, condividere esperienze.

Uncinetto base

**T021B Giulia Marzana; ottobre-novembre, mercoledì,
19.00-21.00; Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

Questo corso è rivolto a chi vuole imparare le basi del lavoro all'uncinetto e avvicinarsi a questo mondo creativo e variopinto. Durante gli incontri si apprenderanno i punti base attraverso la realizzazione di diverse creazioni (i lavoretti saranno concordati durante le lezioni a seconda delle preferenze dei corsisti). Dispense fornite dal docente

Uncinetto avanzato

**T022B Giulia Marzana; marzo-aprile, mercoledì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; € 100,00/110,00**

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



Apicoltura e miele

**T023B Paolo Detoma; ottobre-dicembre, giovedì,
21.00-22.30; Biella, ITIS; € 50,00**

"Salviamo le api" è uno slogan che ormai sentiamo quotidianamente su tutti i media. Il motivo è che il 75% delle risorse alimentari del nostro pianeta dipendono dalla loro opera di impollinazione e la loro scomparsa metterebbe in pericolo la sopravvivenza stessa dell'uomo. Purtroppo da diversi anni osserviamo un declino nelle popolazioni di api dovuto a varie cause: Inquinamento, pesticidi, cambi climatici. Nuove patologie dovute alla globalizzazione. Diverse persone sono tentate di diventare apicoltori a livello familiare per invertire questa tendenza ma senza basi specifiche il risultato è un fallimento assicurato. Il corso si propone di far conoscere il meraviglioso mondo delle api, la loro biologia, i loro prodotti e le sofisticate strategie di sopravvivenza ma soprattutto, per chi vuole iniziare, spiegare come gestirle al meglio per garantire in primo luogo il loro benessere e poi, se la stagione è favorevole, produrre anche un po' di miele.

Avvicinamento al Bonsai: teoria e pratica

**T024B Filippo Loro; ottobre-dicembre, martedì, 18.30-20.00;
Cossato; € 100,00/110,00**

Esistono due parole chiave per lavorare con i bonsai: luce e pienezza. Partendo da questa affermazione, parleremo di come funziona un albero (in natura e in vaso), delle tecniche di coltivazione e delle cure stagionali di un bonsai. Passando alla pratica, lavoreremo su un pre-bonsai di ginepro, che verrà fornito ai partecipanti insieme a un vaso bonsai eseguendo insieme le diverse fasi dell'impostazione di un bonsai: preparazione del vaso, potatura di formazione, rinvaso, applicazione del filo, cure negli anni successivi.

L'orto familiare 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 attenzione 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 intuitivo, servendoci anche di escursioni in ambienti naturali e coltivati, verranno affrontati i fondamenti di agronomia e agroecologia, che sono alla base del funzionamento delle tecniche di

coltivazione sostenibili. Una volta individuate le basi, ognuno potrà quindi applicarle alla propria coltivazione. Sarà inoltre sorprendente vedere come conoscere meglio la natura, insegna anche a conoscere meglio noi stessi e gli altri...

La potatura e la gestione naturale del frutteto familiare

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 familiare. 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 prevenzione 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

S045B Fabio Porta; settembre-ottobre, mercoledì, 19.00-21.00; sabato 9.00-13.00; Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"; € 125,00

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, esploreremo quindi i concetti visti in teoria, facendo esperienza delle grandi potenzialità curative che boschi, giardini terapeutici e semplici orti possono esprimere.

Diventare rilevatori di sentieri (corso professionalizzante)

**T025B Fabio Porta; ottobre-dicembre, lunedì, 19.00-21.00;
Biella, ITIS; partner: Ecomuseo Valle Elvo e Serra
"Scuola senza pareti"; € 240,00**

Ti piace camminare per sentieri? Ti incuriosisce imparare utilizzare strumenti GNSS (impropriamente chiamati GPS) e programmi che ti permettono di realizzare basi per la cartografia escursionistica? Tutto questo pensi che potrebbe interessarti anche come lavoro? Allora questo è il corso che fa per te!!! Corso con lezioni teoriche per l'acquisizione delle competenze necessarie all'impiego di strumentazione GNSS e per l'impiego di programmi GIS. Lezioni pratiche con escursioni in natura per imparare a eseguire correttamente i rilievi di tracce e punti con strumentazione GNSS. Corso valido anche per chi vuole semplicemente avvicinarsi all'utilizzo dei sistemi GNSS e GIS, viste le ormai innumerevoli applicazioni a livello professionale e hobbistico. Per il corso è sufficiente essere in possesso di smartphone o altro dispositivo dotato di GPS.



**LEZIONI
PERSONALIZZATE**

TI CONVIENE CONOSCERCI DI PERSONA.

La qualità
dei nostri consulenti
fa la differenza.
Mettici alla prova.

 BANCA DI ASTI

GRUPPO

 BIVER BANCA

BANCA DI ASTI

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



L'INCONTRO DEL POMERIGGIO

OTTICI DAL 1952

LONGHI



**Il lavoro di squadra è l'ingrediente
fondamentale per garantire
ai nostri clienti un servizio di ottica
attento e professionale.**

LONGHI

Via San Filippo 10 • 13900 Biella • +39 015 21262
+39 388 397 4386 • otticalonghi@gmail.com
www.otticalonghi-biella.com



Biella: L'incontro del Pomeriggio

Sala Convegni della Fondazione CRB,

Via Gramsci 14/A,

ore 16.00, ingresso gratuito

martedì 5 novembre 2024

Graziana Bolengo Alberto Galazzo – Frammenti cartacei nel Chiostro di San Sebastiano

martedì 12 novembre 2024

Fulvio Conti – Giustizia e forza nella storiografia ateniese del V secolo.

martedì 19 novembre 2024

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

martedì 26 novembre 2024

Carlo Dezzuto – Bernini in giro per Roma

martedì 3 dicembre 2024

Silvia Sette. Samuela Cupello – L'evoluzione urbanistica della città di Biella ai primi del Novecento

martedì 10 dicembre 2024

Giovanni Rosazza – Cento anni di surrealismo

martedì 17 dicembre 2024

Riki Massini – La chitarra Fingerpicking

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: L'incontro del Pomeriggio

UPBeduca,

Via Martiri della Libertà 14,

ore 16.00, ingresso gratuito

mercoledì 6 novembre 2024

Graziana Bolengo Alberto Galazzo – Frammenti cartacei nel Chiostro di San Sebastiano

mercoledì 13 novembre 2024

Luciano Quaregna – Più di 100 milioni per un quadro. Chi li ha spesi e cosa ha comperato

mercoledì 20 novembre 2024

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

mercoledì 27 novembre 2024

Carlo Dezzuto – Bernini in giro per Roma

mercoledì 4 dicembre 2024

Sara Bortolozzo – Ascoltarsi e ascoltare per vivere bene

mercoledì 11 dicembre 2024

Francesco Tempia Maccia – Il Duomo di Orvieto

mercoledì 18 dicembre 2024

Antonella Stefanuzzi – Merry Christmas... dall'età vittoriana!

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)

Biella: Minicorsi

UPBeduca, Via Delleani 33/D, Biella

Nell'ambito della sezione, sono stati istituiti dei corsi di breve durata (cinque/sei incontri), a frequentazione gratuita ma con obbligo di iscrizione - I contenuti sono proposti nelle relative aree tematiche: AZ07B, Alberto Galazzo, MusicAscolto; D010B, Graziana Bolengo, Briciole di storia



ALLEGATI E INDICI



DAL

1846

Birra

MENABREA

BIELLA

ITALIA

Partenariati

Alcune iniziative sono possibili grazie alla collaborazione di:

Accademia del Benessere Psicofisico, Biella

AGV- Associazione Genitori del Vandorno, Biella

AMA-Associazione Malattia di Alzheimer, Biella

Archivio di Stato, Biella

Associazione Arcieri Prealpi Biellesi, Biella

Associazione Spazio 0-100, Tollegno (BI)

Associazione Vino & Vino, Biella

Birrificio Un Terzo, Pralungo (BI)

Bottega dei Mestieri, Biella

Cascina Oremo, Biella

Consorzio Filo da Tessere

Domus Laetitiae

Sportivamente

Tantintenti

Cook-Lab, Biella

Croce Rossa Italiana, Comitato di Biella

Diocesi di Biella-Ufficio Beni Culturali

Ecomuseo Valle Elvo e Serra "Scuola senza pareti"

FAI, Delegazione di Biella

Feltyde, grafica e stampa, Biella

Fotomorganti di Daniele Morganti, Biella

Informagiovani, Biella

Informagiovani, Cossato (BI)

Rete Biella TV-Telebiella

Studio Chinesia Schiena & Benessere, Cossato (BI)

Tipolitografia Botalla, Gaglianico (BI)

U3 Piemonte, coordinamento regionale, Pinerolo (TO)

UNIEDA-Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma

UNPLI-Unione Nazionale Pro Loco d'Italia, sez. di Biella

UPTER-Università Popolare di Roma

Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi

Il sottoscritto

cognome

nome

nato a

in data

residente in via

n°

cap

località

provincia

codice fiscale (obbligatorio)

tel. (consigliato cell. per comunicazioni via sms)

e-mail

versa la quota associativa di **€ 25,00** per l'anno sociale 2024-2025 di UPBeduca. Tale quota dà diritto ad agevolazioni d'acquisto, omaggi e assicurazioni. Non può essere in alcun caso restituita

data

firma

In qualità di socio chiede di essere ammesso a frequentare i seguenti corsi:

cod.	titolo del corso	contributo

Preso visione dello Statuto dell'Associazione e delle disposizioni riportate nella Guida Corsi (che accetta senza riserve), per tali corsi versa il contributo richiesto/scontato di € _____

In linea con il GDPR (Regolamento UE 2016/679) in vigore dal 25.5.2018, i dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l'invio di comunicazioni informative sulle attività di UPBeduca nonché per fini gestionali ed elaborazioni statistiche interne. Non verranno divulgati o resi noti a terzi né utilizzati per altri scopi

L'allievo dichiara di essere stato informato della presenza, nelle apposite bacheche, del "piano di evacuazione antincendio" e si impegna a prendere atto del contenuto

data

firma

pagamento con: bancomat ☐ - carta di credito ☐ - assegno ☐ - hipe ☐

PAPALE
casa funeraria

**OPERATIVI
IN TUTTI I COMUNI
24 ORE SU 24**

Impresa Associata



- *Funerali Civili e Religiosi*
- *Cremazioni*
- *Disbrigo Pratiche*
- *Esumazioni - Estumulazioni*
- *Accessoristica Cimiteriale*
- *Servizio Floreale*
- *Trasporti Nazionali ed Internazionali*
- *Cremazione animali d'affezione*



**CASA FUNERARIA: BIELLA - CORSO RISORGIMENTO 42
OCCHIEPPO SUPERIORE - PIAZZA MAFFEO 7**

Tel. 015.590699 • Cell. 342.6200412

Modulo di valutazione dei corsi

Caro Socio, al fine di migliorare la qualità complessiva del servizio della nostra associazione, ti invitiamo a rispondere alle seguenti domande, restituendo il modulo compilato in ogni sua parte, quando lo riterrai necessario

corso _____

docente _____

rispetto alle tue aspettative, come giudichi il corso e i suoi contenuti?

ottimo ☐ - buono ☐ - sufficiente ☐ - scarso ☐

qual è la tua valutazione sulle metodologie adottate dal docente?

ottimo ☐ - buono ☐ - sufficiente ☐ - scarso ☐

qual è la tua valutazione sui materiali o sulle dispense utilizzati?

ottimo ☐ - buono ☐ - sufficiente ☐ - scarso ☐

quale risultato ritieni di stare ottenendo?

ottimo ☐ - buono ☐ - sufficiente ☐ - scarso ☐

vuoi motivare ulteriormente i tuoi giudizi?

data _____

firma (leggibile) _____

(questa è la parte del questionario relativa alla valutazione del corso e all'inoltro di eventuali reclami; la versione completa è disponibile in segreteria e sul sito internet)

Pulizie Civili ed Industriali
Reception / Accoglienza
Portierato
Facchinaggio
Giardinaggio
Tinteggiature
Piccole Manutenzioni
Disinfestazione
Derattizzazione
Forniture Prodotti

Uomini e tecnologie per
soluzioni di successo



SOCIETÀ DI SERVIZI & FACILITY MANAGEMENT

Via Pilata, 46 - 23887 - Olgiate Molgora (LC) Tel. e Fax (+39)
039 9274556

info@sisecosrl.it www.sisecosrl.it
per Biella – m.turricelli@sisecosrl.it

+39 348 1851 926

Modulo di richiesta dell'attestato di frequenza

UPBeduca

Università Popolare Biellese APS

Il sottoscritto

cognome

nome

nato a

in data

allegando € 2,00 chiede che gli venga regolarmente rilasciato l'ATTESTATO DI FREQUENZA per il/i seguente/i corso/i

1

titolo

sede

2

titolo

sede

3

titolo

sede

di cui ha regolarmente frequentato le lezioni (almeno i due terzi) nel corso dell'anno accademico 2024-2025, come attestato in calce dal docente/i del/i corso/i

data

firma del corsista

firma/e del/i docente/i

1

2

3

Corsi

Biella

Acquagym; 103
Acquerello; 59
Aerobica; 108
Andar per erbe; 123
Angelologia; 94
Animatore turistico, introduzione; 55
Antibullismo; 24
Apicoltura e miele; 122
Arabo 1; 36
Arabo 2; 36
Argilla e le sue forme; 61
Aromatologia; 93
Arte fatta dalle donne (l'); 76
Ascolta il tuo inconscio; 83
Assicurazione, dalle origini a oggi; 54
Bambini, manovre salvavita; 93
Benessere scolastico: imparare a studiare!; 22
Bigiotteria, laboratorio creativo; 62
Biodanza; 112
Birra, degustazioni; 116
Brain Longevity; 86
Briciole di storia: La mendicizia bandita e l'Ospizio di Carità di Biella; 74
Canto, quindi sono; 64
Caravaggio; 75
Cézanne, introduzione; 78
Chakra: Anatomia sottile; 94
Chitarra acustica; 65
Chitarra acustica (7-14 anni); 23
Chitarra acustica-Blues; 66
Chitarra elettrica (7-14 anni); 23
Chitarra elettrica Rock-Blues; 66
Chitarra Fingerpiking e fingerstyle; 65; 66
Cinese 1; 36
Cinese 2; 36
Città e borghi d'Italia; 76
Come liberarsi dal senso di colpa; 84
Commedia teatrale comica; 68
Computer, uomini e tecnologie; 48; 54
Contabilità aziendale per principianti; 51
Contabilità e bilancio d'esercizio; 52
Contabilità e bilancio: partita doppia; 51
Coro-Laboratorio; 64
Cresci col tuo bambino; 22
Criminologia; 51
Cristalli: viaggiare attraverso; 96
Cucina; 115

Cucito; 120
 Cucito condiviso; 121
 Cucito creativo; 119
 Cura e forza delle parole; 85
 Danza orientale; 110
 Danzare si può; 111
 Danze della tradizione popolare; 111
 Découpage, laboratorio; 62
 Defibrillatore: corso abilitante all'utilizzo; 93
 Design, emotional; 118
 Dialoghi per crescere; 85
 Difesa personale; 24; 100
 Disegno e colore: I Mandal; 60
 Diventare rilevatori di sentieri (corso professionalizzante); 124
 Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 74; 75
 Ecologia domestica; 95
 Elettronica con Arduino; 48; 55
 Emotional Design; 118
 English Nanny (2-7 anni); 17; 18
 Erbe, conoscenza e utilizzo; 123
 Escursioni Itineranti; 55; 97
 Excel; 48
 Festa della Musica 2023; 14
 Festa della Musica 2024; 14
 Finanza e investimenti; 52
 Fiori di Bach; 96
 Fitness; 109
 Fotografia con smartphone; 62
 Fotografia digitale; 63
 Fotografia: sviluppa il tuo stile; 62
 Francese 2 pre-intermedio; 28
 Francese 8 conversazione; 28
 Francese, lez. personalizzate; 28
 Fumetto; 60
 Fumetto digitale; 61
 Fumetto, laboratorio; 61
 Ginnastica classica: corpo libero; 103
 Ginnastica over 45; 108
 Ginnastica over 70; 104
 Ginnastica posturale dinamica; 107
 Ginnastica posturale Metodo Reme; 105
 Ginnastica posturale Total Body; 105
 Ginnastica: camminare; 109
 Ginnastica: Gym; 104
 Ginnastica: Slow Gym, Pilates posturale; 104
 Ginnastica: Ton Up; 109
 Ginnastica: Ton Up, sweet; 109
 Ginnastica-Pilates; 104
 Giorgio Morandi, i paesaggi; 77
 Grafologia; 83
 Grafologia: open day; 83
 Greco moderno 1 principianti; 28
 Greco moderno 2 pre-intermedio; 29

Gruppo artistico RiCircolo; 42
 Import & Export management; 53; 54
 Incontro del Pomeriggio (I'); 131
 Informatica, approfondimento; 47
 Informatica, base; 47
 Informatica, internet amico (over 60); 47
 Informatica, tutoraggio tecnologico Open Lab; 48
 Informatica: Excel; 48
 Inglese 0 per iniziare; 29
 Inglese 1 elementare; 30
 Inglese 1 elementare, turnisti; 29
 Inglese 2 pre-intermedio; 30
 Inglese 3 intermedio; 30
 Inglese 4 post-intermedio; 31
 Inglese 5 avanzato; 31
 Inglese 7 focus; 31; 32; 33
 Inglese 7 focus: 6-14 anni; 20
 Inglese 7 focus: 8-14 anni; 20
 Inglese 7 focus: English Hooray; 19
 Inglese 7 focus: English Nanny; 17; 18
 Inglese, lez. personalizzate; 33
 Intelligenza artificiale, riflessioni; 54
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, approfondimento; 47
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, base; 47
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, internet amico (over 60); 47
 Interior Design; 117
 Investimenti, istruzioni per l'uso; 53
 Italiano per stranieri 1 base; 37
 Italiano per stranieri 2 avanzato; 37
 Italiano per stranieri, lez. personalizzate; 38
 Italiano, lingua dei segni 1 base; 36
 Italiano, lingua dei segni 2 avanzato; 37
 Laboratorio di Cinematografia e Fotografia; 42
 Laboratorio vocale-strumentale; 42
 Latino 1; 36; 73
 Latino 2; 36; 73
 Lezioni personalizzate; 127
 Lingua dei segni 1 base; 36
 Lingua dei segni 2 avanzato; 37
 Linguaggio del corpo (il); 82
 Manovre salvavita pediatriche; 93
 Mario Sironi, scoprire l'artista; 77
 MendicITÀ bandita e l'Ospizio di Carità di Biella (la); 74
 Mental coaching; 87; 88
 Metodo Reme; 105
 Metodo Reme: open day; 105
 Moda: Stilismo, il figurino; 120
 Musica, avvicinamento per bimbi e ragazzi; 23
 MusicAscolto: Musicisti biellesi alla ribalta; 63
 Numerologia; 95
 Open day, grafologia; 83
 Open day, metodo Reme; 105
 Open day, psicologia; 83

Orto familiare naturale (l'); 122
Parlare in pubblico, a scuola e al lavoro; 22
Parole per vivere bene; 85
Pasticceria; 115
Percussioni: Batteria; 67
Percussioni: Rullante; 67
Pianoforte; 64; 65
Pianoforte, avvicinamento per bimbi e ragazzi; 23
Pilates; 100; 101
Pittori e pittura dell'800; 76
Pittura a olio, tecniche; 59
Pittura acrilica; 60
Portoghese 5 avanzato; 33
Potatura del frutteto familiare; 123
Primo soccorso; 93
Progetto didattico Farfalle corazzate; 43
Progetto didattico upbeduca@school; 41
Progetto Museovivo; 42
Progetto MusicArte; 42
Programmazione neuro linguistica; 88
Psicologia quotidiana; 81
Psicologia: open day; 83
Psicologia: piccoli e grandi temi del nostro vivere; 81
Psicomotricità: sensibilizzazione; 88
Public Speaking; 86
Qi Gong; 98
Radiestesìa, conoscenza e pratica; 96
Recitazione teatrale; 68
Reiki; 99
Relazioni affettive ed emozioni; 84
Restyling del mobile, oggetti, arredi; 118; 119
Ricerca musicale: Il cassetto delle cose perdute; 42
Rilevatori di sentieri (corso professionalizzante); 124
Runologia; 94
Russo 1 elementare; 35
Russo 2 pre-intermedio; 35
Russo 3 intermedio; 35
Russo 4 avanzato; 36
Sartoria, tecniche; 119
Scrittura come cura: caro diario...; 73
Spagnolo 0 per iniziare; 33
Spagnolo 2 pre-intermedio; 34
Spagnolo 5 avanzato; 34
Spagnolo 8 conversazione; 35
Spagnolo, lez. personalizzate; 35
Statue du Bernini; 77
Stile gotico; 76
Storia dell'arte e letteratura; 73
Storie nella storia; 75
Successioni e tutela patrimoniale; 54
Tarocchi; 95
Teatro a domicilio; 43
Teatro: commedia; 68

Teatro: recitazione; 68
Teatro: recitazione e laboratorio (14-18 anni); 23
Tecniche sartoriali; 119
Tedesco 1 elementare; 35
Tedesco 2 pre-intermedio; 35
Tedesco 3 intermedio; 35
Tedesco 4 post-intermedio; 35
Tedesco, lez. personalizzate; 35
Telemarketing, introduzione; 87
Ton Up; 109
Top Gym in acqua; 103
Training autogeno; 97
Tutoraggio tecnologico Open Lab; 48
Uncinetto; 121
Verde terapeutico; 123
Volontari per la cultura; 41
Yoga; 101; 102

Candelo

Inglese 1 elementare; 30
Inglese 4 post-intermedio; 31

Cavaglià

Inglese 1 elementare; 30
Inglese 2 pre-intermedio; 30
Inglese 5 avanzato; 31
Yoga; 102

Cerrione

Progetto didattico upbeduca@school; 41

Cossato

Acquerello; 59
Balli di gruppo; 110
Ballo liscio e da sala; 110; 111
Birra, degustazioni; 116
Bonsai, teoria e pratica; 122
Calligrafia, disegno e tecniche miste; 60
Calligrafia, pittura a olio e acrilico; 59
Canto, quindi sono; 64
Disegno e colore: I Mandal; 60
Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 74
Enologia; 116
Ginnastica dolce; 107
Ginnastica posturale; 106
Ginnastica posturale Metodo Reme; 105
Ginnastica: Slow Gym, mobilità, posturale; 104
Gruppo artistico RiCircolo; 42
Incontro del Pomeriggio (I'); 132
Inglese 1 elementare; 30
Inglese 2 pre-intermedio; 30
Inglese 4 post-intermedio; 31
Inglese 7 focus: 8-14 anni; 20

Investimenti, istruzioni per l'uso; 53
Meditazione guidata; 98
Metodo Reme; 105
Pilates; 101
Pittori e pittura dell'800; 76
Qi Gong; 98
Spagnolo 0 per iniziare; 33
Spagnolo 1 elementare; 33
Spagnolo 3 intermedio; 34
Spagnolo 5 avanzato; 34
Volontari per la cultura; 41
Yoga; 101; 102
Zumba; 108

Gaglianico

Tiro con l'arco; 112

Milano

Teatro: spettacoli a Milano; 68

Netro

Progetto didattico upbeduca@school; 41

Tollegno

Alberi genealogici, che passione!; 74

Valdilana-Pratrivero

Ginnastica dolce; 107

Yoga; 103

Valdilana-Trivero; 59

Enneagramma; 81

Inglese 7 focus; 31

Inglese 7 focus: 8-14 anni; 20; 21

Valdilana-Valle Mosso

Inglese 7 focus; 32

Inglese 7 focus: 8-14 anni; 20; 21

Investimenti, istruzioni per l'uso; 53

Meditazione guidata; 98

Verrone

Inglese 1 elementare; 30

Progetto didattico upbeduca@school; 41

on-line

Cresci col tuo bambino; 22

Greco moderno 3 intermedio; 29

Inglese, webroom; 29

Interior Design; 117

Anfuso, Simone; 106; 107
Argentero, Alessandro; 54
Barbero Vignola, Elena; 103
Barbirato, Paola; 115
Battaglia, Luca; 20; 29; 30; 33
Becchio Galoppo, Roberta; 103; 104; 105; 108; 109
Beltrami, Bruna; 30; 31
Beretta, Gian Vito; 110; 111
Bergamo, Marco; 24; 100
Bertuolo, Barbara; 102
Bigliocca, Eugenio; 115
Bolengo, Graziana; 41; 74
Bonicatti, Ermanno; 42
Bortolozzo, Sara; 20; 22; 32; 33; 43; 85
Bortolozzo, Vania; 83; 105; 106
Busseni, Enrico; 108
Caiffa, Maria; 73; 75
Cambiè, Simone; 54
Casellato, Antonella; 62
Casellato, Francesca; 93; 94; 95; 96
Cavagnetto, Cristina; 102
Cavallo, Cristina; 118; 119
Cerruto, Ruth; 74; 75
Chiocchetti, Elda; 112
Chiorino, Giulia; 17; 18; 19; 29; 31
Coda, Marcella; 36
Coda, Maria Gabriella; 30; 32
Colombo, Natalia; 51; 52
Conti, Fulvio; 36; 73
Cordera, Valeria; 86
Craveia, Danilo; 74
Cristini, Giovanna; 112
Cusinato, Meryl; 20; 21; 31; 32
Deandrea, Marina; 47
De Melo Vidal, Maria Leopoldina; 33
Denti, Patrizia; 30
Detoma, Paolo; 122
Dezzuto, Carlo; 77; 78
Fabbris, Andrea; 53
Flem, Marina; 30; 31; 35
Fogliano, Giorgio; 88
Fullin, Alessandro; 68
Galazzo, Alberto; 42; 63; 64
Galleran, Luigi; 52; 68; 86
Gariglio, Martina; 29; 30; 35
Gazza, Paola; 110; 111
Ghirardi, Mariella; 123
Gho, Simonetta; 59; 60
Giublena, Fulvio; 116
Giustetti, Vanna; 119; 120

Guabello, Walter; 67
Izzo, Michele; 98
Lazzarin, Daniela; 99
Liatti, Chiara; 120; 121
Loro, Filippo; 122
Magni, Valentina; 37
Maiolino, Gabriele; 53; 54; 117
Martelli, Cristina; 110
Martinez Lemos, Federico Agustín; 33; 34; 35
Marzana, Giulia; 36; 121
Massini, Riki; 23; 42; 65; 66
Meluzzi, Gloria; 60; 61
Mensi, Mara; 55; 87
Micheletto, Patrizia; 60
Mino, Ermanno; 115; 116
Mirabella, Ignazio; 101
Monitori Croce Rossa Italiana; 93
Monteferrario, Rita; 82; 83; 97; 100; 101
Monteferrario, Roberto; 48; 55
Morganti, Daniele; 42; 62; 63
Mosca, Gigi; 23; 43; 68
Negro, Rita; 83; 84; 85
Palazzo, Simona; 108
Palermo, Elisa; 55; 97
Paoletti, Isabella; 111
Pensotti, Elisa; 64
Perona, Paolo; 98; 107
Petrič, Oliver; 29; 30; 31
Pierozzi, Tiziana; 28; 30; 31
Pinto Guevara, Eglis Alesabeth; 34
Pizzinelli, Gloriana; 31; 32
Platinetti, Roberta; 61
Porta, Fabio; 122; 123; 124
Pramaggiore, Veronica; 64; 65
Prevosto, Davide; 42; 59
Quaglino, Elisa; 101; 104
Quaranta, Matteo; 37; 38
Quaregna, Luciano; 76
Ravagnan, Lucrezia; 111
Rosazza, Giovanni; 60; 75; 76
Russo, Anna; 23
Salamone, Antonino; 51
Skoblikova, Tamara; 35; 36
Spagnuolo, Deborah; 33
Spinelli, Flavia; 105
Stefanuzzi, Antonella; 31
Stigliano, Katia; 117
Tempia Maccia, Francesco; 73; 76
Teruggi, Mauro; 47; 48
Terzo, Enrico; 116
Tomiello, Lara; 104; 107
Tondella, Daniela; 102
Torello Viera, Rita; 42; 59

Tosatti, Elena; 81
Trapella, Erika; 96
Tseva, Eleni; 28; 29
Vanzan, Claudio; 54
Varesano, Guido; 47
Verri, Fabrizio; 87; 88; 118
Zanotti, Emanuela; 81
Zimbardi, Carmine; 42

Relatori

Angelini, Emma; 132; 133
Bolengo, Graziana; 14; 131; 132; 134
Bortolozzo, Sara; 132; 133
Calvelli, Domenico; 132
Cerruto, Ruth; 131; 133
Conti, Fulvio; 131; 133
Craveia, Danilo; 132; 133
Cupello, Samuela; 14; 131
De Matto, Antonella; 131; 133
Dezzuto, Carlo; 131; 132
Fabbris, Andrea; 131; 132
Galazzo, Alberto; 14; 131; 132; 134
Gamaccio, Teresio; 132; 133
Ghiraldello, Claudia; 133
Greppi, Raffaella; 132; 133
Leone, Maria Chiara; 131
Massini, Riki; 131
Minola, Massimo; 133
Monteferrario, Rita; 131; 133
Mosca, Gigi; 14
Negro, Rita; 132
Parravicini, Guido; 132; 133
Quaregna, Luciano; 131; 132
Regis, Maurizio; 131; 133
Rosazza, Giovanni; 131
Sette, Silvia; 14; 131
Stefanuzzi, Antonella; 131; 133
Tempia Maccia, Francesco; 132; 133
Tosatti, Elena; 132; 133
Zorio, Federico; 131

Con la collaborazione di:

Regione Piemonte

Provincia di Biella

Città di Biella

Città di Candelo

Città di Cossato

Comune di Cavaglià

Comune di Cerrione

Comune di Valdilana

Comune di Verrone

Fondazione Cassa di Risparmio di Biella

IIS del Cossatese e Vallestrona, Cossato

IIS-Istituto di Istruzione Superiore "Q. Sella"

CTV-Centro Territoriale Volontariato, Biella

UNIEDA-Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma

IE-Italia Educativa, Roma

U3 Piemonte-Coordinamento Piemontese delle Università della Terza Età, Pinerolo (TO)

FIDEF-Federazione Italiana Enti e Scuole di Istruzione e Formazione, Napoli

