

Nordic trail

Docente: Renato Bavagnoli, *istruttore nazionale di nordic walking e accompagnatore naturalistico*

Questo corso prevede cinque escursioni mattutine con difficoltà crescenti, che permetteranno di apprendere la tecnica del Nordic Trail, cioè il corretto utilizzo dei bastoncini su ogni tipo di terreno e in particolare modo sui sentieri di montagna. Questa nuova tecnica utilizzata sia in salita, sia in discesa, permette di migliorare le proprie prestazioni salvaguardando, nel contempo, le articolazioni delle ginocchia, delle anche e delle caviglie, nonché la compressione sulla colonna vertebrale.

5 lezioni: dal 2 febbraio al 1° marzo 2024

Orari: al venerdì: il primo incontro si terrà dalle 9.30 alle 11.30 a Villa Bauer. I successivi incontri si terranno in luoghi e orari da concordare.

Costo: € 36,00 + € 8,00 assicurazione

Si richiede l'utilizzo di calzature, abbigliamento adeguati e **idonea condizione fisica**. Le località di partenza dovranno essere raggiunte con mezzi propri.

Cinema che passione

Metti una sera al cinema 2023-2024

in collaborazione con
Cinecircolo Giovanile Socioculturale Don Bosco

L'obiettivo degli incontri sarà quello di accompagnare gli spettatori verso una visione consapevole e approfondita dei film della rassegna cinematografica "Metti una sera al cinema" 2023-2024.

6 lezioni: dal 2 febbraio al 8 marzo 2024

Orari: venerdì dalle 15.00 alle 17.00

Sede: Villa Olimpia, via Mazzini - Pallanza

Costo: € 24,00

Corsi in programma da gennaio 2024

Università della terza età

istruzioni per l'uso

Per facilitare l'organizzazione, si consiglia di iscriversi prima dell'inizio del corso consegnando l'apposito modulo all'Ufficio Cultura.

In caso di disdetta **informare tempestivamente** il suddetto ufficio per evitare l'addebito della quota di iscrizione.

I pagamenti vanno effettuati entro 15 giorni dal ricevimento della lettera dell'Ufficio Cultura nella quale saranno indicati gli estremi, gli importi e le modalità di versamento; le persone con ISE inferiore a euro 8.000,00 avranno diritto all'esenzione.

INFORMAZIONI e ISCRIZIONI:

Comune di Verbania Ufficio Cultura
piazza Garibaldi 15
28922 - Verbania Pallanza
tel. 0323 / 542203 - 204
cell. 331 6186864
e-mail: ute@comune.verbania.it

BIBLIOTECA

- G. BOLLAZZI -

UNIVERSITÀ
DELLA TERZA ETÀ

anno accademico 2023/24

Città di Verbania
Assessorato alla Cultura



Canto corale

Cantare a più voci, cantare popolare

Docente: Valentina Volontè, *animatrice musicale*
in collaborazione con Associazione Cori Piemontesi

La voce è uno strumento che vibra prima in noi per poi raggiungere gli altri; è lo strumento più povero e insieme il più autentico e irripetibile.

Il corso introduce i partecipanti al canto a più voci di tradizione orale connettendoci alle nostre radici come individui e come comunità. Le attività proposte mirano a favorire l'armonia e il benessere: si lavorerà sul respiro, la presenza, il corpo, l'espressività, la musicalità, la creatività e la comunicazione, in un contesto accogliente e non giudicante.

10 lezioni: dal 9 gennaio al 12 marzo 2024

Orari: martedì dalle 10.30 alle 12.00

Sede: Villa Bauer, via alla Piana - Pallanza

Costo: € 30,00

Arte del giardino

Il giardino inglese

Docente: Carola Lodari, *botanica*

L'enorme patrimonio di giardini diffuso in ambiente britannico viene esplorato nelle sue varie componenti con lo scopo di comprendere non solo in che cosa consiste, ma anche come è stato creato e come viene oggi conservato, gestito e reso disponibile al pubblico.

Con l'aiuto di tantissime immagini scopriremo magnifici esempi, alcuni più noti e altri poco conosciuti, ma non meno sorprendenti, realizzati dall'arte del giardino inglese.

6 lezioni: dal 9 gennaio al 13 febbraio 2024

Orari: martedì dalle 15.00 alle 17.00

Sede: Villa Olimpia, via Mazzini - Pallanza

Costo: € 24,00

Geografia

Passaggio in India

Docente: Paolo Dolcini, *geografo*

Il fascino dell'India e dei suoi vicini di casa non consiste nei pur impressionanti dati demografici oppure in considerazioni geopolitiche. Il subcontinente indiano è un mondo a sé, dove si parlano decine e decine di lingue diverse, dove si incontrano i climi e i paesaggi più disparati e dove la spiritualità delle genti che lo abitano raggiunge livelli estremi, che da sempre hanno affascinato noi occidentali, capaci in passato di colonizzare quest'angolo di mondo ma non di comprenderlo nella sua essenza.

6 lezioni: dal 10 gennaio al 14 febbraio 2024

Orari: mercoledì dalle 15.00 alle 17.00

Sede: Villa Olimpia, via Mazzini - Pallanza

Costo: € 24,00

La Cura è di Casa

Per una comunità amica delle persone che invecchiano

La vecchiaia non è una malattia, ma una fase della vita, che se vissuta in salute e con ottimismo può trasmettere molte emozioni e sensazioni positive.

Tre incontri con esperti per riflettere su stili di vita e scelte quotidiane, da una sana e consapevole alimentazione all'importanza delle relazioni, alle nuove forme di pubblicità.

Con il sostegno di



Fondazione
Comunitaria del VCO
Ente Filantropico

3 incontri: dal 12 al 26 gennaio 2024

Orari: venerdì dalle 15.00 alle 17.00

Sede: Villa Giulia, corso Zanitello - Pallanza

Costo: il corso è gratuito

Storia dell'Arte

Il pittore maledetto e le mirabili pittoresse

Docente: Gabriella Prandi, *insegnante*

Il Caravaggio, scandaloso e fuorilegge nella vita e nell'arte, ha segnato con la sua opera l'apoteosi dell'arte del Seicento. Provocatore e attaccabrighe, ricercato e perseguitato, muore a soli trentotto anni in circostanze misteriose, lasciando la pittura orfana di uno dei più grandi artisti di ogni tempo.

Tra il Cinquecento e il Seicento sono attive in Italia anche alcune artiste di innegabile talento, la cui fama è stata troppo spesso oscurata da quella dei colleghi maschi. Queste "signore dell'arte", oggi finalmente rivalutate dalla storia e dalla critica, sono: Sofonisba Anguissola, Lavinia Fontana, Fede Galizia, Artemisia Gentileschi, Plautilla Bricci.

5 lezioni: dal 15 gennaio al 12 febbraio 2024

Orari: lunedì dalle 15.00 alle 17.00

Sede: Villa Olimpia, via Mazzini - Pallanza

Costo: € 24,00

Storia romana

La congiura di Catilina

Docente: Silvana Pirazzi, *insegnante*

Grazie a opere come il *Bellum Catilinae* di Sallustio e le *Catilinarie* di Cicerone, il periodo della storia romana che meglio conosciamo è quello che ruota intorno alla congiura di Catilina (63 a.C.).

Osservare da vicino, anche con l'ausilio dei documenti storici, gli intrecci tra ragion di Stato, interessi personali e congiunture politiche permette di concludere che la storia antica, specie quella romana, è molto meno lontana dalla nostra attuale di quanto si creda.

6 lezioni: dal 18 gennaio al 22 febbraio 2024

Orari: giovedì dalle 15.00 alle 17.00

Sede: Villa Olimpia, via Mazzini - Pallanza

Costo: € 24,00