



Università Popolare Biellese

GUIDA AI CORSI
2021/2022

www.upbeduca.it

Sella

Conto Sella Start

Per tutti i tuoi
primi passi

sella.it 000

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale.
Per tutte le condizioni leggere attentamente i fogli informativi disponibili
presso le Succursali di Banca Sella S.p.A. e sul sito internet www.sella.it.



Organizziamo corsi di formazione in ambito sicurezza, primo soccorso, antincendio, spazi confinati, attrezzature di lavoro quali carrelli, piattaforme elevabili, macchine movimento terra e trattori. Forniamo supporto alle aziende che hanno bisogno di consulenze relative alla gestione della qualità, dell'ambiente, alle autorizzazioni igienico-sanitarie.

CNA Ambiente Srl

Via della Repubblica 56, 13900, Biella (BI) | Tel. 015 361121 | Mail: mailbox@biella.cna.it
www.biella.cna.it

PALAZZO FERRERO

caffè | bistrot

*Caffè
Bistrot
Cocktail Bar*

*visita il sito
www.13900.it
per conoscere
la nostra offerta!*

*Spazi disponibili
per l'organizzazione
di eventi e ricorrenze*

*392 8057024 Alessio
348 0016872 Simone
ferrerobistrot@13900.it
Biella, Corso del Piazzo 25*

con il contributo della
Regione Piemonte,
Assessorato alla Cultura,
Direzione Promozione attività culturali, Istruzione e Spettacolo



Università Popolare Biellese per l'educazione continua 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

Persona 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
Anno Accademico 2021

Composizione:
UPBeduca - Biella

Progetto grafico e Impaginazione:
E20progetti - Biella

Biella - luglio 2021

Anno Accademico 2021-2022 guida ai corsi

www.upbeduca.it
facebook.com/upbeduca

Veniamo da un anno particolarmente difficile. L'inverno 2020\21 è stato in termini assoluti, per il nostro settore, peggiore del **lockdown** della primavera del 2020. Tuttavia siamo qui e con fiducia. Siamo qui perché, compatibilmente con le disposizioni anti pandemia, non abbiamo mai smesso di svolgere la **nostra mission** e abbiamo cercato di starvi vicino, e perché abbiamo prestato al bilancio un'attenzione particolare, quasi maniacale, tenendo settimanalmente sotto controllo tutte le situazioni di criticità e cercando di salvaguardare sia i posti di lavoro che i rapporti con il centinaio di docenti che collaborano con noi. Ci sono state sempre presenti anche le vostre esigenze perché voi, che leggete questa guida siete il nostro punto di forza. **UPBeduca senza docenti e senza iscritti ovviamente non esisterebbe.**

Molto spesso mi sento chiedere, quando riaprite i corsi? quando si può ripartire? Adesso, luglio 2021, lo si può fare. Abbiamo aspettato perché alcuni corsi sono ripresi in presenza quando c'è stata la possibilità di riaprire e, ovviamente, dovevamo permettere la loro conclusione e anche perché abbiamo voluto programmare un'offerta di mini corsi estivi per riprendere gradualmente ad incontrarci.

Come avrete avuto modo di osservare durante l'anno abbiamo fatto significativi cambiamenti, dall'utilizzo massiccio di **Palazzo Ferrero** e della nuova sede di **Cossato** oltre che ovviante della sede storica di **via Delleani**, al nuovo sito web e ad una newsletter più puntuale. Ma non basta certo. Non basta perché il mondo è cambiato più in fretta di quanto ci aspettavamo e siete cambiati un po' anche voi, con esigenze diverse, attitudini diverse, con timori che dobbiamo cercare di prevenire. E quindi dobbiamo fare di più, ce lo hanno chiesto anche gli insegnanti, ce lo chiede appunto il nostro mondo che cambia.

Allora vogliamo parlare di futuro, di un futuro sostenibile. Parola abusata certo, ma che la dice lunga sulle mutate esigenze. Quindi più corsi legati alla socialità e alla tematica Benessere e Salute, più progetti nazionali che ci consentono un respiro più ampio e diversificato (vedi le collaborazioni con altre realtà nazionali) più digitale non solo sotto forma di corsi ma

soprattutto di gestione. A questo stiamo guardando con attenzione. E stiamo prestando anche attenzione alle richieste che vengono dagli iscritti e dai nostri stakeholder che ci sostengono e ci stimolano in modo significativo. Sempre nell'ambito della formazione continua che è cultura nel senso più ampio del termine. Infine stiamo lavorando a una **UPBeduca** che cresca nei territori limitrofi, perché voglio ricordare a tutti, che la parola crisi contiene la parola scelta e quindi di conseguenza la parola opportunità, possibilità di guardare in avanti e quindi crescere.

Un grazie infine a tutti voi, ai docenti, ai soci e a chi ci ha seguito, al CD, al personale di **UPBeduca** che in questo anno hanno intensificato lavoro e azioni.

Ringrazio inoltre quanti sostengono il nostro impegno:

- il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali
- la Fondazione Cassa di Risparmio di Biella;
- la Fondazione Cassa di Risparmio di Torino;
- la Compagnia di San Paolo
- la Regione Piemonte;
- La Provincia di Biella
- la Città 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.

Biella, 9 luglio 2021

Fabrizio Lava
Presidente

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.

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.

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 nn. 13920 del 19.10.1984 e 5379 del 2.4.1985.

In occasione del 90° di fondazione, le è stata conferita 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) 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 regionali, provinciali, comunali.

Consiglio di Amministrazione

(in carica dal 1 luglio 2019)

Fabrizio Lava *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *consigliere delegato*; Giuliana Arborio *segretario generale*; Giuseppe Dindelli *tesoriere*; Maria Grazia Avignone *segretario del CdA*; Ivana Azzariti, Fulvio Conti, Luigi Galleran, Annalisa Ramazio, Gianfranco Pavetto *consiglieri*.

Legali rappresentanti

Fabrizio Lava *presidente*; Graziana Bolengo *vicepresidente*; Alberto Galazzo *consigliere delegato*.

Ufficio di Presidenza

Fabrizio Lava *presidente*; Graziana Bolengo *coordinatore didattico*; Alberto Galazzo *direttore generale*; Giuliana Arborio *segretario generale*; Giuseppe Dindelli *tesoriere*; Annalisa Ramazio *gestione di Palazzo Ferrero*.

Collegio dei revisori dei conti

Domenico Calvelli *presidente*, Donatella Collodel, Alberto Solazzi.

Collegio dei garanti

Carlo Bozzalla Pret *presidente*, Gabriele Maiolino, Andrea Osella.

Sedi e segreterie

Biella

via Lorenzo Delleani 33/d - 13900 Biella BI
tel. 015.8497380, 338.3865500 -
C.F. 90050040022 - P.IVA 02230670024
www.upbeduca.it - www.facebook.com/upbeduca

e-mail:

Presidenza: presidenza@upbeduca.it
Direzione: didattica@upbeduca.eu
Segreteria: segreteria@upbeduca.it
Amministrazione: tesoreria@upbeduca.eu
PEC: upbeduca@pec.upbeduca.eu

segreteria via Lorenzo Delleani 33/d
tel. 015.8497380 - 338.3865500
e-mail: segreteria@upbeduca.it
reception Roberta Galazzo, Annalisa Ramazio,
Maria Luisa Scandalitta
orari lunedì a venerdì 10.00-12.30, 16.00-19.30;
sabato 10.00-12.00
mercoledì di settembre: continuato 10.00-19.30
sede corsi UPBeduca, via Lorenzo Delleani 33/d;
Palazzo Ferrero, c.so del Piazza 25;
ITIS "Quintino Sella", via Fratelli Rosselli 2

Brusengo

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Candelo

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)
sede corsi Biblioteca Civica "Livio Pozzo"

Cavaglia

segreteria Biblioteca Comunale
orari sabato 25 settembre 2021 ore 10.00-12.00
sede corsi da definire

Cossato "Sergio Bertotto"

segreteria UPBeduca, via Martiri della Libertà 14
orari mercoledì 10.00-12.30 e 16.00-19.30
martedì 9.00-12.30; giovedì 15.00-18.00
tel. 015.8497380 - 388.5647455
sede corsi UPBeduca, via Martiri della Libertà 14

Gaglianico

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Magnano

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Mongrando

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)
sede corsi Salone della Biblioteca Comunale

Torrazzo

segreteria (iscrizioni presso le altre sedi)

Verrone

segreteria Municipio
orari 11.00-12.30, 14.00-15.30
(iscrizioni per la scuola martedì 7 settembre
ore 11.00-12.30 e 14.30-16.00)
sede corsi Scuola Elementare e Biblioteca Multimediale

Le iscrizioni ai corsi si possono effettuare presso qualsiasi segreteria, 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 2021 al mese di giugno 2022. Il calendario delle lezioni sarà coordinato con quello delle scuole locali.

La data di inizio delle lezioni è:

- lunedì 4 ottobre 2021 per tutte le sedi, Aree Tematiche Comunicazione Linguistica, Informatica-Intelligenza-Tecnologica nel Quotidiano, Salute e Benessere;
- lunedì 11 ottobre 2021 per i corsi delle altre Aree Tematiche;
- lunedì 10 gennaio 2022, per i corsi di Informatica-Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano del secondo trimestre;
- lunedì 7 febbraio 2022 per i corsi delle altre Aree Tematiche del secondo quadrimestre;
- lunedì 11 aprile 2022 per i corsi di Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano del terzo trimestre.

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 2021 al 30 giugno 2022. 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 2022-2023.

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 o, ratealmente, con Dilapay.

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-Junior, il contributo non è richiesto ai giovani sotto i vent'anni (nati dopo il 30 settembre 2001) 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 facendo restare 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. 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 15 settembre/dal 16 settembre), programma-prerequisiti-note. I programmi dettagliati sono disponibili in segreteria.

OPEN DAY DI UPBEDUCA

L'iniziativa è una finestra che UPBeduca apre per promuovere la conoscenza dell'ampia proposta di corsi e di attività, presentati nella Guida dell'Anno Accademico 2021-2022, e favorire la possibilità di una scelta consapevole e mirata alle esigenze personali.

Vi è la possibilità di effettuare prove pratiche e di parlare con i docenti - Il tutto ... gratuitamente.

Test linguistici: gratuiti tutto settembre, per tutte le lingue, su prenotazione.

Festival delle Aree Tematiche

OD58B domenica 5 settembre 2021; Biella, Palazzo Ferrero, 15.00-20.00

OD58E sabato 11 settembre 2021; Cossato, sede di UPBeduca, 15.00-20.00

Esibizioni dei docenti delle Aree Tematica Arte-Musica-Spettacolo e Salute e Benessere - Ininterrottamente dalle 15 alle 20, spettacoli musicali e di danza, postazioni di arti figurative e manuali, "spettacoli" di esercizi di attività motoria con la possibilità di farvi coinvolgere negli esercizi stessi.



UPBEDUCA
IUNIOR



Via Martiri della Libertà 2
13836 Cossato (BI)
Tel. 015 926756



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 2001) per i corsi delle Aree Tematiche *Comunicazione Linguistica, Le scienze dell'uomo, Le scienze della mente e della comunicazione.*

Per giovanissimi e giovani (dai 6 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, avvicinamento al bilinguismo (2-3 anni)

LEX1B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giorno e orario da concordare; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

English Nanny: Il modo più semplice e naturale per imparare una seconda lingua è introdurla fin 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 (3 anni)

LEX2B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, lunedì, 17.15-18.00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2020-2021.

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (5 anni)

LEX3B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, martedì, 17.00-17.45; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2020-2021.

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LEX4B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, sabato, 10.00-10.45; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2020-2021.

English Nanny, avvicinamento al bilinguismo (6 anni)

LEX5B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, sabato, 11.15-12.00; Biella, UPBeduca; numero chiuso 5; € 320,00

Proseguimento del corso dell'A.A. 2020-2021.

English Hooray (3^a elementare)

LEX6B Giulia Chiorino; ottobre-maggio, giorno e orario da concordare; numero chiuso 6; Biella, UPBeduca; € 320,00

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.

Inglese 7 focus: English Hooray

LEX7B Giulia Chiorino; periodo, ottobre-maggio, mercoledì, 14.30-15.45; Biella, UPBeduca; numero chiuso 6; € 320,00

Proseguimento del corso A.A. 2020-2021.

Inglese 7 focus: Fairy Tale – Storytelling (5–10 anni)

LEX8B Giulia Chiorino; periodo, giorno, orario da concordare; Biella, librerie diverse; € 25,00 per incontro

La narrazione sviluppa nei piccoli l'immaginazione, ne arricchisce il vocabolario e li avvicina al futuro ruolo di lettori. La lettura dialogica in inglese rappresenta un modo quasi immediato di guidare i bimbi alla scoperta della lingua straniera. Il laboratorio linguistico prevede, ove è possibile, anche lezioni all'aperto nel verde del vostro giardino.

Inglese 7 focus: Board Games, English Speaking Lab for Kids

LEX9B Giulia Chiorino; periodo, giorno, orario da concordare; Biella, librerie diverse; € 25,00 per incontro.

Per i bambini il gioco è vita e spesso per loro significa addirittura fare esperienza di quel che accadrà poi nella vita reale. Questo laboratorio nasce dall'idea di dare spazio alla conversazione in lingua inglese, di coltivarla, partendo proprio da quello che i bambini sanno fare meglio, giocare!!

Inglese 7 focus (6–10 anni)

LEUBB Sara Bortolozzo; ottobre-maggio, lunedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LEUBC Arianit Alija; ottobre-maggio, venerdì, 17.30-18.30; Cavaglia; € 110,00/120,00

Inglese 7 focus (11–14 anni)

LEUFB Tiziana Pierozzi; ottobre-maggio, giovedì, 17.00-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LEUFE Tiziana Pierozzi; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.00; Cossato; € 110,00/120,00

LEUFC Arianit Alija; ottobre-maggio, venerdì, 18.30-19.30; Cavaglia; € 110,00/120,00

Chitarra acustica (7–14 anni), lezioni personalizzate

AMBCB Riki Massini; ottobre-giugno, lunedì, 17.00-18.00 e 18.00-19.00 Biella, Palazzo Ferrero; 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

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

Canto lirico e moderno, lezioni individuali (13–16 anni)

AMUXB Domenico Tacchio; ottobre-dicembre, martedì, 17.00-21.00; Cossato; ved. cap. Lezioni Personalizzate

L'arte del cantare è l'atto di produrre musica per mezzo della voce. La voce umana può produrre un'infinità di suoni, così come solo la musica può esprimere. Il percorso, basato sull'arte del linguaggio vocale, è uno strumento pedagogico-formativo a supporto della crescita personale. I partecipanti giungeranno a una maggiore consapevolezza e padronanza dell'uso della propria voce. Attraverso vocalizzi, esercizi di respirazione e spiegazione dettagliata anche meccanica della funzione fonatoria, si acquisirà una progressiva competenza dello strumento voce. Le lezioni prevedono esercizi pratici introdotti da una sessione di teoria.

Recitazione 1 livello (11-18 anni)

Tecniche di espressione e consapevolezza corporea

AMUZH Domenico Tacchio; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-20.00; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

La principale azione dell'attore è recitare, verbo che porta con sé il senso della ripetizione, ri-citare. Per poter ripetere un'azione ed essere credibili, l'attore dovrebbe scoprire se stesso nella sua globalità. Più onesto sarà con sé e meglio giungerà all'intenzione delle battute, all'anima del suo personaggio, alla verità del testo da interpretare e quindi riuscirà a emozionare il pubblico. Il percorso formativo è ideato dal docente Domenico Tacchio, per favorire una migliore relazione dei canali fondamentali di espressione del corpo e della voce. Si utilizzeranno diverse tecniche di rilassamento, di presa di coscienza corporea, movimento, espressione vocale, giochi di fiducia e concentrazione, il tutto in una modalità ludica e creativa.

Meditazione per bambini (8-14 anni)

SSG8B Daniela Lazzarin; ottobre-dicembre, martedì, 17.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

La mia voce guiderà le meditazioni incentrate sugli elementi naturali: acqua, aria, terra, fuoco. Sono meditazioni adatte a bambine/i, ragazze/i, sono semplici, ma efficaci. Lo scopo è rilassarsi e scaricare le energie in eccesso. A loro piacerà. Munirsi di tappetino, copertina e calzoncini.



**BENESSERE
SCOLASTICO
E FAMILIARE
(UPBEDUCA
IUNIOR 2.0)**



GIARDINO COLORI SRL

*Centro per il Fai da te per il tempo libero
i tuoi hobby e il lavoro*

SEDE:

Frazione Fila, 59 - Trivero, Valdilana (BI)
+39 015 737436

Filiale di Borgomanero (Novara)
Via Franzì, 29 - Borgomanero (NO)
+39 0322 836148

Filiale di Biella
Strada Marghero, 17 - Biella (BI)
+39 015 8497715

giardino.colori@tiscali.it www.giardinocolori.com

Il progetto è gestito da un team multidisciplinare coordinato dalla dott.ssa Elena Mascolo (psicologa e responsabile clinico del progetto) in collaborazione con la dott.ssa Alessia Frontori (pedagogista), con la dott.ssa Barbara Sola (psicologa-psicoterapeuta dell'età evolutiva) e con la dott.ssa Sara Veronica Cincotta (Terapista della neuro-psico-motricità dell'età evolutiva). Obiettivo del team è favorire il benessere scolastico a partire dalla scuola dell'infanzia fino alla secondaria di secondo grado. Sono previste tre aree di intervento: "progetto età evolutiva" dedicato a bambini e ragazzi, "progetto genitori" con incontri informativi e, infine, il "progetto insegnanti" che comprende la formazione sul benessere scolastico. L'equipe costituirà, pertanto, il punto di riferimento per alunni, famiglie e insegnanti su tematiche molteplici: emotività e autostima, apprendimento, psicomotricità, disturbi dell'età evolutiva e inclusione scolastica degli alunni con BES e disabilità.

Progetto età evolutiva. Nell'a.a. 2021-2022 il team propone un'ampia offerta che affronta tematiche emergenti: metodologia di studio, creazione di mappe concettuali come strumento compensativo nei BES, emozioni e relazioni, bullismo e cyberbullismo, autostima, psicomotricità, gioco come strumento educativo, laboratori sulla lettura e relazione genitori-figli dalla fascia 0-6 all'adolescenza.

Progetto genitori. Il team è a disposizione, grazie al Servizio di sportello di consulenza nelle sedi di Biella e Cossato, per andare incontro alle famiglie e confrontarsi sulle criticità che possono riguardare il profitto, i vari disturbi dell'apprendimento e tutta l'area relativa al benessere emotivo a scuola. Verranno anche proposti incontri informativi e percorsi ad hoc su tematiche molteplici: benessere emotivo, metodo di studio, disturbi dell'apprendimento, ADHD, autismo, inclusione scolastica degli alunni con BES, autostima, psicomotricità, relazione genitore-figlio dalla nascita alla adolescenza.

Progetto insegnanti. Gli insegnanti accederanno a una formazione altamente qualificata, poiché multidisciplinare, relativa a tematiche molteplici sul benessere scolastico.

Mamme si nasce!... genitori si diventa. A questi temi si aggiungono le "pillole" proposte dalla dott.ssa Sara Bortolozzo (scienze della comunicazione, Master Practitioner di PNL), In tali incontri, tutte le tematiche vengono considerate dal punto di vista della comunicazione e della disciplina costruttiva. Ogni incontro è a sé stante e quindi ognuno può seguire quello che più interessa o tutti. Perché se conosciamo gli strumenti giusti essere genitori può essere meno difficile.

FORMAZIONE PER INSEGNANTI

Funzioni esecutive a scuola: attenzione, pianificazione, memoria e problem solving

CPUFB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Sara Veronica Cincotta; 6 maggio 2022, 27 maggio 2022, 10 giugno 2022, 16.30-19.30; Cossato o online, € 90,00

Percorso teorico e pratico in cui, dal confronto con le professioniste, emergerà l'importante coinvolgimento delle funzioni esecutive nell'apprendimento. Verranno proposte attività pratiche per lavorare con il gruppo classe sul potenziamento dell'attenzione, pianificazione, memoria e problem solving.

Bullismo e cyberbullismo: conoscere per intervenire

CPUDB Elena Mascolo, Alessia Frontori; 5 marzo 2022, 9 aprile 2022, 14 maggio 2022, 9.30-12.30; Cossato o online; € 90,00

Il corso si propone i seguenti obiettivi: analizzare, dal punto di vista psicologico e pedagogico, i fenomeni del bullismo e cyber bullismo; riflettere sull'importanza dell'osservazione delle dinamiche relazionali nel gruppo classe utilizzando degli strumenti standardizzati utili per questa finalità; fornire agli insegnanti delle strategie per attivare degli interventi di prevenzione e contrasto al bullismo e cyber-bullismo in classe; esaminare le buone prassi per la gestione ottimale della relazione con la famiglia.

Il nuovo PEI secondo il decreto N. 182/2020

CPUAB Elena Mascolo, Alessia Frontori; 16 ottobre 2021, 9.30-12.30; Cossato o online; € 90,00

Programma: percorso multidisciplinare (psicologico e pedagogico) rivolto a insegnanti di ogni ordine e grado per offrire strategie per impostare un adeguato Piano Educativo Individualizzato (PEI) alla luce della lettura della diagnosi e delle nuove disposizioni di legge. Laboratorio pratico e simulazione di stesura dei documenti per l'inclusione scolastica.

Teacher training ADHD

CPUVB Elena Mascolo, Alessia Frontori; 19 marzo 2022, 9 aprile 2022, 9.00-13.00; Cossato o online; € 90,00

Obiettivi del corso: favorire una maggiore comprensione dei problemi comportamentali; avere familiarità con l'utilizzo degli strumenti compensativi; conoscere i limiti e i punti di forza dell'adolescenza; riconoscere e gestire le principali emozioni su di sé e sugli altri; guidare e monitorare gli insegnanti nell'applicazione di strategie per ridurre i comportamenti problema e promuovere quelli funzionali all'interno delle proprie classi; mettere gli insegnanti nella condizione di potenziare le proprie risorse emotive e migliorare la relazione con l'alunno; favorire una didattica che supporti l'apprendimento; migliorare il clima scolastico, migliorando le relazioni tra studenti, tra docenti e studenti, docenti e genitori.

PROGETTO GENITORI

Star bene a scuola: metodo di studio e autostima

SBU5B Elena Mascolo, Alessia Frontori; 4 febbraio 2022, 4 marzo 2022, 17.00-19.30; Cossato; € 50,00

Programma: due incontri per acquisire strategie per incrementare il benessere scolastico dei propri figli - Tematiche affrontate: contesto di studio, metodo di studio, fattori che rendono lo studio efficace, autostima e benessere scolastico.

Parent training ADHD

SBU8E Alessia Frontori; ottobre-aprile, venerdì, 18.00-19.30 un incontro ogni tre settimane per 10 incontri; Cossato o online; € 90,00/95,00

Programma: comprendere l'ADHD, pensieri e vissuto dei genitori rispetto alle difficoltà dei figli, la relazione come strumento di cambiamento, promuovere i comportamenti positivi e le tecniche di rinforzo, intervenire sui comportamenti problematici, la gestione delle situazioni conflittuali, affrontare le situazioni problematiche, il rapporto scuola- famiglia, il dialogo interno, sintesi del lavoro svolto e obiettivi di cambiamento.

Parent training autismo

SBU7E Alessia Frontori; novembre-aprile, venerdì, 18.00-19.30 un incontro ogni tre settimane per 10 incontri; Cossato o online; € 90,00/95,00

Il percorso ha principalmente tre obiettivi: informare i genitori sulle conoscenze scientifiche attuali sull'autismo, le sue caratteristiche, le tecniche riabilitative di documentata efficacia (evidence based); formare nei genitori una competenza educativa in grado di sostenere l'azione riabilitativa e sostenere il ruolo genitoriale nei confronti del figlio con disabilità; infine, aiutare a trovare un nuovo equilibrio nella gestione delle problematiche insorte nel nucleo familiare (dall'elaborazione del problema alla resilienza).

Adolescenza, sì grazie!

Conoscere e affrontare insieme ai propri figli il viaggio adolescenziale dentro il mondo reale e virtuale

SBU3B Barbara Sola; ottobre-dicembre (quind.), giovedì, 18.00-19.30; Cossato o online; € 90,00

Le trasformazioni del corpo, la scoperta di nuovi desideri, bisogni ed emozioni sono cambiamenti che comportano, da parte degli adolescenti, la continua ricerca di significati per i quali non sempre sono equipaggiati psicologicamente. Al contempo le amicizie diventano fondamentali, assolvono delle funzioni importanti, incidendo sulla qualità della vita e sull'identità in costruzione dell'adolescente. Talvolta alcuni adolescenti si ritirano, individuando in internet l'unica possibilità di relazione con il mondo esterno, o rifugiandosi completamente in se stessi in una sorta

di autoreclusione. Durante il corso l'esperta, psicologa-psicoterapeuta dell'età evolutiva, aiuterà in modo pratico i genitori, mediante la condivisione delle esperienze e indicazioni concrete, ad affrontare il timore del cambiamento, a dare e gestire dei limiti, prevenire i comportamenti a rischio valorizzando la relazione genitore-figli.

I social network ai tempi del cyberbullismo e nell'attualità

CPUCB Elena Mascolo, Alessia Frontori, Barbara Sola; 6-20-27 novembre 2021, 10.00-11.30; Cossato o online; € 90,00

Il bullismo e il cyberbullismo sono fenomeni di cui si parla molto ai tempi dei social network e delle chat. Il percorso si pone lo scopo di fornire ai genitori delle indicazioni concrete per educare i propri figli a un uso consapevole di internet, dare loro dei limiti e condividere le opportunità connesse a un uso responsabile della rete. Il corso è strutturato in tre parti: un incontro per genitori, per fornire loro gli strumenti per comprendere e riconoscere nel proprio figlio i campanelli di allarme di una sofferenza legata al bullismo; un incontro per i ragazzi per aiutarli a riconoscere le caratteristiche del "bullo", della "vittima" del bullo e dei "gregari"; infine un incontro conclusivo per genitori e figli per confrontarsi insieme su quanto condiviso nei due incontri precedenti.

PROGETTO ETÀ EVOLUTIVA

Imparare a studiare: strategie per un efficace metodo di studio

CPUTE Elena Mascolo; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato o online; € 90,00

Un percorso teorico pratico che propone strategie che consentano agli alunni di studiare in modo efficace grazie all'aiuto del metodo di studio e di affrontare con serenità quanto la scuola richiede. La docente promuoverà negli allievi la presa di coscienza dei propri punti di forza e di debolezza insegnando strategie per un apprendimento ottimale. Gli ambiti trattati sono: motivazione allo studio, organizzazione del lavoro personale, concentrazione, elaborazione attiva del materiale (sottolineatura, annotazione, schematizzazione, mappe di tipo concettuali e mentali), strategie di preparazione alle prove di verifica, stile attivo durante la lezione (appunti), rapporto con gli insegnanti e i compagni, atteggiamento verso la scuola, attribuzione e impegno, autostima e aspetti emotivi connessi al contesto scolastico.

Rafforzare l'autostima: sviluppare la fiducia in se stessi (10-14 anni)

CPUZE Alessia Frontori; aprile-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato o online; € 90,00

Creare un solido senso di autostima è fondamentale per tutti ma soprattutto per i bambini e gli adolescenti. Sentirsi bene con se stessi, infatti, consente loro di apprendere in maniera più efficace e li aiuta ad affrontare meglio le tensioni della vita. In questo laboratorio i ragazzi svolgeranno delle attività di carattere ludico volte al raggiungimento dei seguenti obiettivi: accrescere il benessere e la qualità della vita dei ragazzi, promuovere e agevolare i rapporti tra i ragazzi e gli adulti di riferimento, facilitare la crescita globale dell'adolescente.

Mappe lab: imparare a costruire mappe concettuali

CPUXE Alessia Frontori; febbraio-marzo, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato o online; € 90,00

La realizzazione di una mappa può essere di aiuto su più fronti, a es. per affrontare un nuovo argomento, per esplicitare le conoscenze in nostro possesso e per sistematizzare quanto scopriamo man mano, per organizzare l'esposizione di una riflessione, oppure per scoprire collegamenti tra aspetti apparentemente lontani del percorso di studio che si sta seguendo. Questo corso ha l'obiettivo di insegnare a creare mappe concettuali e mentali utilizzando diversi tipi di supporti, sia cartacei che multimediali specifici anche nei casi di BES.

MAMME SI NASCE!... GENITORI SI DIVENTA

Sono genitore, mi sento disarmato e solo con i miei figli, come posso fare? Come funzionano?

CP1TB Sara Bortolozzo; mercoledì, 27 ottobre 2021, 19.45-21.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

Se insieme ai nostri figli ci dessero anche un libretto d'istruzioni la vita di noi genitori sarebbe molto più facile. Invece oggi ci troviamo sempre di più spiazzati dai nostri figli e soprattutto disarmati. La domanda che sorge spontanea è "Ma come funzionano i figli? Quali "armi" posso usare per non sentirmi così?". Succedeva spesso anche a me, ma con la mia esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che possono ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace.

I miei figli non mi ascoltano! E sono disattenti. Come posso parlare perché lo facciano? Sto facendo la cosa giusta?

CP2SB Sara Bortolozzo; mercoledì, 17 novembre 2021, 19.45-21.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

Con i tuoi figli parli, parli, parli e sembra che le tue parole le ascolti solo il vento? Fai fatica a farti ascoltare anche nelle piccole cose? Ti capisco succedeva anche a me! Oggi con la mia esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che posso ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace.

I Capricci! da 3 a 16 anni.. Urla e punizioni?

CP3VB Sara Bortolozzo; mercoledì, 12 gennaio 2022, 19.45-21.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

Cosa sono i capricci? Come posso sopravvivere alla terribile fase dei capricci?, ma soprattutto siamo sicuri che i comportamenti dei nostri figli adolescenti non siano un riflesso dei capricci? Ti aspetto perché con la mia esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che posso ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace.

3-16 anni, come affrontare l'adolescenza, le emozioni e a volte le prepotenze dei nostri figli

CP3SB Sara Bortolozzo; mercoledì, 16 febbraio 2022, 20.45-21.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

L'adolescenza è il periodo più temuto da tutti i genitori. Di adolescenza si può sopravvivere e soprattutto si può prevenire, se i nostri bambini sono ancora piccoli, o affrontare in modo costruttivo, se i nostri ragazzi stanno vivendo. Ti aspetto perché con la mia esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che posso ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace.

IN CLASSE CON TE: A SCUOLA COL SORRISO

A scuola col sorriso

Con la tecnica del 20%-80% toccheremo i temi presenti nel corso

CP2TB Sara Bortolozzo; mercoledì, 20 ottobre 2021, 19.45-20.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

In classe con te

Il clima di classe è fondamentale per ottenere i massimi risultati con le giuste energie

CP4VB Sara Bortolozzo; mercoledì, 10 novembre 2021, 20.45-21.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

Ascoltando le insegnanti ci si rende conto che molti "problemi della classe" nascono proprio da un clima di classe difficile e che spesso appare irrisolvibile. Ascoltando meglio ci si accorge però che tale situazione è generata dalla somma di tante piccole abitudini che, se cambiate, migliorerebbero se non addirittura risolverebbero il tutto. Negli ultimi anni il ruolo del precettore è cambiato e sta cambiando molto rapidamente: competenze, alunni, famiglie, social e bullismo sono solo alcuni dei mutamenti. Famiglie distanti, bambini con problematiche e definiti oppositivi sono tra i problemi più diffusi. L'educatore si sente investito di ruoli che non sono di sua competenza, si sente spesso solo e trova nel classificare e incasellare alunni e genitori l'unica soluzione

per poter gestire come può le circostanze. Per risolvere tali situazioni gli strumenti di cui siamo a conoscenza non sono sufficienti perché non tengono conto della diversa visione dell'educatore nella società odierna. Il clima di classe è fondamentale per l'alunno perché l'aula (amata o odiata) è il luogo dove trascorre la maggior parte della giornata e gli attori che vi gravitano in qualità di educatori sono coloro che forgianno la mente dei ragazzi e che possono cambiarne il destino. Questo cambio di clima si avverterà anche nei rapporti con i genitori. Il "giusto" clima di classe aiuta molto anche in caso di bambini oppositivi ed episodi di bullismo. In classe con sorriso ed empatia. Obiettivo: dare agli insegnanti strumenti per affrontare "il nuovo modo di stare in classe". Cambiare o migliorare il clima di classe.

Allievi, BES, Oppositivi, "BES emozionali": come le giuste parole e non solo ci possono aiutare

CP4UB Sara Bortolozzo; mercoledì, 24 novembre 2021, 20.45-21.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

A nessuno piace un ambiente noioso in cui urla e stress sono i protagonisti principali delle giornate. Bambini sempre più soli, famiglie e situazione extra scolastiche sempre più complicate, rendono l'approccio alla classe non sempre facile. La figura dell'insegnante è fondamentale per la crescita e lo sviluppo mentale degli alunni. Stando a contatto tutto il giorno per intere settimane le parole, i toni di voce, le sfumature, le espressioni facciali fanno la vera differenza. Allo stesso modo parlare oggi con i genitori, nel ruolo di insegnanti, è sempre più difficile. Obiettivo: conoscere strumenti legati alla PNL (Programmazione neuro linguistica) e di Positive Learning per poter gestire al meglio la classe, prevenire e diminuire i problemi con oppositivi e bambini con DSA (o affini), aumentare l'apprendimento in classe. Creare un terreno fertile per un lavoro costante ed efficace e un futuro costruttivo per i nostri ragazzi.

W L'insegnante!

CP3WB Sara Bortolozzo; mercoledì, 16 febbraio 2022, 20.45-21.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

Fare il precettore non è un mestiere facile! Passione, energia, amore e ...! in questi puntini possiamo metterci tutto ciò che rappresenta per noi la figura dell'educatore. A tutto ciò aggiungiamo BenEssere e anche la possibilità di imparare piccole tecniche legate PNL e non solo che possono aiutare gli insegnanti a vivere meglio la quotidianità, lo stress e le situazioni difficili. Obiettivo: dare gli strumenti per affrontare i momenti di forte stress o ripetitivi per poter vivere meglio la classe.

Le emozioni dei nostri figli

CP4SB Gina Santoro; ottobre-novembre, venerdì, 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 20,00

L'incontro formativo si pone come obiettivo quello di fornire gli strumenti per analizzare le principali difficoltà di apprendimento della scrittura. Il corso presterà particolare attenzione alle implicazioni emotive,

affettive e relazionali del gesto grafico nel bambino e nell'adolescente. Saranno analizzate le manifestazioni grafiche del disturbo grafo-motorio attraverso vari campioni di scritture, e verranno fornite esemplificazioni delle principali tecniche di recupero del gesto grafico. Il corso è rivolto a insegnanti, educatori, genitori e a tutti coloro che a vario titolo si occupano di bambini e adolescenti.

COACHING PER MAMME, PAPÀ E NONNI

Servizio su appuntamento a persona singola
a cura di Sara Bortolozzo

Quasi Mamma o neomamma: Rendi felice il tuo bambino... come parli al tuo bambino?

Quando aspettiamo un bambino ci informiamo su tutti gli aspetti della crescita sana del nostro piccolo gioiello; eppure, trascuriamo una parte fondamentale per la sua crescita: le parole. Le parole sono lo strumento che allenerà il suo cervello (e il nostro) che lo aiuteranno sempre nella vita e che potranno anche renderlo più o meno felice. In questo incontro parleremo di come parlare fin dalla pancia e dai primi mesi di vita ai nostri bambini per renderli felici e sicuri di se stessi. Ti aspetto perché con la mia esperienza sia come mamma e docente, come parent coach, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che posso ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace. Vieni a scoprirle.

Com'è difficile fare i nonni oggi!!!

Tutto è cambiato: le regole, la definizione di rispetto, i mezzi di comunicazione e il modo di comunicare, essere nonni è sempre più difficile. L'amore a volte non basta per riuscire ad avere un buon rapporto con i propri nipoti e non rovinare quello con figli e le loro famiglie. In questo incontro parleremo di come migliorare questi rapporti attraverso l'uso delle parole e non solo. Ti aspetto perché essere nonni è un'esperienza meravigliosa. Ti aspetto perché con la mia esperienza sia come mamma e docente, sia come master in PNL, disciplina costruttiva e laurea in comunicazione, posso dirti che ci sono delle tecniche che posso ribaltare la tua situazione in modo semplice ed efficace. Vieni a scoprirle.



C O M U N I
C A Z I O N E
L I N G U I
S T I C A



ARNALDI
 GIOIELLI  OROLOGI
VIA ITALIA 12 - BIELLA

Tel. 015 29956

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 dagli attuali cinque a otto, secondo lo schema di raccordo che segue. L'esperienza, stanti i risultati acquisiti, viene riconfermata anche per il 2020-2021.

nuovo assetto (da a.a. 2012-2013)	assetto precedente (fino a.a. 2011-2012)	CEFR
0 absolute beginners	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		
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, con i seguenti contenuti:

0. Per iniziare - dedicato a chi non ha alcuna preparazione, nemmeno a livello scolastico (CEFR: A1, base - UPBeduca: livello invariato).

1. Elementare - Comprendere e usare espressioni di uso quotidiano e frasi basilari tese a soddisfare bisogni di tipo concreto. Presentare se stesso/a e gli altri ed essere in grado di porre domande e rispondere su particolari personali (dove abita, le persone che conosce, le cose che possiede). Interagire in modo semplice purché l'altra persona parli lentamente e chiaramente e sia disposta a collaborare (CEFR: A1, base - UPBeduca: livello invariato).

2. Pre-intermedio - Comprendere frasi ed espressioni usate frequentemente relative ad ambiti di immediata rilevanza (a es. informazioni personali e familiari di base, fare la spesa,

la geografia locale, l'occupazione). Comunicare in attività semplici e quotidiane che richiedono un semplice scambio di informazioni su argomenti familiari e comuni. Descrivere in termini semplici aspetti del background, dell'ambiente circostante ed esprimere bisogni immediati (CEFR: A2, elementare - UPBeduca: precedentemente ricompreso nel livello 1).

3. Intermedio - Comprendere i punti chiave di argomenti familiari che riguardano la scuola, il tempo libero, ecc. Muoversi con disinvoltura in situazioni che possono verificarsi mentre si viaggia nel paese in cui si parla la lingua. Essere in grado di produrre un testo semplice relativo ad argomenti che siano familiari o di interesse personale. Essere in grado di descrivere esperienze e avvenimenti, sogni, speranze e ambizioni e spiegare brevemente le ragioni delle proprie opinioni e dei propri progetti (CEFR: B1, pre-intermedio o "di soglia" - UPBeduca: precedentemente livello 2).

4. Post-intermedio - Comprendere le idee principali di testi complessi su argomenti sia concreti che astratti, comprese le discussioni tecniche nel campo di specializzazione. Essere in grado di interagire con una certa scioltezza e spontaneità che rendono possibile un'interazione regolare con i parlanti nativi senza sforzo per l'interlocutore. Produrre un testo chiaro e dettagliato su un'ampia gamma di argomenti e spiegare un punto di vista su un argomento fornendo i pro e i contro delle varie opzioni (CEFR: B2, intermedio; UPBeduca: precedentemente ricompreso nel livello 2).

5. Avanzato - Comprendere un'ampia gamma di testi complessi e lunghi e riconoscere il significato implicito. Esprimersi con scioltezza e naturalezza. Usare la lingua in modo flessibile ed efficace per scopi sociali, professionali e accademici. Riuscire a produrre testi chiari, ben costruiti, dettagliati, su argomenti complessi (CEFR: C1, post-intermedio o "di efficienza autonoma" - UPBeduca: precedentemente livello 3).

6. Competenza - Comprendere con facilità praticamente tutto ciò che si sente e si legge. Riassumere informazioni provenienti da diverse fonti sia parlate che scritte, ristrutturando gli argomenti di una presentazione coerente. Esprimersi spontaneamente, in modo scorrevole e preciso, individuando le più sottili sfumature di significato in situazioni complesse (CEFR: C2, avanzato o di "padronanza" - UPBeduca: precedentemente ricompreso nel livello 3).

7. Focus - È dedicato al primo approccio verso la conversazione e all'acquisizione di un lessico appropriato (il modulo può essere utilizzato a sé stante o in parallelo con i moduli 2 e 3 e si inquadra in CEFR: C2, avanzato o di "padronanza"; UPBeduca: precedentemente livello 4).

Target - È finalizzato a obiettivi specifici (a es.: lingua commerciale) o propone metodologie specifiche di apprendimento (il modulo può essere utilizzato a sé stante o in paral-

lelo con i moduli 2 e 3 e si inquadra in CEFR: C2, avanzato o di "padronanza"; UPBeduca: precedentemente livello 4)

8. Conversazione - È dedicato esclusivamente alla conversazione e all'ampliamento del lessico attraverso esercitazioni pratiche di lettura e commento di articoli di riviste in lingua e di utilizzo di materiali audiovisivi (CEFR: C2, avanzato o di "padronanza"; UPBeduca: precedentemente livello 5). Il modulo viene proposto anche in forma tematica, a es.: cinema, arte, ecc.

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 previsti **incontri di test** aperti a tutti, per tutte le lingue, solo su prenotazione.

Le lezioni, tenute da insegnanti di lingua madre o in ogni modo qualificati, sono rivolte a gruppi limitati di corsisti. I moduli più avanzati si svolgono in aule dotate di apparecchiature audiovisive e/o multimediali che consentono ai docenti di scegliere, alternare e integrare varie tecniche didattiche in relazione alle necessità dei corsisti e allo scopo che si intende perseguire.

Non fanno eccezione i moduli previsti per le lingue non comunitarie. Invece, gli approfondimenti della lingua italiana e alcuni temi specifici si sviluppano secondo un loro particolare programma.

La struttura proposta è stata delineata anche in funzione di possibili future certificazioni sostenute dalla UE. In tal senso, sono state attivate le prime collaborazioni: per il francese (DEL F di Alliance Française), per l'inglese (Trinity College, Cambridge University livello PET-Preliminary English Test, e altri) che possono essere estese, su richiesta dei corsisti, anche a spagnolo e tedesco. I corsisti, i quali devono farsi carico dei costi della certificazione, possono approfondire il tema di un'eventuale attivazione con i rispettivi docenti.

Libri di testo - Con i corsi di livello 1 del 2007 i libri di testo sono stati uniformati e pertanto un cambiamento di sede non comporta il cambiamento di testo. I testi possono essere acquistati, con un significativo sconto, tramite le convenzioni di UPBeduca - Per i corsi di livello 7 e 8 i supporti didattici sono a cura del docente e sono già compresi nel contributo del corso.



Servizi di pulizia civile ed industriale in qualunque tipologia di locale: uffici, ambulatori, case, condomini, negozi, stabilimenti, capannoni, piazzali, etc.

Disinfestazione, disinfezione, derattizzazione, defogliazione, demuscazione e interventi per la difesa dell'ambiente.

Gestione di mense, servizi di confezionamento pasti e di ogni altro servizio di ristorazione, gestione spacci, self-service, ristoranti, cucine, mense, bar, pasticcerie, ristoranti free-flow e alla carta, gastronomia, centri di preparazione pasti, servizi di catering per scuole, ospedali, alberghi, centri termali e/o turistici.

Organizzazione eventi, concerti, fiere e mostre.

Lavori di facchinaggio manuale e meccanizzato per committenti privati, pubblici, statali e parastatali.

ATHOS s.r.l.s.

Via C. F. Trossi, 9 - 13900 Biella
p.iva: 02727470029 - Tel. 340.6135765
info@athos-srls.it - athos-srls@pec.it
www.athos-srls.it

CORSI

(salvo diversamente indicato, il programma è uniformato - ved. *Le lingue in chiave europea*)

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

Francese 1 elementare

LF10B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Francese 3 intermedio

LF30B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Francese 5 avanzato

LF51B Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Francese 7 focus

LF70B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Francese 7 focus: Le plaisir de la lecture

LF71B Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, giovedì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00/130,00

In un mondo in cui la lettura sembra aver perso il suo fascino e il suo significato, leggere brani di autori famosi, che evidenzino anche gli usi e i costumi di un paese, potrebbe risvegliare sentimenti che pensiamo aver dimenticato.

Francese 8 conversazione

LF80B Christine Grange; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Francese: lezioni personalizzate

WF00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Greco moderno, base

LG21B Eleni Tseva; ottobre-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Il corso si rivolge a quanti desiderino imparare le nozioni essenziali del greco moderno per sostenere brevi dialoghi utili nelle situazioni di vita quotidiana. Nel corso delle lezioni, 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, poesie, film, ecc.

Greco moderno, avanzato

LG22B Eleni Tseva; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Il corso si rivolge a coloro che hanno una conoscenza della lingua greca (livello A1) che permetta loro di accedere a questo livello o a coloro che potrebbero beneficiare di un ripasso a partire da questo livello. L'allievo sarà in grado di comprendere frasi ed espressioni di uso frequente, relative a settori di rilevanza immediata (informazioni riguardo la persona e la famiglia, acquisti, lavoro, etc.), inoltre sarà in grado di gestire semplici conversazioni di routine, riguardanti uno scambio diretto di informazioni circa temi comuni e di attualità di descrivere la propria provenienza e formazione, l'ambiente e gli oggetti circostanti, correlati a necessità immediate. Durante il corso verrà usato materiale relativo ad aspetti culturali della Grecia moderna, come ricette di cucina, canzoni, poesie, film, etc.

Inglese 0 per iniziare

LE02B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 1 elementare

LE11B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LE12B Carlotta Barbero; ottobre-aprile, mercoledì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/100,00

LE13E Meryl Cusinato; ottobre-aprile, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato; € 110,00/120,00

LE14E Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00; Cossato; € 110,00/120,00

LE15C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 18.30-20.00; Cavaglia; € 110,00/120,00

LE16V Patrizia Denti; ottobre-aprile, giovedì, 19.00-20.30; Verrone; € 110,00/120,00

Inglese 2 pre-intermedio

LE26B Patrizia Denti; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE21B Carlotta Barbero; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LE23B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, giovedì, 10.30-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE28E Meryl Cusinato; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

LE29E Tiziana Pierozzi; ottobre-aprile, venerdì, 9.30-10.30; Cossato; € 110,00/120,00

Inglese 3 intermedio

LE31B Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE30B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, giovedì, 9.00-10.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE31A Carlotta Barbero; mercoledì, 17.00-18.30; Biella, UPBeduca (corso ex ASL); € 110,00/120,00

LE35B Carlotta Barbero; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

LE32E Meryl Cusinato; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Cossato; € 110,00/120,00

LE33C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, martedì, 20.00-21.30; Cavaglia; € 110,00/120,00

LE34D Patrizia Denti; ottobre-aprile, mercoledì, 18.30-20.00; Candelo; € 110,00/120,00

Inglese 4 post-intermedio

LE41B Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, mercoledì, 14.30-16.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE42B Carlotta Barbero; ottobre-aprile, venerdì, 17.00-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LE43E Meryl Cusinato; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

Inglese 5 avanzato

LE50C Bruna Beltrami; ottobre-aprile, lunedì, 20.30-22.00; Cavaglia; € 110,00/120,00

Inglese 6 competenza

LE60B Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Inglese 7 focus: per viaggiare

LE76B **Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, venerdì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00**

Inglese 7 focus: Survival English

LE72B **Giulia Chiorino; ottobre-aprile, lunedì, 12.15-13.45; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00**

Il corso è rivolto a tutti coloro che, pur avendo poca confidenza con la lingua inglese, desiderano utilizzarla per viaggiare. Impareremo il vocabolario e le espressioni utili per trascorrere una vacanza all'estero senza insormontabili barriere linguistiche. Non mancheranno approfondimenti culturali.

Inglese 7 focus: What's in the news?

LE73E **Sharon Welding; ottobre-aprile, lunedì, 14.30-16.00; Cossato; € 120,00/130,00**

Articoli semplificati di attualità "leggera", da leggere insieme, guardando nuovi vocaboli e termini e usando l'argomento come spunto per una conversazione di gruppo. Notizie e/o articoli saranno scelti di volta in volta, evitando argomenti troppo impegnativi, e inviati via e-mail qualche giorno prima della lezione. In caso di nuove restrizioni che ci impediscono di incontrarci di persona, il corso proseguirà online.

Inglese 7 focus: It's time for a chat

LE74E **Sharon Welding; ottobre-aprile, lunedì, 16.30-18.00; Cossato; € 120,00/130,00**

Una chiacchierata di temi generali e attuali da fare in compagnia. Corso adatto a chi ha già una buona conoscenza dell'inglese e vorrebbe mantenere e migliorare il proprio livello, in caso di nuove restrizioni che ci impediscono di incontrarci di persona, il corso proseguirà online.

Inglese 7 focus: let's Strategies

LE79B **Carlotta Barbero; ottobre-aprile, venerdì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00/130,00**

Inglese 7 focus: Book Club Traveling

LE75B **Giulia Chiorino; ottobre-aprile, giorno e orario da concordare; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00**

La lettura può portarti dove vuoi. Insieme viaggeremo alla scoperta delle capitali europee e non solo, dei loro segreti e di quelli della lingua inglese. Rivolgersi in segreteria per l'acquisto del libro
Il corso è adatto a studenti.

Inglese WebRoom

LE80B **Giulia Chiorino; ottobre-gennaio, giorno e ora da concordare; numero chiuso 6; online; € 120,00/130,00**

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

Inglese 8 conversazione: Reading and Speaking

LE81B **Gloriana Pizzinelli; ottobre-aprile, mercoledì, 9.00-10.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00/130,00**

Inglese 8 conversazione: Reading and Speaking

LE82B **Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00**

Usanze e curiosità legate al mondo anglosassone, fatti di cronaca, luoghi da visitare e altro. Gli articoli scelti sono di un livello linguistico leggermente inferiore al corso "Chatting & Debating".

Inglese 8 conversazione: Chatting and Debating

LE83B **Maria Gabriella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00**

Attualità, articoli di giornali o riviste, stralci di film commentati insieme.

Inglese: lezioni personalizzate

WE00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Portoghese 1 elementare

LP11B **Eleonora Peruzzo; ottobre-aprile; martedì, 18.30-20.00 Cossato; € 110,00/120,00**

Portoghese 3 intermedio

LP31B **Maria Leopoldina De Melo Vidal; ottobre-aprile; venerdì, 19.30-21.00 Biella; € 110,00/120,00**

Portoghese: lezioni personalizzate

WP00B **Maria Leopoldina De Melo Vidal; ved. cap. Lezioni Personalizzate**

Spagnolo dall'ABC ... alla Z

con buone basi si può crescere

LS00B Francesca Simonetti; ottobre-aprile, giorno e orario da concordare Biella, Cossato; € 110,00/120,00

Corsi di spagnolo di vari livelli, scegliete quello più adeguato a voi, le lezioni varieranno seguendo anche le vostre necessità o curiosità, toccando sempre vari temi. Possibilità di mettere alla prova le vostre abilità con madrelingua di diverse zone del continente spagnolo.

Spagnolo 1 elementare

LS10B Erika Rivetti; ottobre-aprile, lunedì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LS11B Erika Rivetti; ottobre-aprile, martedì, 15.00-16.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LS12B Hamid Hilali; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LS13B Hamid Hilali; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Spagnolo 2 pre-intermedio

LS20B Hamid Hilali; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Spagnolo 3 intermedio

LS30B Francesca Simonetti; ottobre-aprile, giovedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Spagnolo 4 post-intermedio

LS40B Francesca Simonetti; ottobre-aprile, giovedì, 10.00-11.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Spagnolo 5 Avanzato

LS50B Erika Rivetti; ottobre-aprile, venerdì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Spagnolo 7 focus: Hablamos en Español 5

LS71B Erika Rivetti; ottobre-aprile, mercoledì, 14.30-16.00; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Corso dedicato a chi ha fatto il precedente.

Spagnolo: lezioni personalizzate

WS00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Tedesco 1 elementare

LT11B Martina Gariglio; ottobre-aprile, martedì, 18.30-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LT12B Martina Gariglio; ottobre-aprile, mercoledì, 14.30-15.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Tedesco 2 pre-intermedio

LT21B Martina Gariglio; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LT22B Martina Gariglio; ottobre-aprile, lunedì, 14.30-15.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Tedesco 3 intermedio

LT31B Marina Flem; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

LT32B Martina Gariglio; ottobre-aprile, martedì, 14.30-15.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Tedesco 4 post-intermedio

LT41B Sigrid Reimann; ottobre-aprile, mercoledì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Tedesco 7 focus

LT71B Sigrid Reimann; ottobre-aprile, martedì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 120,00/130,00

Tedesco: lezioni personalizzate

WT00B ved. cap. Lezioni Personalizzate

Russo 1 elementare

LR11B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Russo 2 intermedio

LR21B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Russo 3 intermedio-avanzato

LR31B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, giovedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Russo 7 focus: “Russo nelle tradizioni, musica e cultura”

LR37B Tamara Skoblikova; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00/130,00

Arabo 1 elementare

LA11B Giulia Marzana; ottobre-aprile, martedì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Questo corso è pensato per chi desidera approcciarsi alla lingua araba. Durante le lezioni si apprenderanno il sistema di scrittura araba e le nozioni basilari di grammatica; contemporaneamente, attraverso la lettura di semplici testi, si acquisirà un lessico di base che permetterà la formulazione di semplici frasi. Materiale fornito dal docente.

Cinese base

LK11E Nicole Maurmayr; ottobre-maggio, mercoledì, 20.30-22.00; online; € 110,00/120,00

Il corso è aperto a tutti coloro che intendono cimentarsi nell'affascinante esperienza esotica della lingua cinese. Le lezioni mirano all'apprendimento delle conoscenze di base su tutti i fronti: scrittura a logogrammi (*hanzi*), grammatica ed espressioni idiomatiche. Verranno svolti i seguenti contenuti: esercitazioni costanti sulla fonetica (pronuncia dei 4 toni del cinese e le combinazioni sillabiche), apprendimento degli *hanzi* relativi ai contenuti del corso, espressioni di saluto e presentazione, pronomi personali, pronomi e aggettivi dimostrativi, predicato nominale, predicato aggettivale, numeri e ore, nazionalità, famiglia, verbi di esistenza, verbi di uso comune, negazione, modi di porre le domande, pronomi e avverbi interrogativi, classificatori di base, verbi di moto, particelle modali, particelle di fine frase, particella strutturale 的 (“de”). Occasionalmente verranno eseguiti anche piccoli test di verifica. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di leggere e scrivere i logogrammi studiati, sapranno fare una presentazione di se stessi e sostenere una conversazione semplice su tematiche basilari relative alla quotidianità.

Cinese 1 elementare

LK11B Giulia Marzana; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Questo corso è pensato per chi desidera avvicinarsi alla lingua cinese. Durante le lezioni si apprenderanno i caratteri di uso corrente e le nozioni basilari di grammatica; contemporaneamente, attraverso la lettura di semplici testi, si acquisirà un lessico di base che permetterà la formulazione di semplici frasi. Materiale fornito dal docente.

Cinese: Traduzione base

LK21B Giulia Marzana; ottobre-gennaio, mercoledì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Il corso intermedio è rivolto a chi, avendo già frequentato il corso base, desidera continuare lo studio della lingua e della cultura cinese. Il corso si prefigge il perfezionamento delle capacità di comprensione e produzione scritta e orale, nonché l'approfondimento della conoscenza della cultura cinese.

Giapponese 1 base

LJ11E Nicole Maurmayr; ottobre-aprile, martedì, 20.30-22.00; online; € 110,00/120,00

Il corso è aperto a tutti coloro che intendono cimentarsi nell'affascinante esperienza esotica della lingua giapponese. Le lezioni mirano all'apprendimento delle conoscenze di base su tutti i fronti: le tre scritture (*hiragana*, *katakana* e *kanji*), grammatica ed espressioni idiomatiche. Verranno svolti i seguenti contenuti: insegnamento dei due sillabari *hiragana* e *katakana*, alcuni *kanji* di base, espressioni di saluto e presentazione, forma “*desu/masu*” al presente affermativo e negativo, numeri e ore, classificatori di base, aggettivi, verbi di uso comune, verbi di esistenza “*imasu*” e “*arimasu*”, avverbi interrogativi. Occasionalmente verranno eseguiti anche piccoli e semplici test di verifica. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di leggere e scrivere i due sillabari e i logogrammi studiati, sapranno fare una presentazione di se stessi e sostenere una conversazione semplice su tematiche basilari relative alla quotidianità.

Giapponese 2 intermedio

LJ21E Nicole Maurmayr; ottobre-aprile, giovedì, 20.30-22.00; online; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto principalmente a coloro che hanno seguito il corso di lingua giapponese 1 nell'anno 2020/2021. Eventuali nuovi iscritti che intendono seguire questo corso verranno sottoposti a un piccolo test di verifica per il livello prima dell'inizio delle lezioni. I contenuti saranno: insegnamenti di alcuni *kanji*. Apprendimento di: calendario e data di nascita, forma “*desu/masu*” al passato affermativo e negativo, forma piana di verbi e aggettivi, proposizione relativa, comparativo e superlativo, alcuni utilizzi della base verbale *ren'yōkei*, alcune forme di congettura, gradi di parentela, forma verbale potenziale, divieto e permesso, verbi di moto, forma verbale in “*te*” e alcuni suoi utilizzi, forma verbale volitiva. Occasionalmente verranno eseguiti anche piccoli test di verifica. Al termine del corso i partecipanti avranno consolidato alcuni aspetti della grammatica di base e saranno in grado di leggere e scrivere i logogrammi studiati, descrivere in maniera essenziale i loro programmi e le loro speranze future, gestire diverse situazioni della vita quotidiana, fare una presentazione personale più approfondita (comprendente la famiglia), descrivere in maniera più dettagliata persone e altri elementi.

Giapponese 1 base

LJ11B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00; online; € 110,00/120,00

Il corso sarà finalizzato all'apprendimento delle basi della lingua giapponese. Il corso si divide in tre parti che saranno tutte trattate equamente durante la lezione, in quanto ognuna ha la sua importanza. Scrittura: imparare a scrivere in Hiragana e alcuni Kanji trattati nelle unità di base. Lettura: letture in classe di testi semplici scritti in Hiragana. Grammatica: saluti, presentarsi, il verbo "desu", pronomi personali, numeri, ore, date, giorni della settimana. Espressioni di uso comune. Verbi in -Masu, aggettivi in -i e in -NA.

Giapponese 2 intermedio

LJ21B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, martedì, 21.00-22.30; online; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto a chi ha già studiato le basi della lingua e appreso le strutture grammaticali di base descritte nel programma del corso lingua Giapponese 1. Inoltre lo studente dovrà già leggere e scrivere in Hiragana e conoscere alcuni Kanji. Il corso sarà articolato in esercizi di scrittura per arricchire la conoscenza dei Kanji ed esercizi di lettura e di ascolto per poter applicare al meglio lo studio della lingua. Grammatica: i principali argomenti trattati saranno: passato della forma in -Masu, contatori tipici giapponesi, forma piana presente e passata affermativa e negativa di aggettivi in -i, in -na, verbi e sostantivi. Forma in -Te affermativa e negativa.

Giapponese 3 avanzato

LJ31B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30; online; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto a chi ha già studiato le basi e approfondito lo studio della lingua. Si presuppone anche la conoscenza delle strutture grammaticali descritte nel programma del corso lingua Giapponese 1 e 2. Inoltre lo studente dovrà già leggere e scrivere in Hiragana e Katakana e conoscere già un determinato numero di Kanji. Il corso sarà articolato in esercizi di scrittura per arricchire la conoscenza dei Kanji ed esercizi di lettura e di ascolto per poter applicare al meglio lo studio della lingua. La parte grammaticale si articolerà nello studio di strutture grammaticali più complesse, programmata appositamente per un corso già avanzato.

Giapponese 8 conversazione

LJ81B Roberta Vitelli; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.00; online; € 120,00/130,00

Sanscrito 1

LX11B Roberto Perinu; novembre-aprile, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; partner: Orientalia Bugellae; € 20,00

Letture e scrittura dei segni alfabetici, declinazione nominale, classi verbali tematiche sandhi.

Sanscrito 2

LX21B Roberto Perinu; novembre-aprile, martedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; partner: Orientalia Bugellae; € 20,00

Classi verbali a tematiche. Sistema verbale secondario.

Italiano, lingua dei segni 1

LIS1B Marcella Coda; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

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.

Italiano, lingua dei segni 2

LIS2B Valentina Magni; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

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

Italiano, lingua dei segni 3, mantenimento

LIS3B Valentina Magni; ottobre-aprile, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Continuazione del corso LIS livello 2 di UPBeduca, con gli stessi presupposti e finalità.

Italiano per stranieri 1 base

LI11B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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 dal docente, materiali autentici cartacei (dépliant, 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-

Italiano per stranieri 2 avanzato

LI12B Matteo Quaranta; ottobre-aprile, lunedì, 21.00-22.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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 dal docente, materiali autentici cartacei (dépliant, 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.

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 di preparazione.



PROGETTI DI RICERCA:
DIDATTICI, CULTURALI, TURISTICI



FARMACIA SAN RAFFAELE

Dott.ssa Aglioso Srl

Via Marconi 69/A
13836 – Cossato BI

Tel. 015 94158

farmaciasanraffaelecossato@gmail.com

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.

L’altra scuola si fa in strada

VPSSB coordinamento: Graziana Bolengo, Alberto Galazzo; Roma; partner: UNIEDA-Unione Italiana di Educazione degli Adulti, UPTER-Università Popolare di Roma

Progetto nazionale sostenuto dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. L’obiettivo è quello di porsi al servizio della comunità portando la cultura a coloro che, per svariate ragioni, non possono frequentare la nostra sede. UPBeduca è in ATS con UNIEDA (capofila) e UPTER e al progetto partecipano, in apporto esterno, altre 20 realtà educative italiane.

In.Tra. - Intergenerational Transfer

VPSTB coordinamento: Graziana Bolengo, Luciano Quaregna; Roma; partner: UNLA-Unione Nazionale per la Lotta contro l'Analfabetismo

Progetto nazionale sostenuto dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali. Il progetto In.Tra. si propone di intervenire sul flusso informativo/formativo in modo che preveda che l'anziano trasferisca il proprio sapere al giovane e viceversa. UPBeduca è in ATS con UNLA (capofila) e RETLIS.

Diocesi di Biella: 250 anni

VPRDB coordinamento: Alberto Galazzo; Biella; partner: Diocesi di Biella-Ufficio Beni Culturali

Nel giugno 1772 viene eretta la Diocesi di Biella. Per questo anniversario UPBeduca mette in cantiere una serie di attività culturali per conoscere i beni culturali. Le attività, non solo corsuali, prenderanno avvio dal gennaio 2022 e vi parteciperanno attivamente i "gruppi di interesse" dell'Associazione (es.: Volontari per la cultura, Ri-Circolo, ecc.).

Volontari per la cultura

VPVCB responsabile: Annalisa Ramazio; 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.).

Miscele culturali

VPRCB responsabile: Fabrizio Lava; Biella

UPBeduca è capofila dell'Associazione Temporanea di Scopo "Miscele culturali" che ha come obiettivo la rivitalizzazione di Palazzo Ferrero a Biella Piazza. I partner sono Consorzio Sociale orizzonti, BI-Young, Generazioni e luoghi.

"La vita L'arte La musica La storia"

VPVMB ottobre-giugno; coordinamento Alberto Galazzo, Graziana Bolengo; Biella

Progetto didattico destinato alle scuole - Il progetto fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale.

Ecomuseo dell'Arte Organaria

VPEMB coordinamento: Alberto Galazzo

Il progetto museale è in via di ricollocazione - Fa capo al Laboratorio di Ricerca Storico-Musicale.

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/amiciMdTB/

MusicArte

VPBAB coordinamento: Alberto Galazzo, Riki Massini, Maurizio Dellacqua; Biella

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: Giancarlo Nicoli; 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: Gianfranco Pavetto; 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.



**INTELLIGENZA
TECNOLOGICA
NEL QUOTIDIANO
E INFORMATICA**

DVD TELEFONIA E ASSISTENZA
Project

RIVENDITORE AUTORIZZATO

RIVENDITORE AUTORIZZATO

TIM

vodafone

ho. **WINDTRE**

very
MOBILE

keno
MOBILE

Via Martiri della Libertà 9 - COSSATO - BI
Tel. 015.926458

Le linee organiche di intervento sono quella innovativa di *Intelligenza Tecnologica nel quotidiano* (dal 2014-2015 interamente adottata nella sede di Biella), quella tradizionale di Informatica a 360°, quella dell'ECDL. A questa si aggiungono 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 nuova tecnologia 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.

ITQ- INTELLIGENZA TECNOLOGICA NEL QUOTIDIANO

Nuove metodologie per tenere la mente allenata a tutte le età, per l'hobby, lo studio e il lavoro

Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano è una linea di corsi sperimentata con grande successo nell'anno accademico 2011-2012.

Viene proposto un percorso formativo graduale (Base, Approfondimento, Laboratori e Lezioni personalizzate) che dia al concetto di "semplice uso del computer e internet" una dimensione più ampia e gradevole.

Verranno valorizzati gli aspetti positivi sociali per acquisire nuove conoscenze, sia imparando la nuova terminologia, sia educando all'uso delle nuove tecnologie come mezzo per "semplificarci le attività quotidiane" per l'hobby, per lo studio e per il lavoro e sviluppare e tenere attive le nostre facoltà mentali in tutte le età assaporando il piacere della scoperta e dell'innovazione.

Modulo Base

Uno nuovo stimolante corso per scoprire in modo facile, utile e divertente il mondo delle nuove tecnologie, scoprendone gli strumenti e i nuovi termini. Con un metodo pratico e intuitivo il percorso vi permetterà in modo facile e graduale di imparare le basi per l'uso intelligente del computer e di internet. Sarà entusiasmante scoprire ciò che è possibile realizzare sia per hobby sia per lavoro. Saranno presentati esempi di utilizzo reale quotidiano in modo da usare gli Strumenti delle nuove tecnologie anche per tenere la mente allenata in tutte le età. Scrivere lettere, tenere conti automatici, archiviare foto e documenti sul PC o sulla chiavetta USB, visitare pagine internet e posta elettronica, sarà piacevole: stimolerà la mente a trovare sempre nuove soluzioni e rimanere attiva e curiosa a queste tematiche attuali e utili!

Modulo Approfondimento

Continua con questo corso, l'esplorazione utile e divertente del mondo delle nuove tecnologie. Si approfondiranno attraverso esercitazioni pratiche di volta in volta presentate, i tipi di documenti, come si utilizzano le memorie per foto digitali, musica, come si cercano le informazioni e si comunica su internet - Il percorso sarà costruito in collaborazione tra docente e allievi che porteranno eventuali problematiche e curiosità da risolvere e scoprire insieme a lezione. Con un metodo pratico e intuitivo, il percorso vi permetterà in modo facile e graduale di approfondire l'uso intelligente del computer e internet.

Tutoraggio Tecnologico

L'apprendimento delle materie tecnologiche, per quanto possa essere fatto bene un corso, vuole stimoli e molta pratica per poter essere efficace. Se si riesce poi a condividere la conoscenza e le abilità acquisite, con gli altri, imparare risulta estremamente più facile ed efficace! Per questa ragione UPBeduca mette a disposizione il laboratorio informatico nei giorni e negli orari in cui non è occupato da lezioni o corsi - I partecipanti ai corsi o lezioni potranno così utilizzare il computer (proprio portatile o dell'aula) e la connessione a internet di UPBeduca sulla base di un apposito calendario disponibile in segreteria o sul sito internet indicato dai tutor - Il laboratorio sarà assistito da volontari "Angeli digitali" che hanno già frequentato i corsi prima di voi, formati proprio per condividere le proprie esperienze tecnologiche e imparare insieme a colleghi.

Lezioni personalizzate

Le lezioni personalizzate possono essere erogate nelle sedi UPBeduca, a distanza con Zoom o a domicilio in orari e giorni concordati direttamente con il docente di volta in volta. Sono un utilissimo ausilio per approfondimenti, assistenza sul proprio PC e può essere pianificata una serie di lezioni con obiettivi personali o per consolidare le abilità apprese nei corsi di "Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano". Possono essere erogate singolarmente, in coppia o in un massimo di 3 allievi.

ECDL-ICDL

L'ECDL-European Computer Driving Licence (affiancata in tempi recenti da ICDL-International Certification of Digital Literacy) è la certificazione, basata su criteri oggettivi e secondo uno standard unico, con la quale un Ente Internazionale altamente qualificato attesta che il suo possessore è in grado di usare il computer in modo appropriato. Mentre nel passato erano elencati in dettaglio nella Guida corsi, a partire dal 2014-2015 UPBeduca attiva i moduli, ampiamente collaudati nel passato, solo su richiesta.

(salvo diversa indicazione, i programmi sono uniformati alle definizioni date nelle pagine precedenti)

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

JTS0B Marina Deandrea; ottobre-dicembre, lunedì, 16.30-18.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

JTS1B Ivana Azzariti; ottobre-dicembre, martedì, 9.00-10.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

JTT1B Ivana Azzariti; ottobre-dicembre, martedì, 10.30-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Informatica e internet base

IE22B Alessandro Turriceili; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.30-20.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Acquisisci le competenze digitali per navigare su internet in sicurezza, fare acquisti, utilizzare la posta elettronica, creare contenuti, e molto altro...

ECDL-ICDL, corsi di preparazione agli esami

IE11B docente, giorno e orari da concordare; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

I moduli vengono attivati solo su richiesta e con il raggiungimento di un minimo di 5 partecipanti.

Conoscere Photoshop per migliorare le immagini

ASF5B Elisa Bossotto; ottobre-dicembre, giovedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto a chi desidera, con metodo, iniziare un percorso per conoscere e usare Photoshop. Photoshop è uno strumento indispensabile per tutti coloro che devono o desiderano gestire e lavorare immagini digitali. Conoscere e prenderemo confidenza con il programma, la sua interfaccia e l'area di lavoro, per arrivare a poter effettuare correzioni e post - produzione base, come a es. migliorarne i colori, correggere difetti o creare un buon bianco e nero.

Illustrator 1 base: grafica vettoriale e illustrazione

ASF7B Elisa Bossotto; ottobre-dicembre, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Il corso di Illustrator permette di imparare a usare il programma, ed è rivolto a chi desidera imparare le tecniche fondamentali della progetta-

zione grafica e della comunicazione visiva. La finalità è quella di creare immagini vettoriali scalabili, impaginazioni ed elaborazioni tipografiche, icone ed elaborati grafici adatti sia alla stampa che alla pubblicazione web.

Character design

AAF8B Gloria Meluzzi; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Scrivere personaggi originali può essere difficile, fare in modo che essi abbiano un look unico e incisivo ancora di più. Questo corso è indirizzato a chi si interessa di fumetto, animazione e design, il suo obiettivo? Dare i fondamenti necessari per creare dei personaggi unici e accattivanti. Durante il corso agli studenti saranno forniti i mezzi per realizzare la character sheet dei propri personaggi originali e i rudimenti per affacciarsi al mondo della colorazione digitale con clip studio paint e fliaclap.

Impariamo a usare Smartphone e Tablet-Android base

JTX1B Alessandro Turricelli; novembre, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Acquisisci le nozioni per poter utilizzare un dispositivo Android in maniera autonoma e produttiva.

Impariamo a usare Smartphone e Tablet-Android intermedio

JTX2B Alessandro Turricelli; ottobre, martedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Acquisisci le nozioni per poter utilizzare un dispositivo Android in maniera autonoma e produttiva.

Creare un canale YouTube, lezioni personalizzate

IY12B Alessandro Turricelli; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, UPBeduca

Home recording

AMIXB Maurino Dellacqua; ottobre-novembre, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Cosa serve e nozioni base su software musicali (Ableton Live, Studio One, Logic Pro X).

Autocad base

IPA2B Giorgio Billa; ottobre-dicembre, martedì, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/145,00

Aperto a tutti Spiegazione dell'interfaccia, comandi per disegnare, modificare, quotare, inserire testi in semplici figure geometriche, comandi per la visualizzazione degli elaborati grafici, visualizzazione, salvataggio dei file con impostazione di default - Stampa su spazio modello.

Autocad avanzato

IPA3B Giorgio Billa; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/145,00

Approfondimento dei comandi per disegnare con relative opzioni, modificare oggetti tramite grips, spiegazione dei layer, selezione rapida per modificare più in fretta gli oggetti, gli stili di quota, stili di testo per la personalizzazione del disegno, inserimento di blocchi e immagini in un file, salvataggio dei file in diversi formati. Stampa su spazio carta con le relative finestre mobili.

Autocad 3D base

IPA1B Giorgio Billa; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 135,00/145,00

Personalizzazione dell'interfaccia 3D; creazione di solidi elementari; spiegazioni dei comandi fondamentali per gestire la realizzazione dei modelli; Wireframe, superfici, solidi; operazioni Booleane, per modificare i solidi; creazione di oggetti Tridimensionali, con l'ausilio dei comandi sopracitati; visualizzazione; UCS; stampa.

Tutoraggio tecnologico "Open Lab"

laboratorio informatico sempre aperto per fare esperienza!

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

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

LAURETANA

L'acqua piú leggera d'Europa



Segui la leggerezza



www.lauretana.com



SCIENZE
DEL DIRITTO
E DELLA
NATURA



DAL 1846
MENABREA
BIELLA
ITALIA



Via Ramella Germanin, 4
13900 Biella
tel. 015 25.22.320
www.birramenabrea.com

Bugella

AGENZIA IMMOBILIARE

di Armando Turano



Tel. 015 92 33 001
Cell. 338 30 53 529
Via Martiri della Libertà 6/8
Cossato (BI)
www.bugellaimmobiliare.com
cossato@bugellaimmobiliare.com

Criminologia 1

ESL2B Antonino Salamone; ottobre-dicembre, martedì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Il corso si propone l'obbiettivo, attraverso una visione di "sintesi" delle problematiche, posizioni e acquisizioni delle scienze criminali, di enucleare i problemi "costanti", di fondo e di sempre, di tali scienze, cui ricondurre la inesauribile molteplicità di questioni che si agitano, nel tempo e nello spazio, in materia di criminalità. Il corso intende essere un "dialogo aperto" con chiunque ponga tra le proprie istanze culturali l'inquietante problema della criminalità e dare i "fondamenti" per la conoscenza della materia e per poter aver qualche strumento di analisi di fatti che vengono continuamente posti all'attenzione dell'opinione pubblica.

Contabilità, base

EFIPB Giuseppe Dindelli; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

EFIPE Giuseppe Dindelli; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 90,00

Il corso si rivolge ai "principianti" che vogliono acquisire le basi della contabilità generale e saper redigere le principali scritture contabili. Dopo aver compreso la struttura del Conto Economico e dello Stato Patrimoniale, il percorso, esclusivamente pratico, si orienta alla registrazione delle principali scritture d'esercizio (acquisti, vendite e loro regolamenti; liquidazioni periodiche dell'IVA; retribuzioni dei dipendenti e oneri sociali; godimento di beni di terzi) e delle principali scritture di assestamento (ammortamenti; ratei/risconti; accantonamenti e svalutazioni; calcolo TFR; interessi attivi e passivi). Non è richiesto il possesso di un diploma specifico. Il corso si rivolge prevalentemente a chi vuole inserirsi in un ambiente lavorativo in ambito amministrativo e/o desidera arricchire il proprio curriculum vitae.

Contabilità, avanzato

EFIQB Giuseppe Dindelli; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Il corso si rivolge a chi abbia una discreta dimestichezza con la struttura del Conto Economico e di quello Patrimoniale. Dopo un breve ripasso delle principali scritture d'esercizio e di assestamento, ci si concentrerà sulle registrazioni meno usuali: costituzione d'impresa; acquisto, alienazione e rivalutazione delle immobilizzazioni; liquidazione stipendi e TFR; operazioni di finanziamento e di smobilizzo crediti; variazioni del patrimonio netto. Dopo un ripasso delle principali scritture di assestamento si completerà il corso con la chiusura e la stesura del Bilancio e la riapertura dei conti. Il corso si rivolge prevalentemente a chi vuole migliorare le proprie competenze in ambito amministrativo-contabile e aspirare a migliorare il proprio ruolo all'interno dell'azienda.

Educazione cinofila

ESL1B Massimiliano Trogu; novembre-febbraio, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister Dog; € 90,00/95,00

Presentazione corso e descrizione dei vari argomenti che si approfondiranno nel corso delle lezioni. La scelta del cane (razza o meticcio?). L'indole del cane e le doti caratteriali. L'alimentazione dal cucciolo al cane sportivo. Primi passi sull'educazione del cucciolo. Il richiamo. La socializzazione tra cani. Interazione tra cane e persone. L'aggressività e i segnali di avviso. Discipline sportive. Il gioco e l'autocontrollo. La legislazione italiana sui cani. Prove pratiche in campo.



A R T E
M U S I C A E
S P E T T A C O L O



costruttori
da oltre un
secolo



**CONTATTACI PER
INFORMAZIONI**

Via Mazzini, 32 - Sagliano Micca (BI)
Tel. 015 473242
www.treeffecostruzioni.it

Disegno & Acquerello

**AABQB Rita Torello Viera; ottobre-marzo, venerdì, 19.30-21.30;
Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00**

**AABQE Rita Torello Viera; ottobre-marzo, giovedì, 10.00-12.00;
Cossato; € 135,00/150,00**

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 artistico: base

**AAC5B Andrea Osella; ottobre-dicembre, martedì, 19.00-21.00;
Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00**

Il corso si prefigge di fornire una base artistica indispensabile per affrontare correttamente i molteplici aspetti del disegno artistico. Le lezioni tratteranno, con l'ausilio di esercizi specifici, le seguenti tematiche: abbozzo e costruzione, prospettiva intuitiva, tratteggio e chiaroscuro. Verranno utilizzate le principali tecniche relative al disegno: matita, carboncino, sanguigna, china.

Disegno

**AACEB Davide Prevosto; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00;
Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00**

Il corso, ideale per i principianti, si prefigge l'obiettivo di dare agli allievi i rudimenti e le basi per imparare a disegnare attraverso la tecnica del tratteggio, del chiaroscuro, lo studio del soggetto da fotografia o dal vero e lo studio delle proporzioni. I discenti impareranno a padroneggiare la grafite, la sanguigna, lo sfumino e i pastelli secchi.

Tecniche della pittura a olio

**AAD6B Davide Prevosto; ottobre-aprile, giovedì, 19.00-21.00;
Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00**

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.

La scoperta dell'arte attraverso le sue forme

AAD7B Marika Damo; ottobre-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

AAD7E Marika Damo; ottobre-aprile, martedì, 19.00-21.00; Cossato; € 135,00/150,00

Il corso intende accompagnare l'allievo attraverso un percorso che lo avvicini all'arte, conoscendo e sperimentando vari stili artistici, per portarlo alla consapevolezza di quale sia la forma che più lo rappresenta e appartiene. Il corso includerà lezioni di pittura di vari stili e su vari supporti, incisioni su legno, accompagnate da saltuarie lezioni teoriche che approfondiranno la conoscenza della storia dell'arte (nei secoli) e i vari artisti. (attraverso dispense, filmati, ecc.).

Fumetto, base

AAF1B Gloria Meluzzi; ottobre-gennaio, venerdì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Il corso di fumetto base è destinato sia a chi si approcci per la prima volta al disegno, sia a chi voglia approfondire le proprie conoscenze. Durante le lezioni saranno forniti gli strumenti per disegnare la figura umana, concepire e realizzare i propri personaggi fino a realizzare la scheda del proprio protagonista e lo storyboard della propria storia a fumetti. Le lezioni sono composte da una parte teorica e da un'ampia parte pratica in cui verranno applicate le nozioni apprese in classe.

Argilla e le sue forme

AAM4B Roberta Platinetti; ottobre-marzo, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00/130,00

AAM4E Roberta Platinetti; ottobre-febbraio; lunedì, 19.00-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

AAM8E Roberta Platinetti; ottobre-gennaio; giovedì, 10.00-12.00; Cossato; € 90,00/95,00

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. Decorazioni con ingobbi colorati e intarsio. Nozioni di tecnologia ceramica.

Découpage: laboratorio creativo

AAM3B Antonella Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 18.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

AAM3E Antonella Casellato; ottobre-gennaio; martedì, 18.30-20.30; Cossato; € 90,00/95,00

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.

Pasta al sale: il Natale

AAMXB Martina Gariglio; ottobre-dicembre, giovedì, 20.00-21.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Pensierini fatti in casa per ogni ricorrenza.

Swarovski che passione

Diventa un artista del gioiello

AAMJB Anna Corda; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

A chi non piacerebbe splendere vestendosi di luce? Tutte noi vorremmo un po' di quella luce da indossare: fa parte dell'indole femminile. Il gioiello ha da sempre valorizzato la donna e la sua femminilità. Liberato dal concetto di vestibilità e ornamento, diviene "arte da indossare" in dialogo con la vita di tutti i giorni e nel momento in cui cattura la luce, sembra prendere vita magnetizzando gli sguardi di chi ci sta intorno, esaltando chi lo indossa. Lo Swarovski è come la donna: bello da vedere, resistente alle intemperie, ma se lo si tratta male risulta fragile, delicato e si infrange. Gioielli che raccontano un po' della loro storia e il risultato finale è allo stesso tempo elegante e giovanile. Mi piace inventare gioielli unici e vestiti sulla persona che dovrà indossarli. Lo facciamo insieme?

Character design

AAF8B Gloria Meluzzi; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Scrivere personaggi originali può essere difficile, fare in modo che essi abbiano un look unico e incisivo ancora di più. Questo corso è indirizzato a chi si interessa di fumetto, animazione e design, il suo obbiettivo? Dare i fondamentali necessari per creare dei personaggi unici e accattivanti. Durante il corso agli studenti saranno forniti i mezzi per realizzare la character sheet dei propri personaggi originali e i rudimenti per affacciarsi al mondo della colorazione digitale con clip studio paint e flipaclip.

Fotografia di base: ottenere il massimo

ASE2B Daniele Morganti; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

ASE2E Daniele Morganti; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; € 90,00

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 in modo da interagire con eventuali soggetti, valuteremo errori e correzioni in post-produzione fino a ottenere il massimo. È previsto un'uscita fotografica di 3-4 ore.



Giacomo Puccini: biografia e opere

DAL1B Guido Colombino; ottobre-dicembre, lunedì, 15.30-16.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

L'arco temporale in cui visse Puccini fu funestato da varie crisi personali nonché dallo scoppio della Prima Guerra Mondiale. Le sue opere, che vanno da quelle inserite in canoni abbastanza tradizionali, a quelle dell'ultimo periodo, fortemente innovative. Il Corso ripercorrerà i momenti salienti con esempi musicali".

Coro-Laboratorio di UPBeduca

AMLLB Alberto Galazzo; ottobre-giugno, mercoledì, 21.00-22.30; 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 - Il tema scelto per il 2021-2022 è un remake dello spettacolo "Annita e Fred".

Cantare sano e bello: divertiamoci cantando, modulo 1

AMLTB Simona Carando; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Questo corso è dedicato alle persone che cantano per il proprio piacere personale e a quelle che vorrebbero cantare ma, per motivi di timidezza o scarsa autostima, non osano farlo. Tramite il lavoro di gruppo e gli esercizi specifici ci si propone di suggerire le potenzialità vocali ed espressive dei partecipanti, individuando le eventuali motivazioni che ostacolano una serena emissione vocale. Obiettivo: cantare, insieme e/o da soli, con gioia e serenità. Nella sessione di marzo si preparerà insieme il saggio di fine anno.

Cantare sano e bello: il solista, modulo 1

AMLPB Simona Carando; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Questo corso è rivolto a chi ha già acquisito nozioni di tecnica vocale e ha già esperienza di canto solistico ed esibizioni in pubblico. Program-

ma del corso: conoscere meglio lo strumento corpo; approfondimenti sulla tecnica vocale; sperimentare i diversi colori della voce; improvvisazione; come studiare un brano; differenza tra cantare in acustico e con l'amplificazione; postura e presenza scenica. Durante il corso rifletteremo su cosa significa "essere" solista.

Canto quindi sono

AMLXB Elisa Pensotti; ottobre-maggio, mercoledì, 20.00-21.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

AMLYE Elisa Pensotti; ottobre-aprile, lunedì, 20.00-21.00; Cossato; € 110,00/120,00

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. Proseguiremo il nostro viaggio approfondendo il riscaldamento vocale e la respirazione per collegare sempre meglio il respiro al suono, cercando di allenare il nostro "strumento" sempre più verso un suono pieno e sicuro. Ricerca della propria personalità interpretativa, studio dei testi dei brani eseguiti e cantare per stare bene e sorridere, dentro e fuori!

A lezione di pianoforte, 1

AMSSB Stefano Clerico; ottobre-aprile, lunedì, 18.00-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Le note, le alterazioni (diesis e bemolli), i valori delle note, tempi semplici e tempi composti. Lezioni teoriche abbinare 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

AMSTB Stefano Clerico; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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 (Ear Training) 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.).

Tastiere: lezioni personalizzate

AMS9B Veronica Pramaggiore; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Avvicinamento al violino

Impariamo a conoscere uno degli strumenti più affascinanti della storia

AMSLB Tina Vercellino; ottobre-marzo, venerdì, orario da concordare; Biella, UPBeduca; € 110,00-120,00

Il corso prevede 18 lezioni individuali finalizzate a una corretta impostazione dello strumento e parallelamente, l'allievo verrà introdotto, attraverso l'ascolto, ai diversi linguaggi del violino. L'intento è quello di promuovere la cultura musicale. Le lezioni sono strutturate in diversi livelli, a seconda delle competenze e della propensione degli allievi. Il corso è aperto a tutti senza limiti d'età!

Chitarra Acustica, vol. 1

AMS0B Riki Massini; ottobre-maggio, lunedì, 19.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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

AMS1B Riki Massini; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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

AMS2B Riki Massini; ottobre-maggio, mercoledì, 20.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

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

AMM0B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero; € 60,00

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 Fingerpicking & Fingerstyle: vol. 2, lezioni personalizzate

AMS3B Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero

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

AMSDB Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero

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

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

AMSEB Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero

Corso di livello intermedio, studio e approfondimento del genere Rock-Blues e dei suoi maggiori esponenti. Rudimenti sull'improvvisazione e arrangiamento brani.

Chitarra elettrica Rock-Blues: vol. 3 lezioni personalizzate

AMSFB Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero

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

AMSGB Riki Massini; periodo, giorno e orario da concordare; Biella, Palazzo Ferrero

Corso dedicato allo studio della chitarra acustica Blues, National guitar, accordature aperte e "Bottleneck".

Basso elettrico

AMSPB Maurino Dellacqua; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Primi rudimenti.

Basso elettrico: lezioni personalizzate

AMS6B Maurino Dellacqua; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Percussioni

AMI9B Maurino Dellacqua; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Laboratorio di tamburi a cornice (tamburello)

Musica popolare del Sud Italia tra esorcismo e corteggiamento coreutico

AMSCB Raffaele Luongo; ottobre-novembre, giovedì, 20.00-21.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

Finalità del laboratorio sarà quella di apprendere e sviluppare le tecniche di base del tamburello per l'esecuzione dei brani di musica popolare del Sud Italia. Il laboratorio si svilupperà in due parti: nella prima parte si darà attenzione al ruolo del tamburello nella tradizione popolare fra ritualità e magia e contestualmente si inizierà a prendere confidenza con i ritmi e le tecniche esecutive di pizzica, tammurriata, tarantella e tarantella del Gargano da parte dei partecipanti; nella seconda parte si approfondirà la pratica nell'esecuzione dei diversi ritmi tramite l'ascolto di brani della tradizione popolare del Sud Italia. Sarà un viaggio alla scoperta di un rito antico che rimane tutt'oggi attuale e che ci fornirà una chiave di lettura per scoprire un frammento di storia di patrimonio culturale dell'Italia. Il laboratorio si articolerà in 6 lezioni della durata di un'ora e mezza.

Cajon: lezioni personalizzate

AMS5B Maurino Dellacqua; periodo, giorno e orario da concordare; Biella

Batteria, vol. 1

AMS7B Walter Guabello; ottobre-aprile, mercoledì, 19.00-21.00; Biella; € 200,00/220,00

Il corso prevede il primo approccio allo strumento con lo sviluppo della tecnica e del controllo di mani e piedi, prima coordinazione dei quattro arti, rudimenti per il rullante, analisi e primo approccio dei ritmi base della musica moderna. Analisi e impostazione di brani musicali moderni.

Batteria, vol. 2

AMSBB Walter Guabello; ottobre-aprile, lunedì, 19.00-21.00; Biella; € 200,00/220,00

Si estendono gli argomenti del corso base con sviluppo ulteriore della coordinazione e del fraseggio sul set, tecnica accenti e dita. Coordi-

nazione-interdipendenza mani e piedi. Incastri mani-piedi, approfondimento dei ritmi moderni dal rock-pop al jazz e musica del mondo.

I rudimenti per rullante

AMSAB Walter Guabello; ottobre-aprile, martedì (quind.), 19.00-21.00; Biella; € 110,00/120,00

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

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

Home recording

AMIXB Maurino Dellacqua; ottobre-novembre, lunedì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 60,00

Cosa serve e nozioni base su software musicali (Ableton Live, Studio One, Logic Pro X).



Danza orientale, base

SSNNB Cristina Martelli; ottobre-maggio, martedì, 19.30-21.30; Biella, UPBeduca; € 145,00/160,00

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, principianti

SSNPB Cristina Martelli; ottobre-maggio, mercoledì, 20.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 145,00/160,00

Prerequisito per accedere al corso è l'aver sostenuto un'esperienza di almeno un anno; la conoscenza dei passi base (8 orizzontale, arabi, cammelli, colpi egiziani, twist) - In questo corso verrà privilegiato l'apprendimento di nuovi passi con l'obiettivo finale di apprendere una coreografia.

Danza orientale, intermedio

SSNQB Cristina Martelli; ottobre-maggio, giovedì, 20.00-22.00; Biella, UPBeduca; € 145,00/160,00

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.

Hula hawaiana, open level

AMUVE Michela Borotti; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Cossato; € 135,00/150,00

Corso di avvicinamento alla Hula Hawaiiiana, danza dalle origini antiche, appartenente al patrimonio tradizionale e culturale delle isole polinesiane. La Hula Hawaiiiana è una danza ricca di significato, attraverso movimenti dolci del corpo e la gestualità delle mani, vengono raccontate storie e rappresentati diversi aspetti della vita e della natura alla quale, proprio attraverso questa danza, ci si può riconnettere più facilmente percependo l'armonia presente in tutto ciò che ci circonda. I canti accompagnano la danza. Questa danza non solo aiuta a esprimere la propria personalità con naturalezza e gioia, ma attraverso movimenti lenti e morbidi, permette di rafforzare la muscolatura, migliorare la coordinazione e la postura e quindi di fare esercizio in modo fluido e delicato.

Danze in cerchio

Danze tradizionali e danze meditative

AMUAB Francesca Avolio; ottobre-dicembre, martedì, 20.30-22.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Corso di danze in cerchio, conosciute anche come danze della Comunità di Findhorn (Scozia). Le danze in cerchio hanno radici molto antiche in ogni popolo e cultura, nascono con l'intento di celebrare la Vita, in ogni sua forma e manifestazione. Grazie ai passi semplici e ripetitivi, i ritmi caldi ed evocativi e alla gestualità del corpo, si entra subito in un'atmosfera magica dove sboccia il benessere, l'allegria, la connessione con se stessi e con il gruppo. Le danze ci aiutano a esprimere la nostra vera Essenza in uno spazio sacro privo di giudizio e competizione. Adatto a tutti.

Recitazione e laboratorio teatrale modulo 1

ATE1B Gianfranco Pavetto, Cristina Salaorni; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-23.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

ATE1E Gianfranco Pavetto, Cristina Salaorni; ottobre-gennaio, martedì, 18.00-20.00; Cossato; € 110,00/120,00

Nozioni di dizione. Miglioramento del proprio modo di parlare eliminando le inflessioni dialettali. 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.

Come si scrive un film

ATE3B Giancarlo Nicoli; ottobre-febbraio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

L'obiettivo del corso è di fornire a chi desidera scrivere una sceneggiatura cinematografica o semplicemente un soggetto da proporre a un produttore o a un regista, alcune linee direttive su come procedere per presentare una storia accattivante e vendibile. Il programma del corso è così strutturato: Come nasce un film. La scrittura cinematografica, sua specificità. Dall'idea alla sceneggiatura. Che cos'è e come si scrive un soggetto cinematografico. Il trattamento e la scaletta filmica. La sceneggiatura letteraria e il découpage tecnico. La struttura classica in tre atti. L'impaginazione di una sceneggiatura: il modello americano. Norme tecniche per misurare la durata di un film. Esempi di sceneggiatura famose. Soggettisti e sceneggiatori famosi. Scriviamo insieme una sceneggiatura.



**LESCIENZE
DELL'UOMO**



Tende da sole
Tende per interno
Tende tecniche

Via Amendola 197 | 13836 Cossato (BI)

telefono 015 926687 fax 980323
arredotenda1@tiscali.it

www.arredotendacossato.com

LA LINGUA E LA LETTERATURA

Alle origini della letteratura italiana

DAL2B Fulvio Conti; ottobre-dicembre, lunedì, 19.30-21.00;
Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Il corso tratterà le origini del volgare e i caratteri delle scuole poetiche siciliana e toscana. Si leggeranno e commenteranno gli scritti più significativi di San Francesco, Guittone d'Arezzo, Guido Guinizzelli, Guido Cavalcanti, Cecco Angiolieri e alcune rime di Dante.

Sanscrito

ved. cap. Comunicazione Linguistica

Scrittura Creativa: scrivere un racconto

DALXB Marco Conti; ottobre-gennaio, mercoledì, 21.00-22.30;
Biella, Palazzo Ferrero; € 120,00/130,00

Il corso illustra attraverso lezioni frontali e testi esemplari i modi con cui lo scrittore esordiente può avvicinarsi alla narrazione: sia essa romanzo, racconto, prosa d'invenzione o autobiografica. Particolare attenzione sarà dedicata alla narrazione breve. Si parlerà del linguaggio narrativo e del linguaggio della comunicazione; dell'incipit, della descrizione, della creazione dei personaggi, del dialogo, facendo riferimento a esperienze autoriali importanti del Novecento e del XXI secolo. Tra i testi visitati compariranno alcuni autori del primo Novecento e, di seguito, pagine di Cesare Pavese, Primo Levi, Italo Calvino, Umberto Eco, Antonio Tabucchi, Claudia Durastanti; Jean-Paul Sartre, Albert Camus, Simone de Beauvoir, Marguerite Duras, Patrick Modiano, Michel Houellebecq; Philip Roth, Isaac B. Singer, Don de Lillo, Paul Auster.

Scriviamo così documenti e codici dall'età classica al medioevo

DALJB Graziana Bolengo; novembre-gennaio, martedì,
17.00-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

Invito alla conoscenza della paleografia per comprendere come la scrittura non sia un semplice mezzo di comunicazione, ma parli del modo di vedere e di pensare degli uomini che l'hanno usata. Una prima parte di carattere generale comprende: introduzione alla paleografia: storia e terminologia essenziale. I supporti e gli strumenti per la scrittura. Per passare poi alla conoscenza dei tipi di scrittura dall'età romana fino al frazionamento grafico delle scritture nazionali dopo la caduta dell'impero, con introduzione al sistema abbreviativo in età classica. È prevista una parte pratica di lettura e trascrizione.

LA STORIA E IL PENSIERO

Storia e arte della Mesopotamia

DAL7B Giulia Marzana; ottobre-gennaio, martedì, 20.00-21.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Culla della civiltà e sede delle primissime città esistite, la Mesopotamia rappresenta uno scrigno di tesori e conoscenze per archeologi e studiosi di tutto il mondo. Questo corso, attraverso l'analisi dei reperti e dei monumenti più rappresentativi, vi introdurrà alla storia e alla cultura del Vicino Oriente antico: un viaggio che dura più di 4 millenni, dai primi insediamenti alla conquista persiana, passando attraverso le grandi civiltà dei Sumeri, Assiri e Babilonesi - Dispense fornite dal docente.

Storia, cultura e tradizioni ebraiche

DPQXB Ruth Cerruto; novembre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 70,00

Introduzione all'ebraismo, Il tempo kadosh: le feste nella tradizione ebraica (prima parte). Il tempo kadosh: le feste nella tradizione ebraica (seconda parte). Il ciclo della vita: precetti, riti e tradizioni (prima parte). Il ciclo della vita: precetti, riti e tradizioni (seconda parte).

Geroglifico

DAL0B Giulia Marzana; ottobre-gennaio, giovedì, 18.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Tanto antichi quanto affascinanti, i geroglifici hanno da sempre attratto studiosi e profani provenienti da ogni angolo del mondo. Se avete sempre sognato di poterli leggere, allora questo è il corso giusto: durante le lezioni si apprenderanno l'alfabeto geroglifico, il lessico e le nozioni basilari di grammatica, atte alla comprensione di semplici frasi. Inoltre si farà cenno alle più importanti opere letterarie dell'Antico Egitto. Dispense fornite dal docente.

Astrologia: impariamo a conoscerla

DPQ1B Mariella Costa; ottobre-gennaio, martedì, 19.00-20.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Questa antica disciplina, un tempo strettamente associata all'Astronomia, risale all'epoca dei Babilonesi e dei Caldei (VII- IV Sec. a.C.). Astrologi per eccellenza furono gli Arabi, e l'Astrologia conobbe epoche di splendore alternate a epoche durante le quali fu severamente condannata. Attraverso questo corso impareremo le basi di questa materia, partendo dai 12 Segni Zodiacali con le loro caratteristiche, i 10 Pianeti collegati, le Case, gli aspetti Planetari, in un percorso interessante e affascinante (e anche divertente!), che ognuno potrà percorrere imparando e confrontarsi man mano con l'avanzare delle lezioni, per arrivare a redigere, e a interpretare, il proprio Tema Natale- od Oroscopo- personalizzato. L'Astrologia funziona? Io dico di sì, poiché la studio e la pratico da 40 anni, e continua a piacermi e a interessarmi. Venite a scoprirla, sarà una piacevole sorpresa! Il corso è adatto a tutti!

Numerologia

ved. cap. Salute e Benessere

LA STORIA DELL'ARTE E L'ARCHEOLOGIA

Torino sabauda

DVRMB Francesco Tempia Maccia; ottobre-dicembre, giovedì, 18.00-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 70,00

Prima di essere stata per pochi anni capitale d'Italia, Torino è stata per secoli capitale sabauda. È la fase storica che plasmerà la città che ancora oggi vediamo e conosciamo. Il mecenatismo dei Savoia si allargò ai dintorni della città e all'intero Piemonte. Mediante questo corso, si percorrono le tappe principali della storia della Torino sabauda attraverso le opere e i monumenti, con alcuni rimandi ad altre località piemontesi.

Roma e il Barocco

DVRME Francesco Tempia Maccia; ottobre-dicembre, martedì, 18.00-19.30; Cossato; € 80,00

Il corso intende fare un excursus del barocco focalizzandosi sulla città nella quale nacque e si sviluppò questo stile, indagando luoghi e monumenti della Città dei Papi. Facendo un'ideale passeggiata per le vie della Città Eterna, si conosceranno meglio opere famose o se ne scopriranno di sconosciute ma ugualmente fondative per la storia dell'arte.

Rileggiamo la storia mondiale nelle opere d'arte, 4

DVRVB Flavio Fazzini; ottobre-aprile, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

La relazione tra l'arte e gli eventi storici è sempre stata fondamentale: principi, monarchi, uomini di potere di ogni periodo, hanno usato l'arte per glorificare le loro imprese ai posteri. Gli stessi eventi sono stati tramandati in numerose opere, testi e poesie. Attraverso le testimonianze artistiche, dal codice di Hammurabi e i rilievi del tempio di Ramsete II, da Attila a Carlo Magno, dagli imperatori romani a Giovanna D'Arco in poi, è possibile ricostruire la storia. In più tappe, seguendo il filo dell'arte percorreremo un viaggio iconografico, affascinante, rigoroso e divertente. Dal tardo 900 in poi.

I grandi musei del mondo, 2

**DVRWB Flavio Fazzini; ottobre-aprile, martedì, 18.00-19.30;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00**

**DVRSB Flavio Fazzini; ottobre-aprile, martedì, 19.30-21.00;
Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00**

Il corso intende presentare i più importanti musei del mondo. Sala per sala, quadro per quadro, si analizzeranno i dettagli, i racconti e i percorsi artistici di ogni pinacoteca, inserendo le opere nel contesto della storia dell'arte senza dimenticare la vita dei singoli artisti. Si comincerà con la GAM di Torino, l'Accademia Albertina e l'Ermitage.

Pittori e pittura dell'800 in Italia

DVRTB Luciano Quaregna; ottobre-gennaio, lunedì, 17.30-19.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Seguiremo l'evoluzione stilistica della pittura del XIX secolo partendo dal neoclassicismo di Antonio Canova, passando per il Romanticismo storico di Francesco Hayez, la scuola di Posillipo, Morelli e i fratelli Induno, superando i Macchiaioli e il Realismo, analizzando le scuole di Resina e Rivara, scoprendo la Scapigliatura e il Verismo, ammirando il Divisionismo di Giovanni Segantini per terminare con il Simbolismo e i post macchiaioli. Scopriremo il profondo collegamento tra arte e storia di questo straordinario secolo. Il tutto supportato dallo studio di oltre 400 opere che analizzeremo approfonditamente.



LE SCIENZE
DELLA MENTE
E DELLA COM-
UNICAZIONE

Coelgas

Spazio Enel Partner Cossato



Via Mazzini, 85 COSSATO

ORARIO NEGOZIO
08,30 - 12,30
15,00 - 19,00
dal lunedì al sabato



f Coelgas di Bassano Riccardo
f Spazio Enel Partner Cossato

Elettrodomestici delle migliori marche

Bombole del gas Contratti luce e gas

☎ **015 925485**
e-mail: coelgas.contratti@libero.it

SERVIZIO E CONSEGNA A DOMICILIO

Psicologia quotidiana: riconoscere e gestire il conflitto con sé e con gli altri

Alcuni dei più grandi conflitti si svolgono nelle stanze della tua anima (Ezra Taft Benson)

CP12B Elena Tosatti; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Un corso che propone interrogativi e riflessioni sui conflitti interiori e sulla gestione dei conflitti con altri; ci si soffermerà sulla difficoltà di decidere, sulla fatica di gestire situazioni o vissuti apparentemente inconciliabili o comunque opposti, sui timori e i sui pensieri che possono limitare il nostro fare e il nostro agire liberamente al fine di riconoscerli e prenderne le distanze. Le dinamiche del mondo interiore saranno oggetto di discussione per trasformare la comprensione in azione attraverso tecniche e strategie per attuare il cambiamento. Un percorso di tematiche cognitive, emotive e dinamico-affettive per scoprire le basi della psicologia e acquisire strumenti al fine di sfruttare appieno le possibilità di migliorare il proprio benessere psichico.

Psicografia

CG21B Rita Negro; novembre-aprile, sabato (ultimo del mese), 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Nozioni generali: Sistemi di comunicazione; Origini del linguaggio; il linguaggio orale; il linguaggio musicale; la scrittura; le origini della scrittura; neurofisiologia del gesto grafico; i canali sensoriali. Grafologia: le principali Scuole grafologiche europee; il foglio bianco e la sua simbologia; i segni grafologici individuati attraverso lo studio della direzione, della dimensione, della forma, della continuità, della pressione e dell'andamento della scrittura. Psicologia: elementi fondamentali di psicoanalisi: S. Freud, A. Freud; M. Klein, Mahler, Lacan, Winnicott, W. Bion. La teoria analitica di Carl Gustav Jung. I meccanismi di difesa. Psicologia dei processi cognitivi. Le caratteristiche intellettive e temperamental. Le caratteristiche affettive che ostacolano l'agilità dell'apprendimento. Le potenzialità intellettive inesprese. Neuroscienze e psicoanalisi: il cervello e la mente relazionale. PNL e grafologia. Esercitazioni in classe.

Grafologia base

CG20E Vania Bortolozzo; ottobre-gennaio, lunedì, 14.00-15.30; Cossato; € 90,00

CG20B Vania Bortolozzo; ottobre-gennaio, giovedì, 15.15-16.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

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. Anoverata 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 particular 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 scritto l’essere umano, fin da bambino, riflette temperamento, sensibilità, emozioni, aspirazioni, stati d’animo: dunque l’ampia gamma di potenzialità 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 base, lezioni personalizzate

CG18B Vania Bortolozzo; ottobre-gennaio, martedì, 16,15-17,45; Biella; ved. cap. Lezioni Personalizzate

Grafologia avanzato, lezioni personalizzate

CG19B Vania Bortolozzo; ottobre-gennaio, martedì, 13,45-15,15; Biella; ved. cap. Lezioni Personalizzate

Interpretazione psicologica del disegno

CABAN Rita Negro; novembre-aprile, sabato (primo del mese), 10.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

Il disegno permette di conoscere le qualità dell’intelligenza e le modalità con cui viene vissuta l’affettività. Dall’analisi del disegno si delinea la personalità del bambino. Dal disegno e dalla scelta dei colori si individua il carattere estroverso o introverso. Teorie sugli stadi dello sviluppo del disegno. Valutazione della maturazione del sistema nervoso in base all’abilità rappresentativa. Prime fasi del disegno infantile. Dall’immagine ai segni. Dal disegno alla scrittura. Approfondimenti basilari di grafologia: il colore; lo scarabocchio; il test dell’albero; il test della figura umana; il test della casa. Nozioni di psicologia: struttura della psiche. Il conscio e l’inconscio. Freud. Le tappe evolutive della libido. Lo sviluppo della sessualità infantile. Jung. L’estroversione e l’introversione. Il carattere. I meccanismi di difesa e di compensazione. L’importanza dell’attività ludica. Esercitazioni pratiche in classe.

Le emozioni dei nostri figli

CP4SB Gina Santoro; ottobre-novembre, venerdì, 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 20,00

L’incontro formativo si pone come obiettivo quello di fornire gli strumenti per analizzare le principali difficoltà di apprendimento della scrittura. Il corso presterà particolare attenzione alle implicazioni emotive, affettive e relazionali del gesto grafico nel bambino e nell’adolescente. Saranno analizzate le manifestazioni grafiche del disturbo grafo-motorio attraverso vari campioni di scritture, e verranno fornite esemplificazioni delle principali tecniche di recupero del gesto grafico. Il corso è rivolto a insegnanti, educatori, genitori e a tutti coloro che a vario titolo si occupano di bambini e adolescenti.

L’attacco di panico come inizio del cambiamento

CG3VB Rita Negro; ottobre-dicembre, martedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Un attacco di panico è un periodo di paura o disagio intenso che fa vivere la sensazione di perdere il controllo della propria vita, di non essere più la stessa persona di prima fino ad arrivare a limitarsi nelle azioni quotidiane per la paura che insorga un attacco improvviso. L’attacco di panico, vissuto dalla persona come un aspetto estraneo a sé e non controllabile, è in realtà il sintomo che qualcosa nella propria esistenza non sta funzionando, che vi è la necessità di effettuare un cambiamento per recuperare la propria libertà. Durante i nostri incontri, avvalendoci dell’analisi della scrittura dei partecipanti, cercheremo di individuare le caratteristiche singole evidenzianti le nostre paure, i nostri disagi e i possibili cambiamenti.

I sogni raccontano

CG3BB Rita Negro; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-22.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Il sogno è una parte della Vita psichica notturna, un’espressione dell’inconscio nel momento in cui le funzioni dell’Io sono ridotte al minimo. Parlare di sogni significa parlare di inconscio. L’uomo sogna perché sognare è necessario. L’uomo, quando scrive, disegna inconsciamente la sua natura interiore. La sua scrittura conscia è un disegno inconscio, segno e ritratto di se stesso. L’interpretazione del linguaggio inconscio del segno grafico origina dalle leggi oniriche descritte da Freud. Il segno grafico e il sogno hanno un significato psicologico il cui nesso è il simbolo. L’interpretazione dei sogni e della scrittura illumina la parte inconscia e la struttura più intima della personalità di ogni individuo. Il mondo dei simboli non è strutturato in termini logici e concettuali, ma come narrazione. L’interpretazione è decifrazione dei significati, anzi della pluralità dei significati, che si nascondono nei sensi apparenti. Attraverso l’analisi della scrittura dei partecipanti e il racconto dei loro sogni si interpreterà il linguaggio dell’inconscio di ognuno dei partecipanti.

Il linguaggio del corpo

la comprensione dei messaggi non verbali

CPYAB Rita Monteferrario; ottobre-dicembre, lunedì, 20.30-22.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

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.

Open day psicologia

CPYDB Rita Monteferrario; martedì 21 settembre 2021, 18.00-19.00; Biella, UPBeduca; gratuito

Delucidazioni sul corso di psicologia.

Una palestra per la mente

CPKYB Elena Mascolo; ottobre-novembre, martedì e giovedì, 9.00-10.30; Cossato; € 90,00

Percorso per allenare la mente divertendosi in gruppo. Il corso prevede attività pratiche di potenziamento e stimolazione cognitiva nelle aree della percezione, attenzione e concentrazione, memoria, problem solving, orientamento spazio-temporale, linguaggio, la logica e le emozioni. La docente, psicologa esperta in neuropsicologia e riabilitazione neurocognitiva, affiancherà i corsisti nell'esplorazione delle proprie funzioni cognitive ai fini di favorirne il potenziamento e prevenire il deterioramento cognitivo associato all'avanzare dell'età. Verrà dato ampio spazio alla condivisione dei vissuti al fine di condividere strategie pratiche da applicare anche nella vita quotidiana.

Public speaking-come parlare in pubblico

"l'unica ragione per fare un discorso è cambiare il mondo" (JFK)

CPKAB Luigi Galleran; ottobre-dicembre, giovedì, 19.00-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Vi capita di dover parlare in pubblico? Vi sentite agitati e non riuscite a esprimervi al meglio? - Quando siete sul più bello, chi vi ascolta non stacca gli occhi dal cellulare o si addormenta? - Niente paura, alla fine del corso diventerete oratori brillanti e appassionati e tutti si ricorderanno di quanto avete esposto. Sarete gratificati dall'aver 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 ideale; l'uso sensato delle diapositive (*slide*): un aiuto per la nostra esposizione. - Sarà prevista ampia interazione e ci confronteremo spesso, raccontando le nostre passioni in modo sereno e costruttivo. Alla fine del corso è previsto un "esame" finale (senza voto!) che consiste in una esposizione di 10 minuti davanti agli altri partecipanti.

La comunicazione e il suo potere

saper gestire un dialogo

CPKCB Anna Corda; ottobre-dicembre, mercoledì, 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Un'attenta riflessione aiuta ad avere una migliore Comunicazione perfezionando i rapporti interpersonali. Applicare consapevolmente le tecniche di Comunicazione, vuol dire saper valorizzare la relazione con gli altri, capire in tempo reale le reazioni e cosa modificare. Per meglio comprendere le dinamiche comunicative intraprenderemo un "viaggio"

introspettivo attraverso le tipologie di Comunicazione e atteggiamenti comportamentali, passando per lo studio empatico della Comunicazione Assertiva, per giungere a una consapevolezza di chi sia l'altro, adeguando il nostro Comunicare per una maggior efficacia che ci permetterà di realizzarci a livello imprenditoriale e umano. L'arte di saper Comunicare è il risultato di un processo di apprendimento, analisi, modifica e prolungata esperienza sul campo. Il corso avanzato permette non solo di considerare gli elementi teorici, ma anche gli aspetti pratici.

Curriculum Efficace: qualcosa di più di un pezzo di carta

EFIKE Anna Corda; ottobre-dicembre, martedì, 18.30-20.30; Biella, UPBeduca; € 90,00/95,00

Tutti, prima o poi, ci siamo trovati ad affrontare questo scoglio, sia che si stia cercando lavoro, sia che si voglia migliorare la propria posizione professionale. Sicuramente ci siamo posti il quesito: Curriculum Europeo o Personalizzato? L'importante è che possa trasmettere doti e talenti che ognuno possiede e che caratterizzano ognuno di noi; un biglietto da visita che potrebbe aprire le porte a un colloquio in un'azienda. Il Curriculum non è un semplice pezzo di carta, ma dovrà necessariamente essere un condensato coerente di formazione, istruzione ed esperienze professionali che unite esprimeranno quello che siamo. I contenuti, lo stile, la struttura devono comunicare al reclutatore le caratteristiche professionali e personali acquisite e una piena conoscenza di sé, ma non è semplice coniugare il tutto creando un profilo che possa esprimere le reali capacità e aspirazioni. Il Curriculum non sempre è in grado di mettere in evidenza le motivazioni per le quali un'azienda dovrebbe assumere il candidato, infatti, unitamente alla lettera di accompagnamento, deve poter catturare l'attenzione del selezionatore a tal punto da voler conoscere il candidato. Il percorso proposto prevede la redazione di curriculum, lettera di accompagnamento e preparazione al colloquio.

Curriculum Efficace: qualcosa di più di un pezzo di carta

EFILB Anna Corda; gennaio-marzo, giovedì, 18.30-20.30; online; € 90,00/95,00

Sogni di riuscire a presentare il curriculum che ti servirà a trovare lavoro? Oppure, il tuo curriculum non ti ha portato a nulla? Iscriviti al corso e riceverai le prime 3 lezioni completamente GRATUITE. Il curriculum è il biglietto da visita per aprire le porte a un colloquio di lavoro in un'azienda. Col corso ti insegnerò a esprimere le doti e i talenti che ognuno possiede e che ti caratterizzano. Il Curriculum non è un semplice pezzo di carta, ma dovrà necessariamente essere un condensato coerente di formazione, istruzione ed esperienze professionali che unite esprimeranno quello che sei. I contenuti, lo stile, la struttura devono comunicare al reclutatore le caratteristiche professionali e personali acquisite e una piena conoscenza di sé, ma non è semplice coniugare il tutto creando un profilo che possa esprimere le reali capacità e aspirazioni. Il Curriculum non sempre è in grado di mettere in evidenza le motivazioni per le quali un'azienda dovrebbe assumerti, infatti, unitamente alla lettera di accompagnamento, deve poter catturare l'attenzione del selezionatore a tal punto da volerti conoscere



**SALUTE E
BENESSERE**

Erboristeria NaturalMente

di Jennifer Busatto

Dott.ssa in Naturopatia
Riza Medicina Psicosomatica
Specializzata in fitoterapia pediatrica

Via Martiri della Libertà 202
13836 - Cossato BI
Tel. 015 925628 - 339 7846933



Metamedicina: esplorazioni pratiche

SCEBE Mirtilla Porzio; ottobre-novembre, martedì, 20.30-22.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00

Il nostro corpo ci parla, la vita ci parla! Fermandosi ad "ascoltare", è possibile trovare la relazione tra ciò che si manifesta e il messaggio profondo utile al nostro benessere! Il corpo: tante voci da ascoltare, come ascoltare il corpo: cosa mi dice, come ascoltare le emozioni: cosa mi rivelano, come ascoltare le convinzioni: cosa mi limita, come ascoltare il cuore: cosa è buono per me.

Conosci te stesso: benessere con i fiori di Bach

SSNFB Erika Trapella; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

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, apprensione, 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.

Dalla punta dei capelli al tacco 12

SATTB Tiziana Bossi; ottobre-novembre, lunedì, 20.00-22.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00

Ti piacerebbe imparare a gestire i tuoi capelli impazziti, ogni mattina appena sveglia? Oppure prima di un evento? Vorresti capire le regole per valorizzare il tuo viso attraverso i capelli? e infine, ti piacerebbe capire e imparare come, attraverso forme e colori, valorizzare il tuo corpo? Ecco! Questo è il corso che fa per te! Sei appuntamenti: tre dedicati a capelli e forme del viso e tre al corpo, sue forme e armocromia.

Numerologia: anagrafica evolutiva, base 1

DPQ3B Adele Zamarco; ottobre-gennaio, martedì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

La data di nascita non è un caso, ma un codice vero e proprio che descrive la tua personalità. Con lo studio della Numerologia si può risalire a chi sei, quali sono i tuoi punti di forza, cosa ti riesce meglio, quali sono i tuoi talenti da sviluppare e quali invece i punti deboli su cui lavorare, permettendoti così di vivere una vita più consapevole. Imparerai a leggerla, analizzando i numeri dall'1 al 9, i numeri maestri e quelli karmici, saprai quale strada intraprendere per dar voce ai tuoi talenti naturali, anche grazie alla tabella della data di nascita - I numeri ci portano il "messaggio" attraverso la loro vibrazione, ogni messaggio può arricchirti aiutandoti a comprendere e a conoscere sempre più in profondità te stesso e chi ti circonda! - Ti stupirai di quanta verità nasconde la tua data di nascita.

Angelologia

conoscere gli angeli e i loro messaggi

SDT7E Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

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, Percepire gli Angeli: meditazioni ed esercizi per canalizzare l'energia e ricevere il loro sostegno energetico, Come creare griglie energetiche con i cristalli.

Aromasoul

oli essenziali, profumi per il benessere

SDT5B Francesca Casellato; ottobre-gennaio, lunedì, 21.00-22.30 Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

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.

Simbologia e numerologia spirituale

SALSB Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; € 90,00

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.

Anatomia sottile: aura-chakra-nadi

i corpi invisibili dell'uomo

S2TAB Francesca Casellato; ottobre-gennaio, giovedì, 21.00-22.30; Cossato; € 110,00/120,00

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 permette a tutti i partecipanti di comprendere e applicare le conoscenze acquisite. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito ma sensibilità e intuizione.

Viaggiare attraverso i cristalli

SDT3E Erika Trapella; ottobre-dicembre, lunedì, 18.00-19.30; Cossato; € 90,00

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.

Cristal-Cromoterapia

cristalli e colori per il benessere pratica esperienziale

SDT3B Francesca Casellato; domenica 24 e 31 ottobre, 9.30-17.30; Biella, UPBeduca; € 90,00

Nel corso si spiegheranno le proprietà dei cristalli e dei colori associati ai chakra principali per stimolare il benessere personale e l'armonia interiore. Nel corso si apprenderà un metodo semplice di rilassamento, meditazione guidata e visualizzazione attraverso la musica, i colori, i cristalli e gli aromi. Avvertenze: non è richiesto nessun prerequisito; ai partecipanti si consiglia di indossare abiti comodi.

Training autogeno

SSNEB Rita Monteferrario; ottobre-dicembre, mercoledì, 21.00-22.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 20,00

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, insicurezza, 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 ogni situazione della vita quotidiana e riconquistare la padronanza di se attraverso il corpo. Si richiede l'uso di un tappetino da ginnastica e blocco per appunti.

Qi Gong

SQIGB Raffaella Moretti; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

SQIGE Raffaella Moretti; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Cossato; € 135,00/150,00

Qi Gong è l'antica arte del Movimento-Respirazione. La vita è respirazione, la salute è respirare bene. Qi è l'energia, che è la forza della coscienza in azione. Per cui, Volontà, Respirazione e Movimento in armonia. Questo porta allo stato di "Meditazione dinamica". Migliora la concentrazione e il benessere, tutto ciò significa respirare la gioia. I sei moduli del corso si svolgeranno nel seguente modo: base-posizione, respirazione ritmica. Per il cuore (circolazione). Per i reni (purificazione dei liquidi corporei). Per i polmoni (respirazione circolare). Per lo stomaco (digestione- metabolismo). Apparato locomotore (articolomuscolare). Impariamo a muoverci come l'acqua che scorre dovunque. La salute è la vita piena. L'obbiettivo di chi pratica il qi-gong è diventare flessibile come un babbù, flessibile e resistente di fronte a qualsiasi avversità. Mi piego, ma non mi spezzo...morbido dentro e forte fuori e ben radicato, mi innalzo verso la luce.

Shiatsu

SCEAB Roberta Masera; ottobre-dicembre, giovedì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Lo Shiatsu nasce in Cina 5 mila anni fa e successivamente viene sviluppato in Giappone. Letteralmente si può tradurre "pressione con le dita", lo Shiatsu considera il corpo umano come un insieme di elementi energetici, fisici e psicologici collegati tra di loro e questi a loro volta collegati alle energie circostanti, dove tutto si muove grazie alla presenza del Ki, l'energia vitale, che scorre lungo i canali energetici o meridiani. Durante il corso gli allievi impareranno la teoria di base dello shiatsu, le varie tecniche di massaggio in diverse posizioni e al termine sapranno eseguire un massaggio shiatsu completo per la gioia di amici e parenti. Programma del corso: meridiani e cinque elementi (teoria) benefici e controindicazioni (teoria) tecniche di pressione e posizioni dell'operatore shiatsu in posizione prona, supina, laterale e seduta.

Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui 1

SCE0B Daniela Lazzarin; ottobre-dicembre, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Il Reiki è la Sacra Energia Vitale dell'Universo. Il Maestro attraverso le armonizzazioni, "attiva" i canali Reiki (meridiani), consentendo a ogni essere umano di diventare lui stesso un canale attivo Reiki e di trasmettere attraverso le mani l'Energia. Significato del Reiki, metodo del Dr.

Mikao Usui. Centratura del cuore. Autotrattamento, trattamento a coppie e a gruppi. Trattamento ad animali, piante, cibi, bevande, medicinali, cristalli e oggetti. Studio e riequilibrio dei Chakra (vortici energetici). Accarezzamento del campo eterico. È consigliato un abbigliamento comodo. È necessario dotarsi di tappetino da ginnastica/yoga, copertina, cuscino, quaderno per gli appunti. Il docente alla fine del corso fornirà agli studenti una dispensa. Verrà rilasciato l'attestato di 1° livello Reiki.

Avere il fluido dalle mani: Reiki Usui 2

SCE2B Daniela Lazzarin; ottobre-dicembre, giovedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Gli strumenti del secondo livello Reiki sono: il Cuore, l'Amore, il Rispetto, la Responsabilità e la Purezza d'Intento. Con il secondo livello ci si avvale di quattro importanti strumenti operativi: i tre Simboli Cosmici, la Verbalizzazione Positiva, la Visualizzazione Creativa, la Rievocazione. Studio della "parola" Reiki, utilizzo dei simboli e dei mantra, ripasso dei Chakra e delle aure. Autotrattamento, a coppie e a gruppo. Trattamento a distanza, a cibi, bevande, medicinali, animali, piante, cristalli e oggetti. È consigliato un abbigliamento comodo. È necessario dotarsi di tappetino da ginnastica/yoga, copertina, cuscino, quaderno per appunti. Il docente alla fine del corso fornirà agli studenti una dispensa. Verrà rilasciato l'attestato di 2° livello Reiki.

Scambi Reiki, Meditazioni e Chakra

SCE8B Daniela Lazzarin; ottobre-gennaio, giovedì, 9.30-11.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Al corso possono partecipare solo reikisti. Sono incontri riservati a tutti i reikisti che vogliono riprendere "in mano" l'energia Reiki. Faremo scambi in modo che a rotazione tutte, tutti ricevano e diano Reiki. Faremo meditazioni per rilassarci e ripasseremo i chakra. Munirsi di tappetino, copertina, cuscino e calzettoni.

Rilassamento sonoro con campane Tibetane

SSNLB Diletta Bosso; ottobre-marzo, venerdì, 18.30-19.30; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

Le campane tibetane sono antichi strumenti che con il loro suono e la loro vibrazione ci portano a uno stato di rilassamento profondo paragonabile a una meditazione passiva, permettendo al nostro corpo e alla nostra mente di rigenerarsi. I benefici sono molti: dalla riduzione dello stress a una migliore qualità del sonno, dalla diminuzione di problematiche quali stanchezza, ansia e mal di testa, al rinforzo del sistema immunitario. Durante le sedute di rilassamento sonoro, i partecipanti saranno comodamente sdraiati a terra e non dovranno far altro che lasciarsi avvolgere dai suoni. Questo tipo di trattamento è controindicato per: donne in gravidanza, portatori di pacemaker e persone che soffrono di epilessia.

Pilates, principianti

- S5TAB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 18.00-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00
- S5TBB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì, 17.30-18.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Pilates, refresh

- S8TAB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 8.45-9.45; Biella, UPBeduca; € 90,00
- S8TFB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 17.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00
- S8TEM** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, venerdì, 18.30-19.30; Mongrando; € 90,00

Pilates, refresh avanzato

- S8THB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, lunedì, 19.00-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

Pilates, avanzato 1

- S7TAB** Rita Monteferrario; ottobre-novembre, martedì, 18.30-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00



Hatha Yoga

- SH01B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, martedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00
- SH00E** Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 135,00/150,00
- SH01E** Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, martedì, 18.30-20.00; Brusnengo; € 110,00/120,00
- SH02E** Barbara Bertuolo; ottobre-maggio, giovedì, 19.00-20.30; Brusnengo; € 110,00/120,00

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.

Hatha Yoga e Yin Yoga

- SH50B** Caterina Bovo; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; corso online zoom; € 135,00/150,00

Yoga e consapevolezza corporea

- SH04B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, martedì, 17.30-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00
- SH05B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, giovedì, 8.30-9.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00
- SH06B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, giovedì, 10.00-11.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Uno Yoga adatto a tutti per entrare in contatto con se stessi. Per prendere consapevolezza del proprio corpo e del proprio respiro. Un momento di pausa nella routine quotidiana per trovare calma e pace interiore.

Yoga e rilassamento

- SH00B** Marco D'Herin; ottobre-maggio, lunedì, 18.30-20.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00
- SH46B** Marco D'Herin; ottobre-maggio, mercoledì, 18.45-20.15; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Yoga sole e luna

- SH51B** Simona Napolitani; ottobre-maggio, mercoledì, 10.30-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00
- SH02B** Marisa Costanzo; ottobre-gennaio, venerdì, 10.30-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00
- SH03B** Marisa Costanzo; ottobre-gennaio, venerdì, 14.30-16.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Yoga

- SH73C** Stefano Toso; ottobre-maggio, martedì, 20.30-22.00; Cavaglià; € 135,00/150,00

Dedicato sia a già praticanti che neofiti.

Yin Yang Yoga

- SH16B** Roberta Masera; ottobre-maggio, venerdì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Questo particolare stile di yoga trae ispirazione dagli insegnamenti di Paul Grilley e Sarah Powers, entrambi insegnanti e ricercatori di uno stile di yoga moderno. Si distingue dallo yoga classico perché prende in considerazione le più moderne scoperte scientifiche come, per esempio, la fascia e la connessione tra mente, sistema nervoso e movimento, incrementando i benefici dello yoga tradizionale. Si tratta di un'attività fisica funzionale al rilascio muscolare e tendineo, e che influisce positivamente anche sul tessuto fasciale, sulla mobilità articolare e su tutto il sistema organi e visceri del nostro corpo. Per una pratica corretta e bilanciata infatti abbiamo bisogno di una parte di energia Yin, passiva, interiore, rinfrescante e un'altra di energia Yang, dinamica, riscaldante ed espansiva. Lo yin yang yoga è adatto a tutti. La pratica prevede l'uso

di molte posizioni (asana) pacifiche e di yoga flow, come l'ormai famoso Saluto al Sole, o il meno conosciuto Dragon Dance, oltre al pranayama e alla meditazione. Infine, semplicemente, ci si ascolta, si praticano la gentilezza e la gratitudine verso se stessi, chiavi fondamentali nella crescita personale di ognuno, anche e soprattutto fuori dal tappetino.

Yoga dinamico base

SH18B Marzia Bergo; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

Quale traduzione italiana del termine Vinyasa (Nyasa="to place/to step", Vi="in a special way"), lo Yoga Dinamico che propongo è caratterizzato da collegamenti energetici e in armonia con il respiro tra un asana e l'altro. Lo stile prevede il fluire da una posizione all'altra in accordo con il respiro: ogni movimento avviene durante un'espirazione o un'inspirazione e si passa da un asana al successivo in modo fluido e vigoroso.

Anandayoga, lo yoga della gioia

SH92B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, martedì, 10.15-11.45; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

SH07B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 16.00-17.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

SH08B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

SH21B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, giovedì, 19.30-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

SH37B Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato, 15.00-16.30; Biella, UPBeduca; € 135,00/150,00

SH41E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 10.00-11.30; Cossato; € 135,00/150,00

SH43E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 18.00-19.30; Cossato; € 135,00/150,00

SH45E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, lunedì, 19.30-21.00; Cossato; € 135,00/150,00

SH46E Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, sabato, 10.30-12.00; Cossato; € 135,00/150,00

SH71V Ignazio Mirabella; ottobre-maggio, mercoledì, 20.00-21.30; Verrone; € 135,00/150,00



Ginnastica ritmica articolare: metodo EsseKappa

SSA2B Stefania Krachler; ottobre-maggio, giovedì, 16.00-17.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Una lezione utile e divertente sempre varia e stimolante sotto molti punti di vista. Si rimane nel "qui e ora" ballando, cantando, ridendo,

esplorando ogni articolazione, soprattutto le numerosissime di piedi e mani, troppo spesso trascurate. Gli strumenti principali per il raggiungimento di obiettivi come un maggiore equilibrio, capacità coordinative, consapevolezza corporea, sono soprattutto i tantissimi stili musicali, gli attrezzi a disposizione in sala, il silenzio e il rilassamento guidato per un fantastico transito alla quotidianità con uno zaino carico di benefici psicofisici. Un'attenzione particolare alla coesione del gruppo che diventerà anch'esso strumento imprescindibile per la creazione di un ambiente che favorisca un sano apprendimento progressivo. Un'ora e mezza, che vola via senza alcun senso di fatica o di noia: il minimo per affrontare le varie tematiche con la concentrazione necessaria.

Corpo Libero, ginnastica classica

SSGOB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

SSGNM Christine Grange; ottobre-maggio, martedì, 9.00-10.00; Netro; € 110,00/120,00

SSGMM Christine Grange; ottobre-maggio, martedì, 17.30-18.30; Netro; € 110,00/120,00

Gym

SSD1B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

SSD2B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSD3B Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, venerdì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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 3 livelli: base, intermedio, avanzato e servono ad aumentare: forza, resistenza, elasticità e concentrazione.

Slow Gym 2.0

SSD5E Elisa Quaglino; ottobre-maggio, martedì, 17.30-19.00; Cossato; € 110,00/120,00

SSD6E Elisa Quaglino; ottobre-maggio, giovedì, 10.30-11.30; Cossato; € 110,00/120,00

Lezione basata su movimenti dolci.

Ginnastica: Pilates e sinergia tra corpo e movimento

SSD5B Elisa Quaglino; ottobre-maggio, venerdì, 17.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Lezione basata sull'equilibrio e consapevolezza del proprio corpo.

Ginnastica-Pilates

SSFCB Elisa Quaglino; ottobre-maggio, venerdì, 18.00-19.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Lezione di tonificazione e rinforzo muscolare.

Aerobica

SSEAB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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.

Fitness

SSFDB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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

SSMXB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 14.00-15.00; Biella; € 110,00/120,00

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.

Total Body, ginnastica posturale

SSGGB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, martedì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSGCB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, mercoledì, 15.00-16.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSGDB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 9.00-10.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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 obbiettivi 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.

Metodo Reme: ginnastica posturale innovativa

mantenersi giovani e in salute senza faticare

SSGGB Vania Bortolozzo; ottobre-dicembre, martedì, 15.15-16.15; online; € 90,00

SSGIB Vania Bortolozzo; ottobre-dicembre, giovedì, 16.45-17.45; online; € 90,00

SSGLB Vania Bortolozzo; ottobre-dicembre, giovedì, 17.45-18.45; online; € 90,00

SSGAE Vania Bortolozzo; ottobre-dicembre, lunedì, 15.30-16.30; online; € 90,00

SSGGE Vania Bortolozzo; ottobre-dicembre, lunedì, 16.30-17.30; online; € 90,00

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.

Metodo Reme: ginnastica posturale innovativa online

mantenersi giovani e in salute senza faticare

SSGHB Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, mercoledì, 17.00-18.00; online; € 90,00

SSGYB Vania Bortolozzo; ottobre-maggio, mercoledì, 18.00-19.00; online; € 90,00

Per chi conosce il metodo Reme.

Ton Up

SSMPB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

SSMQB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, giovedì, 13.00-14.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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.

Ton Up 2.0

SSMVB Elisa Quaglino; ottobre-maggio, giovedì, 18.00-19.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Lezione di tonificazione e rinforzo muscolare.

Sweet Ton Up

SSMYB Roberta Becchio Galoppo; ottobre-maggio, lunedì, 11.00-12.00; Biella, UPBeduca; € 110,00/120,00

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.

GAG

SSMJB Elisa Quaglino; ottobre-maggio, mercoledì, 19.30-20.30; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Lezione basata sulla tonificazione di Gambe, Addominali e Glutei.

Allenamento funzionale

SSD2E Lara Tomiello; novembre-maggio, venerdì, 10.00-11.00; Cossato; € 110,00/120,00

SSD3E Lara Tomiello; novembre-maggio, venerdì, 17.00-18.00; Cossato; € 110,00/120,00

L'Allenamento Funzionale è una particolare forma di attività motoria in grado di migliorare la capacità del corpo di interagire con l'ambiente rendendoci più abili ed efficienti nello svolgimento delle attività quotidiane. Sono esercizi fisici che coinvolgono sempre delle catene muscolari volti a sviluppare e migliorare le capacità atletiche di ognuno oltre a farci raggiungere dei notevoli risvolti estetici. L'Allenamento Funzionale rassoda, tonifica e attiva il metabolismo promuovendo il dimagrimento. È strutturato sul miglioramento prestazionale, ottimo anche per chi non ha mire sportive ma vuole semplicemente tenersi in forma. Tutti lo possono praticare.

Danza orientale

ved. Arte-musica-spettacolo

Hula hawaiana, avvicinamento

ved. Arte-musica-spettacolo

Danze in cerchio

ved. Arte-musica-spettacolo

Tiro con l'arco

STCTB Elda Chiocchetti; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-23.00; Gaglianico; partner: Associazione Arcieri Prealpi Biellesi; € 90,00

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.

Inizia il golf insieme a noi

STCPB Benedetta Saja; ottobre-novembre, giorni e orari da concordare; Biella Chiavazza; partner: Golf Ponte Cervo; € 90,00

Adulti e ragazzi - In un'oasi di verde a pochi passi dal centro di Biella, la scuola del Golf Ponte Cervo Biella, diretta dall'ex-nazionale Benedetta Saja, si propone ai principianti come punto di riferimento per l'apprendimento del gioco del golf. L'insegnamento, sia per quanto riguarda la parte teorica che per la parte pratica, è basato sulla biomeccanica dello swing. Per questo, Benedetta Saja partecipa annualmente a corsi di aggiornamento in Francia dove ha acquisito la certificazione della TPI (Titleist Performance Institute).





Cossato

tel 015 9842630

Piazza Piave 4
Cossato (BI), 13014

ORARI DI APERTURA

lunedì: 08:30-20:30

martedì: 08:30-20:30

mercoledì: 08:30-20:30

giovedì: 08:30-20:30

venerdì: 08:30-20:30

sabato: 08:30-20:30

domenica: 08:30-12:30 / 15:30-19:30

SERVIZI

Servizi POS

Servizi CC

Pago Bancomat

Parcheggio

Assenza Barriere

Giftcard

REPARTI

Ortofrutta

Macelleria

Pescheria

Cucina base in 6 lezioni

TCBRB Andrea Carolina Salerno; novembre-dicembre, lunedì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 200,00

Corso di cucina per chi si vuole avvicinare per la prima volta o per chi ne sa già un po' ma non si sente così forte in materia. Il corso si svolgerà in 6 lezioni passando dagli impasti di base ai brodi con le loro applicazioni, pasta fresca e sughi basic; preparazioni di carne, pesce e vegetariane.

Cucina, avanzato

TCBSB Andrea Carolina Salerno; novembre-dicembre, martedì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 200,00

Corso di cucina per chi si sente già pratico o comunque già sperimenta abitualmente. Il corso consisterà in 6 lezioni: prima lezione pasta sfoglia e impasti lievitati; seconda legumi; terza bisque e primo piatto di pesce; dalla quarta, preparazioni di pesce, carne e vegetariane.

Pasticceria

TCP1B Andrea Carolina Salerno; novembre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.30; Biella; partner: CookHouse; € 200,00

In questo corso andremo attraverso le prime lezioni a fare assieme delle preparazioni basiche come frolla, sable, ganache, pan di Spagna con la realizzazione della propria torta personalizzandola, bignè e mousse, dacquoise con crema e meringhe; per concludere con le due ultime lezioni prepareremo delle torte o dei biscotti di stagione.

Conoscere il vino

TCV1B Eugenio Bigliocca, Ermanno Mino; ottobre-aprile; giovedì, 19.30-21.30; Biella; partner: Associazione Vino & Vino; € 200,00/220,00

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 Baccho: 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 sconosciuta sconosciuta. Eno-gita: visita guidata a una cantina e degustazione.

Vino e regioni d'Italia

TCV2B Ermanno Mino; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.30; Biella; € 135,00/150,00

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.

Degustazione delle Birre

TEZ1E Enrico Terzo, Fulvio Giublena; ottobre-dicembre, martedì, 21.00-22.30; Cossato; partner: Birificio 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: Birranostira, 3 birre.

Educazione Alimentare: punto di vista esperienziale

TCQ1B Gianfranco Pavetto; ottobre-dicembre, venerdì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 25,00

Un corso tenuto da un attore appassionato di alimentazione che anche sotto forma di spettacolo vi dirà quel che sa. Le ultime direttive dell'Organizzazione Mondiale per la sanità. Quello che ignorate di ignorare. "Aprite le orecchiette", tante belle abitudini dei nostri nonni sono state dimenticate. Sapete che siamo quel che mangiamo e che quasi tutte le patologie possono essere guarite cambiando alimentazione? Tratteremo tanti argomenti, parleremo di sale, zucchero, vitamine, pane, pasta, riso, verdure, latte, uova, colesterolo, grassi saturi e insaturi, grassi idrogenati, caffè. Che cosa fa bene, quel che fa male, come si dovrebbe mangiare e perché.



Dalla punta dei capelli al tacco 12

SATTB Tiziana Bossi; ottobre-novembre, lunedì, 20.00-22.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 80,00

Ti piacerebbe imparare a gestire i tuoi capelli impazziti, ogni mattina appena sveglia? Oppure prima di un evento? Vorresti capire le regole per valorizzare il tuo viso attraverso i capelli? e infine, ti piacerebbe capire

e imparare come, attraverso forme e colori, valorizzare il tuo corpo? Ecco! Questo è il corso che fa per te! Sei appuntamenti: tre dedicati a capelli e forme del viso e tre al corpo, sue forme e armocromia.

Wedding Planner

TFDGB Luca Tumedei; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.30-21.00 Biella, UPBeduca; € 135,00/145,00

Il corso serve a tutti coloro che vogliono avviare una nuova attività, sempre più richiesta nel mercato. Il corso avrà come meta finale una buona conoscenza professionale a livello teorico e pratico con visite guidate presso location nei dintorni.

Fiori e Idee, base

TFDYB Luca Tumedei; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, UPBeduca; partner: Petali e Pensieri; € 120,00/130,00

Il corso si prefigge di poter creare con le proprie mani allestimenti floreali per la propria casa, uffici, negozi. Il corso è rivolto a tutte quelle persone che hanno piacere di poter creare un qualcosa per ogni occasione. Non servono requisiti particolari, solo buona volontà e voglia di fare in compagnia e allegria.

Interior Design

TFDIB Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, mercoledì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca e online; € 135,00/150,00

Corso in presenza e in contemporanea in DAD. Il corso di Interior Design rappresenta oramai una costante da oltre un decennio per la nostra Università e per questa nuova edizione sono previste alcune novità. Il corso prevede un'approfondita parte teorica, attraverso cui gli studenti potranno imparare i principi fondamentali dell'Interior Design, la Teoria del colore, i rudimenti di progettazione degli impianti, passando per la sempre più importante illuminazione, con un'analisi approfondita sulle tecnologie più recenti che hanno modificato le abitazioni dei giorni di oggi. L'obiettivo del corso 2021/2022 sarà quindi aguzzare lo "sguardo" sul nuovo modo di abitare le nostre case, sulle novità del settore (sempre effervescente e in movimento), basandosi sui rudimenti indispensabili per diventare un aspirante interior designer. Completano l'offerta formativa innumerevoli uscite in esterna, presso showrooms del settore e visite alla più importante manifestazione mondiale del settore: il salone del Mobile di Milano.

Architettura d'interni, 1

TFDJB Gabriele Maiolino; ottobre-aprile, mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca e online; € 135,00/150,00

Corso in presenza e in contemporanea in DAD. Il corso di Architettura d'Interni 1 è rivolto a tutti gli studenti che negli anni passati hanno frequentato il corso di Interior Design e ha l'obiettivo di completare le

nozioni apprese oltre a offrire uno sguardo lungimirante sulle novità del settore che stanno diventando sempre più complesse ma al contempo affascinanti. Le nuove tecniche decorative, i trends più attuali passando da alcuni must irrinunciabili per progettare case sempre più personali e affascinanti. L'obiettivo del corso è guidare i corsisti a non "scopiazze" proposte già confezionate ma saper costruire da sé un Interior unico e affascinante. Video, immagini e tanta attenzione alle visioni internazionali del nuovo modo di abitare. Il corso affronterà un'inedita sezione dedicata al rapporto tra psicologia, scienza e design. Come sempre imperdibili, le uscite in esterna presso showrooms, antiquari, fiere del settore. Un corso che si prospetta ancora più effervescente del passato.

Architettura d'interni, 2

TFDXB Gabriele Maiolino; ottobre-aprile (quind.), mercoledì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca e online; € 135,00/150,00

Corso in presenza e in contemporanea in DAD. Il corso avrà cadenza quindicinale e si svolgerà in concomitanza con Architettura 1. Il Corso di architettura d'Interni 2 si inserisce all'interno del corso di Architettura d'interni 1 con frequenza a settimane alterne, per consentire ai corsisti degli anni precedenti di Architettura di poter avere l'opportunità di essere sempre aggiornati sulle più recenti novità del settore, sugli ultimi trends, sui modi innovativi e avanguardistici dell'abitare di questo futuro decennio. Immane un nuovissimo studio che proietterà gli studenti in una nuova prospettiva dell'Architettura d'interni: ogni anno infatti nuovi temi e nuovi studi internazionali daranno vita a serate uniche. Uno sguardo accattivante che non potrà che sorprendere e continuare ad affascinare chi crede fortemente nei nostri corsi e nel mondo dell'Interior Design. Per quest'anno accademico 2021/2022 saranno tantissimi gli approfondimenti frutto della presenza del docente al "Super salone 2021", edizione speciale del Salone del Mobile di questo 2021. Anche per questo corso gli immane appuntamenti fuori aula e laboratori di progettazione.

Il colore: come agisce nelle diverse situazioni

AAF6B Elisa Bossotto; ottobre-gennaio, martedì, 19.30-21.00; Biella, UPBeduca; € 90,00

I colori interagiscono continuamente in ogni situazione quotidiana e suscitano in noi emozioni e sensazioni di cui siamo spesso inconsapevoli. Il corso fornisce informazioni e curiosità circa le relazioni tra colori ed emozioni: nell'arredamento, negli eventi, nell'abbigliamento, negli aspetti pubblicitari (dal biglietto da visita ai siti web) e molto altro ancora permettendoci di sfruttare la naturale capacità dei colori di stimolare, calmare, riequilibrare, suscitare emozioni, e ricordi...



Cucito: base

TMC5B Chiara Liatti; ottobre-maggio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Impariamo insieme le basi del cucito realizzando piccoli progetti.

Il pomeriggio creativo 1

TM13B Chiara Liatti; ottobre-dicembre, venerdì, 15.00-17.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Aperto a tutti coloro che vogliono condividere esperienze di cucito, ricamo, maglia e uncinetto confrontando idee progetti e saper fare.

Cucito e cartamodelli, principianti

TM81B Chiara Liatti; ottobre-maggio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

Un corso per chi vuole imparare le basi dei cartamodelli e in seguito cucire capi semplici.

Cucito e cartamodelli, avanzato

TM91B Chiara Liatti; ottobre-maggio, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 135,00/150,00

In questo corso si imparerà a interpretare i figurini e in seguito a realizzare capi più elaborati.

Cucito: pronto intervento, livello avanzato

TMC0B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, martedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

TMC1B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, venerdì, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

TMC2B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, sabato, 10.00-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Il corso è rivolto a chi ha già frequentato gli anni precedenti.

Cucito creativo 2

TMC6B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, martedì, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Proseguimento del corso precedente.

Tecniche sartoriali 1

TM10B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, venerdì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

TM11B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, sabato, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Il corso è indicato per le principianti che desiderano realizzare diverse fogge di gonne, secondo un gusto personale arricchito dai particolari richiesti dal modello - Programma: le basi teoriche principali dei cartamodelli, eseguite in scala e su misura in grandezza reale, completate dai relativi sviluppi fantasia - Esercitazioni pratiche di cucito; la confezione dei capi prescelti, che prevede l'eventuale correzione di vestibilità, (tecnica indispensabile per effettuare modifiche anche su capi acquistati) viene completata dall'elaborazione dei particolari (cerniere, abbottonature, asole, tasche, cinture, le fodere), che rendono unico il capo secondo il gusto personale delle allieve.

Tecniche sartoriali 2

TM21B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

TM22B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, giovedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Il corso è indicato per le allieve che hanno frequentato il livello 1 e che desiderano approfondire la loro preparazione - Programma: lo sviluppo dell'abito base senza pinces, utile per confezionare capi morbidi come le mantelle con cappuccio, i gilet, le casacche, ecc. - Segue l'elaborazione dell'abito con pinces, da cui derivano tutti i capi aderenti (tubini, top), indispensabili, nei livelli superiori per realizzare capi sartoriali più complessi.

Tecniche sartoriali 5

TM55B Vanna Giustetti; ottobre-gennaio, mercoledì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 110,00/120,00

Il corso è riservato esclusivamente alle allieve che hanno frequentato i precedenti livelli. Programma: sviluppo di modelli fantasia, teoria della manica scesa, raglan, kimono, colli e scialle, mantelle, drappaggi, teoria della base adatta alla lavorazione in jersey e tessuti elasticizzati. Teoria della giacca classica.

Round Robin di Natale

TM14B Chiara Liatti; ottobre-dicembre, lunedì, 19.00-21.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

Il Round Robin è un "gioco" il cui scopo è conoscere gente nuova ricamando insieme. Ogni partecipante preparerà una tela di tela aida e sceglierà un tema, in seguito questa tela verrà scambiata con gli altri partecipanti seguendo uno schema predefinito. Alla fine del "gioco" ogni tela sarà stata ricamata da tutti. Sarà importante rispettare le scadenze, avere la massima cura della tela su cui si lavora e cercare dei soggetti da ricamare che siano in armonia con il tema scelto dalla proprietaria e con i lavori già eseguiti. Per questo corso sono richiesti puntualità e organizzazione del lavoro.

Uncinetto base

TMQJB Giulia Marzana; ottobre-gennaio, venerdì, 16.00-18.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00/95,00

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. Programma - iniziare e fermare il lavoro; catenella, maglia bassa e bassissima, maglia alta e altissima; realizzazione di lavoretti creativi utilizzando i punti appresi.

La moda la faccio io!, maglia per principianti

TMQSB Giulia Ambrosini; ottobre-dicembre, martedì, 10.00-12.00; Biella, Palazzo Ferrero; € 90,00

La maglia fatta come noi l'abbiamo sempre desiderata, la soddisfazione di realizzare la propria moda, vedere nascere qualcosa dalle nostre mani e poi indossarla, creare qualcosa di unico per noi o per un regalo unico e creare tendenza...Ora possiamo! Unico limite la fantasia. Realizzandola a mano, anche se non hai mai preso in mano i ferri, anche se hai sempre pensato che fosse il lavoro della nonna, anche se fino a ora le hai sempre solo comperate. Con il corso base impariamo insieme come lavorare ai ferri dritti da maglia, come impostare il lavoro, come nascono i punti base e come lavorare con punto diritto, rovescio e legaccio.



Apicoltura e miele

TOA1B Paolo Detoma; ottobre-dicembre, giovedì, 21.00-22.30; Biella, Palazzo Ferrero e online; € 25,00

L'apicoltura è riconosciuta da una legge dello stato come "attività di interesse nazionale utile per la conservazione dell'ambiente naturale, dell'ecosistema e dell'agricoltura in generale"; il servizio di impollinazione che offre l'ape all'agricoltura vale infatti centinaia, se non migliaia di volte la produzione di miele. Il corso si propone di fornire una panoramica a 360° sull'allevamento delle api e sui prodotti dell'alveare. Verrà illustrato il meraviglioso e complesso mondo di questi insetti sociali, il rapporto con l'uomo dalla preistoria ai nostri tempi, le tecniche di produzione del miele e degli altri prodotti ottenibili (propoli, polline, pappa reale, cera, veleno). Una particolare attenzione verrà posta al rapporto tra api e ambiente.

Le nostre “amiche” piante nell’habitat domestico quotidiano con accenni sui fiori recisi

TORXE Sergio Banderè; ottobre-dicembre, mercoledì, 19.30-21.00; Cossato; € 95,00/100,00

Il corso tratterà dei seguenti temi: Posizionamento, Tipo, Varietà, Nomi, Trattamento e cura, Terriccio, Concimi e disinfettanti, Potatura, Talee, Divisione eventuali germogli, Rinvasatura (Tempo e modo), Utilità delle piante in casa, Temperatura, Piante grasse e succulente, Piante fiorite, Acquisti, Domande varie e suggerimenti, Dimostrazioni pratiche.

Educazione cinofila

ESL1B Massimiliano Trogu; novembre-febbraio, martedì, 21.00-22.30; Biella, UPBeduca; partner: Max Mister Dog; € 90,00/95,00

Presentazione corso e descrizione dei vari argomenti che si approfondiranno nel corso delle lezioni. La scelta del cane (razza o meticcio?). L'indole del cane e le doti caratteriali. L'alimentazione dal cucciolo al cane sportivo. Primi passi sull'educazione del cucciolo. Il richiamo. La socializzazione tra cani. Interazione tra cane e persone. L'aggressività e i segnali di avviso. Discipline sportive. Il gioco e l'autocontrollo. La legislazione italiana sui cani. Prove pratiche in campo.



OPZIONE
TUTOR
LEZIONI
PERSONALIZZATE

- PRODOTTI CHIMICI
- PLASTICA MONOUSO
- PRODOTTI IN CARTA
- ANTINFORTUNISTICA e DPI
- ARTICOLI SANITARI
- ATTREZZATURE E MACCHINE PER PULIZIE



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 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	€ 30,00	€ 85,00	€ 140,00
2	€ 40,00	€ 110,00	€ 180,00
3	€ 50,00	€ 140,00	€ 220,00

Moduli estesi

allievi	modulo di	30 ore	45 ore	60 ore
1	contributo per ora	€ 29,00	€ 28,00	€ 27,00

Tutoraggio tecnologico “Open Lab”

Laboratorio informatico sempre aperto per fare esperienza!

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

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



L'INCONTRO

ACCONCIATURE DONNA E UOMO



di Angiono Zona Sandra

Via Martiri della Libertà 17
13836 - Cossato BI

Tel. 015 98 42 298

Biella: L'incontro del Pomeriggio

**Palazzo Ferrero, C.so del Piazza 25,
ore 16.00, ingresso gratuito
(con il patrocinio della Città di Biella)**

- lunedì 8 novembre 2021
Alberto Galazzo - Il cassetto delle cose perdute
- giovedì 11 novembre 2021
Fulvio Conti - Espressioni di diletto
- lunedì 15 novembre 2021
Marcello Vaudano - 100 anni della Rivista Biellese
- giovedì 18 novembre 2021
Daniela Lazzarin - Cos'è l'energia Reiki
- lunedì 22 novembre 2021
Teresio Gamaccio - Le concessioni delle patenti dei fabbricanti di lana biellesi dal 1733 al 1793
- giovedì 25 novembre 2021
Antonella De Matto - Caterina Sforza, la signora di Imola e Forlì che sfidò i Borgia, sposò un Medici e inventò afrodisiaci ed elisir di lunga vita
- lunedì 29 novembre 2021
Federico Zorio - Ruoli matricolari: il curriculum del soldato
- giovedì 2 dicembre 2021
Anna Bosazza - La miscellanea di Quintino Sella: visita alla Biblioteca Civica di Biella
- giovedì 9 dicembre 2021
Luciano Quaregna - Macchiaioli: le scuole di Castiglioncello e di Piagentina a confronto
- lunedì 13 dicembre 2021
Patrizia Bellardone - Scrittrici italiane dimenticate o forse solo trascurate
- giovedì 16 dicembre 2021
Fabio Ferrero - Epidemie nel passato e nel presente
- lunedì 20 dicembre 2021
Paola Cantoia - Invito alla lettura
- lunedì 10 gennaio 2022
Roberto Perinu - La dea Kali
- giovedì 13 gennaio 2022
Fulvio Giublena - Come e perché abbinare cibi e bevande
- lunedì 17 gennaio 2022
Guido Parravicini - L'evoluzione dell'universo
- giovedì 20 gennaio 2022
Maurizio Regis - Occidente o Occidenti? Da Atene all'UE post Brexit
- lunedì 24 gennaio 2022
Sara Bortolozzo - Com'è difficile fare i nonni oggi!!!
- giovedì 27 gennaio 2022
Ruth Cerruto - Alla tavola di Mosè: il cibo nella tradizione ebraica tra norme e simbologia
- lunedì 31 gennaio 2022
Gianfranco Pavetto - L'Antologia di Spoon River, una grande opera di poesia.
- giovedì 3 febbraio 2022
Maria Chiara Leone - La prostituzione in Grecia e a Roma

lunedì 7 febbraio 2022
 Giulia Marzana - Le Grotte dei Mille Buddha: meraviglie nascoste della Cina
 giovedì 10 febbraio 2022
 Gloria Meluzzi - La rivoluzione americana di Alexander Hamilton
 lunedì 14 febbraio 2022
 Marina Coppe - Infanzia abbandonata a Biella nel sec. XIX
 giovedì 17 febbraio 2022
 Francesco Tempia Maccia - La pittura di Gaudenzio Ferrari e la sua influenza nel Biellese
 lunedì 21 febbraio 2022
 Rita Monteferrario - La comprensione di sé attraverso il corpo
 giovedì 24 febbraio 2022
 Riccardo Quaglia - Lo sviluppo urbano di Biella dall'Ottocento ai giorni nostri
 giovedì 3 marzo 2022
 Filippo De Luca - Visita guidata al Museo degli Alpini di Biella
 lunedì 7 marzo 2022
 Graziana Bolengo - Se ben che siamo donne ... un quadro di famiglia
 giovedì 10 marzo 2022
 Matteo Rebuffa - Agli albori della fotografia, la preistoria e i pionieri
 lunedì 14 marzo 2022
 Guido Colombino - Giacomo Leopardi, le operette morali
 giovedì 17 marzo 2022
 Carlo Dezzuto - La fontana dei fiumi di Bernini
 lunedì 21 marzo 2022
 Stefano Leardi - Tra Masino e Biella. Storie di nobildonne, doti e alleanze matrimoniali tra Cinquecento e Seicento
 giovedì 24 marzo 2022
 Domenico Calvelli - Religioni monoteiste a confronto
 lunedì 28 marzo 2022
 Flavio Fazzini - La tavola di Dio
 giovedì 31 marzo 2022
 Massimo Caprani - Il Medioevo, vita quotidiana
 lunedì 4 aprile 2022
 Alberto Zola - Le palafitte protostoriche del lago di Viverrone (patrimonio UNESCO dal 2011)
 giovedì 7 aprile 2022
 Rita Negro - Il colore e il suo linguaggio metaforico nei dipinti degli impressionisti
 lunedì 11 aprile 2022
 Elena Tosatti - Riconsiderare e ripartire: riflessione sui momenti difficili
 giovedì 21 aprile 2022
 Silvia Delzoppo - Alba Spina (1911-2001), una figura femminile del nostro territorio
 giovedì 28 aprile 2022
 Marialaura Delpiano - Cose da scoprire a Biella
 lunedì 2 maggio 2022
 Gianluca Alimonti - Il Clima e le controversie attuali
 giovedì 5 maggio 2022
 Alberto Galazzo - Il cassetto delle cose perdute

Biella: L'incontro della Sera

Palazzo Ferrero, Corso del Piazza 25,
ore 21.00, ingresso gratuito
(con il patrocinio della Città di Biella)

martedì 9 novembre 2021
 Riccardo Quaglia - Dante al cinema: La Vita Nuova e la Commedia negli anni del muto
 mercoledì 24 novembre 2021
 Alessandro Argentero - Prodotti chimici, come trovare e come leggere le informazioni per il loro utilizzo in sicurezza
 martedì 14 dicembre 2021
 Fulvio Conti - Chiesa e Papato nella Divina Commedia
 martedì 11 gennaio 2022
 Franco Ferlisi - Sbirciare nella mente di Dio: accenni di genetica umana
 mercoledì 26 gennaio 2022
 Alessandro Argentero - Ambiente, l'importanza del corretto smaltimento dei rifiuti
 mercoledì 9 febbraio 2022
 Alessandro Argentero - L'algoritmo tra la logica e la filosofia
 martedì 22 febbraio 2022
 Maurizio Pellegrini - Il cinema in tasca: dal Super8 al cellulare
 martedì 15 marzo 2022
 Andrei Basso - L'emigrazione italiana nell'Impero russo dal sec. XVIII al 1917
 martedì 5 aprile 2022
 Chiara Meluzzi, Sonia Cenceschi - Effetto CSI e falsi miti: la scienza delle intercettazioni

Cossato: L'incontro del Pomeriggio

UPBeduca, Via Martiri della Libertà 14,
ore 16.00, ingresso gratuito
(con il patrocinio della Città di Cossato)

mercoledì 10 novembre 2021
 Alberto Galazzo - Il cassetto delle cose perdute
 mercoledì 17 novembre 2021
 Rita Monteferrario - La comprensione di sé attraverso il corpo
 mercoledì 24 novembre 2021
 Marcello Vaudano - 100 anni della Rivista Biellese
 mercoledì 1 dicembre 2021
 Maurizio Regis - Occidente o Occidenti? Da Atene all'UE post Brexit
 mercoledì 15 dicembre 2021
 Fulvio Morezzi - Rigoletto: un intreccio di musica parole e sentimenti
 mercoledì 12 gennaio 2022
 Fulvio Conti - La poesia di Saffo
 mercoledì 19 gennaio 2022
 Carlo Dezzuto - La fontana dei fiumi di Bernini

mercoledì 26 gennaio 2022

Teresio Gamaccio, Sergio Marucchi - Masserano dai primi del Novecento al 1918

mercoledì 2 febbraio 2022

Antonella De Matto - Caterina Sforza, la signora di Imola e Forlì che sfidò i Borgia, sposò un Medici e inventò afrodisiaci ed elisir di lunga vita.

mercoledì 9 febbraio 2022

Francesco Tempia Maccia - La pittura di Gaudenzio Ferrari e la sua influenza nel Biellese

mercoledì 16 febbraio 2022

Guido Parravicini - L'evoluzione dell'Universo

mercoledì 23 febbraio 2022

Paola Cantoia, Gianfranco Pavetto - Leopardi, poeta dell'Ottocento o dei giorni nostri?

mercoledì 9 marzo 2022

Roberto Perinu - La dea Kali

mercoledì 16 marzo 2022

Fulvio Dettoma - Teatro popolare di Sordevolo: la passione di Cristo

mercoledì 23 marzo 2022

Elena Tosatti - Le emozioni: queste nostre amiche/nemiche amatissime

mercoledì 30 marzo 2022

Graziana Bolengo - Se ben che siamo donne ... un quadro di famiglia

mercoledì 6 aprile 2022

Silvia Delzoppo - Elio Panozzo (1926-2020), una figura maschile del nostro territorio

mercoledì 13 aprile 2022

Domenico Calvelli - Religioni monoteiste: storia ed evoluzione

mercoledì 27 aprile 2022

Elena Gallo - Visita a Palazzo La Marmora





**LEGNAMI
PANNELLI
FERRAMENTA
COLORIFICIO
SERRAMENTI
PAVIMENTI
ARREDO GIARDINO**

BIELLA LEGNO dei Fratelli Prato SNC
Via Milano 90/bis
13900 – BIELLA BI
Telefono: 015 2522167 Fax: 015 2451238
biellalegno@biellalegno.it
www.biellalegno.it

Partenariati

Alcune iniziative si sono rese possibili grazie alla collaborazione di:

AIMA-Associazione Italiana Malattia di Alzheimer, Biella
Associazione Arcieri Prealpi Biellesi, Biella
Associazione Nazionale Alpini, sez. di Biella
Associazione Vino & Vino, Biella
Birrifico Un Terzo, Pralungo (BI)
CookHouse, Biella
Diocesi di Biella-Ufficio Beni Culturali
E20progetti, Biella
Feltyde, grafica e stampa, Biella
Fondazione Italiani, Roma
Generazioni e luoghi, Biella
Golf Ponte Cervo, Biella
Informagiovani, Biella
Informagiovani, Cossato (BI)
Max Mister Dog, Dorzano (BI)
Miscele Culturali, Biella
Newsbiella.it, quotidiano online
Orientalia Bugellae, Biella
Petali e Pensieri, Tollegno (BI)
Rete Biella TV-Telebiella
TCI-Club Territoriale, Biella
U3 Piemonte, coordinamento regionale, Pinerolo (TO)
UNIEDA-Unione Italiana di Educazione degli Adulti, Roma
UNLA-Unione nazionale per la lotta contro l'analfabetismo, Lamezia Terme (CZ)
UNPLI-Unione Nazionale Pro Loco d'Italia, sez. di Biella
UPTER-Università Popolare di Roma



**OTTICA
PIL
PONTE**

**LA NOSTRA PROFESSIONALITA'
A VOSTRA DISPOSIZIONE**

**UNO SPECIALE SCONTO
A VOI RISERVATO**

Ottica il Ponte

Via Mazzini 110/112 | 13836 - Cossato BI

telefono 015 98 30 22

mail: info@otticailponte.it

www.otticailponte.it

Instagram: [ottica_il_ponte](https://www.instagram.com/ottica_il_ponte)

facebook: [@ottica.ilponte](https://www.facebook.com/ottica.ilponte)

Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi

Il sottoscritto

cognome *nome*

nato a *in data*

residente in via *n.*

cap *località* *pr*

telefoni *e-mail*

codice fiscale (obbligatorio)

tel. (consigliato cell. per comunicazioni via sms) *e-mail*

versa la quota associativa di **€ 25,00** per l'anno sociale 2021/2022 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 tramite:

bancomat - carta di credito - contanti - assegno - Hype

1. Tessera Associativa e questa ricevuta. Si prega di conservare la presente ricevuta, che fa fede dell'avvenuto pagamento. Inoltre, lei si impegna a portare con sé sempre la tessera associativa in regola con l'anno in corso, che le potrà essere richiesta in qualsiasi momento

2. Attivazione dei corsi. I corsi si attivano a insindacabile decisione di UPBeduca al raggiungimento del numero minimo di iscritti per coprire le spese (che varia a seconda del corso e della sede); oppure qualora il corso non raggiungesse il numero minimo per essere attivato, al partecipante si potrà proporre: a) aumento della quota di partecipazione al corso, in maniera proporzionale, ripartendo fra i partecipanti le quote mancanti; b) riduzione del numero di ore del corso lasciando immutata la quota di partecipazione (meno partecipanti più tempo a disposizione a persona nell'interazione con il docente); nel caso che il corso venga annullato verrà restituito il contributo versato

3. Cambiamenti di corso. Possono essere autorizzati cambiamenti di Corsi fino al giorno prima dell'inizio del corso. Dopo questa data non potranno essere autorizzati cambiamenti fatto salvo il cambiamento di livello nell'ambito della stessa materia. Il cambiamento deve essere formalizzato in segreteria

4. Cambiamenti di programmi. Le informazioni relative ai programmi dei corsi contenute nella guida sono state confermate dai docenti. È possibile però che tra la pubblicazione del programma e l'inizio dei corsi alcune situazioni possano cambiare senza che si alteri l'impianto didattico originario. In definitiva le informazioni finali saranno quelle pubblicate sul sito www.upbeduca.it

5. Recupero delle lezioni perdute. Le lezioni perdute per assenza volontaria non verranno recuperate. Verranno recuperate quelle a causa di indisponibilità del docente o della sede

6. Sostituzione del docente. Si può verificare che il docente del corso sia impossibilitato a svolgerlo. Sarà cura di UPBeduca sostituirlo attingendo dall'albo interno dei professionisti che hanno offerto le loro prestazioni didattiche nella stessa materia. La sostituzione del docente non è mai motivo di richiesta di rimborso. UPBeduca garantisce la professionalità del nuovo docente e la continuità didattica. Quest'ultima potrà avere variazioni sostanziali solo con il consenso dei partecipanti

7. Restituzione delle quote. I contributi ai corsi vanno restituiti solo nel caso in cui i corsi: a) non vengano attivati per il non raggiungimento del numero minimo di iscritti; b) per indisponibilità della sede prescelta. La quota associativa e il contributo al corso sono nominativi, per cui non potranno essere trasferiti ad altra persona, anche se familiare. La quota associativa non verrà mai restituita. Il contributo ai corsi non verrà restituito in caso di sostituzione del docente (punto 6). Non verrà riconosciuto nessun rimborso per le assenze dalle lezioni

8. Durata dei crediti. I rimborsi relativi ai corsi non attivati hanno una durata di 1 anno accademico e si estinguono alla data del 30 giugno dell'anno successivo. Entro i termini di cui prima è possibile chiedere il rimborso della somma relativa al contributo ai corsi, essendo la quota associativa non rimborsabile, oppure utilizzare il contributo per partecipare ad altri corsi. Rammentiamo che aderendo a UPBeduca assume la carica di socio a tutti gli effetti e che tutte le cifre relative ai corsi sono da considerarsi contributi del socio alle spese di realizzazione del/i corso/i e che con la chiusura del bilancio sociale saranno integrate alle entrate devolute dai soci all'associazione.

(Firma per accettazione)

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)



Sede principale: Biella - Via Lorenzo Delleani 33d



Palazzo Ferrero: Biella Piazza - Corso del Piazza 29



Sede: Cossato - Via Martiri della Libertà 14

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 2020/2021, come attestato in calce dal docente/i del/i corso/i.

data *firma del corsista*

firma/e del/i docente/i

1. _____

2. _____

3. _____



Anche da asporto...



Via Lorenzo Delleani 33 - Biella

Tel. 015.405306

www.facebook.com/Ristorante-Pizzeria-Giordano-944655485559163/

menù su disv.it/
RistorantePizzeriaGiordano

anche piatti da asporto e consegna a domicilio

Corsi

Biella

Acquerello; 69
Aerobica; 106
Anatomia sottile; 99
Angeologia; 98
Apicoltura e miele; 119
Arabo 1 elementare; 44
Architettura d'interni; 115; 116
Argilla e le sue forme; 70
Aromatologia; 98
Arte attraverso le sue forme; 70
Astrologia; 84
Autocad; 60; 61
Basso elettrico; 75; 76
Benessere familiare: coaching per mamme, papà, nonni; 30
Benessere familiare: come affrontare l'adolescenza; 28
Benessere familiare: i capricci da 3 a 16 anni; 28
Benessere familiare: i miei figli non mi ascoltano; 27
Benessere familiare: le emozioni dei nostri figli; 29
Benessere familiare: sono un genitore, mi sento disarmato; 27
Benessere scolastico: a scuola col sorriso; 28
Benessere scolastico: Bes emozionali; 29
Benessere scolastico: in classe con te; 28
Benessere scolastico: W l'insegnante!; 29
Canato lirico e moderno (13-16 anni); 19
Canto quindi sono; 73; 74
Canto: cantare sano e bello, divertiamoci cantando; 72
Canto: cantare sano e bello, il solista; 72
Chitarra acustica; 74
Chitarra acustica (7-14 anni); 19
Chitarra acustica Blues; 75
Chitarra elettrica (7-14 anni); 19
Chitarra elettrica Rock-Blues; 75
Chitarra Fingerpiking; 74; 75
Cinema: come si scrive un film; 79
Cinese 1 elementare; 44
Cinese, traduzione base; 45
Colore: come agisce; 116
Comunicazione e il suo potere (Ia); 92
Conoscere il vino; 113
Contabilità; 65
Coro-Laboratorio; 72
Criminologia; 65
Cristallo terapia; 99
Cucina, avanzato; 113
Cucina, base; 113
Cucito creativo; 117
Cucito e cartamodelli; 117
Cucito pomeriggio creativo; 117
Cucito pronto intervento; 117
Cucito, base; 117
Cura di sé: Dalla punta dei capelli al tacco 12; 97; 114

Curriculum efficace; 93
 Danza orientale; 77; 78
 Danze in cerchio; 78
 Découpage, laboratorio; 70
 Diocesi di Biella: 250 anni; 52
 Disegno; 69
 Disegno artistico, base; 69
 Documenti e codici: così scrivevamo; 83
 Ebraismo: storia, cultura, tradizioni; 84
 Educazione alimentare: punto di vista esperienziale; 114
 Educazione cinofila; 66; 120
 English Nanny (2-3 anni); 17
 English Nanny (3 anni); 17
 English Nanny (5 anni); 17
 English Nanny (6 anni); 18
 Enologia; 113; 114
 Figli: le emozioni; 90
 Fiori e idee; 115
 Fitness; 106
 Floriterapia; 97
 Fotografia di base: ottenere il massimo; 71
 Francese 1 elementare; 37
 Francese 3 intermedio; 37
 Francese 5 avanzato; 37
 Francese 7 focus; 37
 Francese 8 conversazione; 37
 Francese, lezioni personalizzate; 37
 Fumetto; 70
 Fumetto, character design; 60; 71
 Ginnastica classica: corpo libero; 105
 Ginnastica posturale Total Body; 107
 Ginnastica ritmica articolare; 104
 Ginnastica: camminare; 107
 Ginnastica: GAG; 109
 Ginnastica: Gym; 105
 Ginnastica: Slow Gym, Pilates posturale; 105
 Ginnastica: Ton Up; 108
 Ginnastica-Pilates; 106
 Golf; 110
 Grafologia; 89; 90
 Grego moderno, avanzato; 38
 Grego moderno, base; 38
 Gruppo artistico RiCircolo; 53
 Home Recording; 60; 77
 Illustrator, grafica vettoriale; 59
 Incontro del Pomeriggio (I'); 127
 Incontro della Sera (I'); 129
 Informatica e internet base; 59
 Informatica, approfondimento; 59
 Informatica, base; 59
 Informatica, ECDL-ICDL, preparazione agli esami; 59
 Informatica, tutoraggio tecnologico Open Lab; 61
 Inglese 0 per iniziare; 38
 Inglese 1 elementare; 38
 Inglese 2 pre-intermedio; 39
 Inglese 3 intermedio; 39
 Inglese 4 post-intermedio; 39
 Inglese 6 competenza; 39
 Inglese 7 focus; 40
 Inglese 7 focus (11-14 anni); 19
 Inglese 7 focus (6-10 anni); 19
 Inglese 7 focus: Board Games; 18
 Inglese 7 focus: English Hooray; 18
 Inglese 7 focus: English Nanny; 17; 18
 Inglese 7 focus: Fairy Tale – Storytelling; 18
 Inglese 8 conversazione; 41
 Inglese, lezioni personalizzate; 41
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, approfondimento; 59
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, base; 59
 Intelligenza tecnologica nel quotidiano, Smartphone e Tablet (Android); 60
 Interior Design; 115
 Italiano per stranieri 1 base; 47
 Italiano per stranieri 2 avanzato; 48
 Italiano per stranieri, lezioni personalizzate; 48
 Italiano, lingua dei segni; 47
 Laboratorio di Cinematografia e Fotografia; 53
 Laboratorio vocale-strumentale; 53
 Lavoro a maglia; 119
 Letteratura italiana: origini; 83
 Lezioni personalizzate; 123
 Lingua dei segni; 47
 Linguaggio del corpo (il); 91
 Meditazioni per bambini (8-14 anni); 20
 Mesopotamia: storia e arte; 84
 Metamedicina, esplorazioni pratiche; 97
 Miscele culturali; 52
 Musei del mondo; 86
 Numerologia; 97; 98
 Open Day: Festival delle Aree Tematiche; 13
 Open Day: Psicologia; 92
 Opere d'arte: rileggiamo la storia mondiale; 85
 Panico: attacco come inizio di cambiamento; 91
 Pasta al sale, decorazioni di Natale; 71
 Percussioni; 76
 Percussioni: Batteria; 76; 77
 Percussioni: Cajon; 76
 Percussioni: Rullante; 77
 Percussioni: tamburi a cornice; 76
 Photoshop; 59
 Pianoforte; 73
 Pilates; 102
 Pittura a olio, tecniche; 69
 Pittura e pittori dell'800 in Italia; 86
 Portoghese 3 intermedio; 41
 Portoghese, lezioni personalizzate; 41
 Progetto didattico La vita L'arte La musica La storia; 52
 Progetto didattico upbeduca@school; 51

Progetto Diocesi di Biella: 250 anni; 52
Progetto Ecomuseo dell'Arte Organaria; 52
Progetto In.Tra.–Intergenerational Transfer; 52
Progetto L'altra scuola di fa in strada; 51
Progetto Museovivo; 53
Progetto MusicArte; 53
Psicologia quotidiana; 89
Psicologica del disegno: interpretazione; 90
Public speaking; 92
Puccini, biografia e opere; 72
Qi Gong; 100
Reiki Usui; 100; 101
Ricamo: Round Robin di Natale; 118
Ricerca musicale: il cassetto delle cose perdute; 53
Russo 1 elementare; 43
Russo 2 intermedio; 43
Russo 3 intermedio-avanzato; 44
Russo 7 focus: tradizioni, musica, cultura; 44
Sanscrito 1; 47
Sanscrito 2; 47
Scrittura creativa; 83
Shiatsu; 100
Smartphone e Tablet (Android); 60
Sogni raccontano (i); 91
Spagnolo 1 elementare; 42
Spagnolo 2 pre-intermedio; 42
Spagnolo 3 intermedio; 42
Spagnolo 4 post-intermedio; 42
Spagnolo 5 avanzato; 42
Spagnolo 7 focus; 42
Spagnolo, dall'ABC ... alla Z; 42
Spagnolo, lezioni personalizzate; 43
Swaroski che passione; 71
Tastiere; 74
Teatro a domicilio; 54
Teatro per adolescenti (11-18 anni); 20
Teatro: recitazione e laboratorio; 79
Tecniche sartoriali; 117; 118
Tedesco 1 elementare; 43
Tedesco 3 intermedio; 43
Tedesco 4 post-intermedio; 43
Tedesco 7 focus; 43
Tedesco, lezioni personalizzate; 43
Ton Up; 108
Ton Up, Sweet; 108
Torino sabauda; 85
Training autoggeno; 99
Tutoraggio tecnologico Open Lab; 61; 123
Uncinetto; 119
Violino; 74
Volontari per la cultura; 52
Wedding Planner; 115
Yoga; 102; 103; 104
YouTube, creare un canale; 60

Brusnengo

Yoga; 102

Candelo

Inglese 3 intermedio; 39

Pasticceria; 113

Cavaglià

Inglese 1 elementare; 38

Inglese 3 intermedio; 39

Inglese 5 avanzato; 39

Inglese 7 focus (11-14 anni); 19

Inglese 7 focus (6-10 anni); 19

Yoga; 103

Cossato

Acquerello; 69

Allenamento funzionale; 109

Argilla e le sue forme; 70

Benessere familiare: adolescenza, sì grazie!; 25

Benessere familiare: parent training ADHD; 25

Benessere familiare: parent training autismo; 25

Benessere scolastico: autostima, sviluppare la fiducia in se stessi (10-14 anni); 26

Benessere scolastico: bullismo e cyberbullismo, conoscere per intervenire; 24

Benessere scolastico: cyberbullismo, i social network; 26

Benessere scolastico: funzioni esecutive a scuola; 24

Benessere scolastico: imparare a studiare; 26

Benessere scolastico: mappe lab, laboratorio di mappe concettuali; 27

Benessere scolastico: PEI, secondo il decreto n. 182/2020; 24

Benessere scolastico: Star bene a scuola, studio e autostima; 25

Birra, degustazioni; 114

Canto quindi sono; 73

Découpage, laboratorio; 70

Disegno; 69

Fotografia di base: ottenere il massimo; 71

Ginnastica: Allenamento funzionale; 109

Ginnastica: Slow Gym; 106

Gruppo artistico RiCircolo; 53

Hula hawaiana; 78

Incontro del Pomeriggio (I'); 129

Inglese 1 elementare; 38

Inglese 2 pre-intermedio; 39

Inglese 3 intermedio; 39

Inglese 4 post-intermedio; 39

Inglese 7 focus; 40

Inglese 7 focus (11-14 anni); 19

Open Day: Festival delle Aree Tematiche; 13

Palestra per la mente (una); 92

Piante nell'habitat domestico; 120

Portoghese 1 elementare; 41

Qi Gong; 100

Rilassamento; 101
Roma e il Barocco; 85
Spagnolo, dall'ABC ... alla Z; 42
Teacher training ADHD; 24
Tedesco 2 pre-intermedio; 43
Yoga; 102; 104

Gaglianico

Tiro con l'arco; 109

Mongrando

Pilates; 102

Netro

Ginnastica; 105

Verrone

Inglese 1 elementare; 38

Yoga; 104

Corsi Online

Apicoltura e miele; 119

Architettura d'interni; 115; 116

Benessere famigliare: parent training ADHD; 25

Benessere famigliare: parent training autismo; 25

Benessere scolastico: autostima, sviluppare la fiducia in se stessi (10-14 anni); 26

Benessere scolastico: bullismo e cyberbullismo, conoscere per intervenire; 24

Benessere scolastico: cyberbullismo, i social network; 26

Benessere scolastico: funzioni esecutive a scuola; 24

Benessere scolastico: imparare a studiare; 26

Benessere scolastico: mappe lab, laboratorio di mappe concettuali; 27

Benessere scolastico: PEI, secondo il decreto n. 182/2020; 24

Cinese, base; 44

Curriculum efficace; 93

Giapponese 1 elementare; 45; 46

Giapponese 2 intermedio; 45; 46

Giapponese 3 avanzato; 46

Giapponese 8 conversazione; 46

Ginnastica posturale Metodo Reme; 107; 108

Inglese 7 focus; 41

Interior Design; 115

Teacher training ADHD; 24

Yoga; 102

Docenti

Alija, Arianit; 19
Ambrosini, Giulia; 119
Avolio, Francesca; 78
Azzariti, Ivana; 59; 61; 123
Banderè, Sergio; 120
Barbero, Carlotta; 39; 40
Becchio Galoppo, Roberta; 105; 106; 107; 108
Beltrami, Bruna; 38; 39
Bergo, Marzia; 104
Bertuolo, Barbara; 102
Bigliocca, Eugenio; 113
Billa, Giorgio; 60; 61
Bolengo, Graziana; 51; 52; 83
Bonicatti, Ermanno; 53
Borotti, Michela; 78
Bortolozzo, Sara; 19; 27; 28; 29; 30
Bortolozzo, Vania; 89; 90; 107; 108
Bossi, Tiziana; 97; 114
Bosso, Diletta; 101
Bossotto, Elisa; 59; 116
Bovo, Caterina; 102
Carando, Simona; 72
Casellato, Antonella; 70
Casellato, Francesca; 98; 99
Cerruto, Ruth; 84
Chiocchetti, Elda; 109
Chiorino, Giulia; 17; 18; 40; 41
Cincotta, Sara Veronica; 24
Clerico, Stefano; 73
Coda, Maria Gabriella; 38; 39; 41
Colombino, Guido; 72
Conti, Fulvio; 83
Conti, Marco; 83
Corda, Anna; 71; 92; 93
Costa, Mariella; 84
Costanzo, Marisa; 103
Cusinato, Meryl; 38; 39
Damo, Marika; 70
Deandrea, Marina; 59
Dellacqua, Maurino; 53; 60; 75; 76; 77
De Melo Vidal, Maria Leopoldina; 37; 41
Denti, Patrizia; 38; 39
Detoma, Paolo; 119
D'Herin, Marco; 103
Dindelli, Giuseppe; 65
Fazzini, Flavio; 85; 86
Flem, Marina; 43
Frontori, Alessia; 24; 25; 26; 27
Galazzo, Alberto; 51; 52; 53; 72
Galleran, Luigi; 92
Gariglio, Martina; 43; 71

Giublena, Fulvio; 114
Giustetti, Vanna; 117; 118
Grange, Christine; 37; 105
Guabello, Walter; 76; 77
Hilali, Hamid; 42
Krachler, Stefania; 104
Lava, Fabrizio; 52
Lazzarin, Daniela; 20; 100; 101
Liatti, Chiara; 117; 118
Luongo, Raffaele; 76
Magni, Valentina; 47
Maiolino, Gabriele; 115; 116
Martelli, Cristina; 77; 78
Marzana, Giulia; 44; 45; 84; 119
Mascolo, Elena; 24; 25; 26; 92
Masera, Roberta; 100; 103
Massini, Riki; 19; 53; 74; 75
Maurmayr, Nicole; 44; 45
Meluzzi, Gloria; 60; 70; 71
Mino, Ermanno; 113; 114
Mirabella, Ignazio; 104
Monteferrario, Rita; 91; 92; 102
Moretti, Raffaella; 100
Morganti, Daniele; 71
Napolitani, Simona; 102; 103
Negro, Rita; 89; 90; 91
Nicoli, Giancarlo; 53; 79
Osella, Andrea; 69
Pavetto, Gianfranco; 54; 79; 114
Pensotti, Elisa; 73
Perinu, Roberto; 47
Peruzzo Eleonora; 41
Pierozzi, Tiziana; 19; 37; 38; 39
Pizzinelli, Gloriana; 39; 40; 41
Platinetti, Roberta; 70
Porzio, Mirtilla; 97
Pramaggiore, Veronica; 74
Prevosto, Davide; 53; 69
Quaglino, Elisa; 106; 108; 109
Quaranta, Matteo; 47; 48
Quaregna, Luciano; 52; 86
Ramazio, Annalisa; 52
Reimann, Sigrid; 43
Rivetti, Erika; 42
Saja, Benedetta; 110
Salamone, Antonino; 65
Salaorni, Cristina; 79
Salerno, Andrea Carolina; 113
Santoro, Gina; 29; 90
Simonetti, Francesca; 42
Skoblikova, Tamara; 43; 44
Sola, Barbara; 25; 26
Tacchio, Domenico; 19; 20
Tempia Maccia, Francesco; 85

Terzo, Enrico; 114
Tomiello, Lara; 109
Torello Viera, Rita; 53; 69
Tosatti, Elena; 89
Toso, Stefano; 103
Trapella, Erika; 97; 99
Trogu, Massimiliano; 66; 120
Tseva, Eleni; 38
Tumedei, Luca; 115
Turricelli, Alessandro; 59; 60
Vercellino, Tina; 74
Vitelli, Roberta; 46
Welding, Sharon; 40
Zamarco, Adele; 97

Relatori

Alimonti, Gianluca; 128
Argentero, Alessandro; 129
Basso, Andrei; 129
Bellardone, Patrizia; 127
Bolengo, Graziana; 128; 130
Bortolozzo, Sara; 127
Bosazza, Anna; 127
Calvelli, Domenico; 128; 130
Cantoia, Paola; 127; 130
Caprani, Massimo; 128
Cenceschi, Sonia; 129
Cerruto, Ruth; 127
Colombino, Guido; 128
Conti, Fulvio; 127; 129
Coppe, Marina; 128
Delpiano, Marialaura; 128
De Luca, Filippo; 128
Delzoppo, Silvia; 128; 130
De Matto, Antonella; 127; 130
Dettoma, Fulvio; 130
Dezzuto, Carlo; 128; 129
Fazzini, Flavio; 128
Ferlisi, Franco; 129
Ferrero, Fabio; 127
Galazzo, Alberto; 127; 128; 129
Gallo, Elena; 130
Gamaccio, Teresio; 127; 130
Giublena, Fulvio; 127
Lazzarin, Daniela; 127
Leardi, Stefano; 128
Leone, Maria Chiara; 127
Marucchi, Sergio; 130
Marzana, Giulia; 128
Meluzzi, Chiara; 129

Meluzzi, Gloria; 128
 Monteferrario, Rita; 128; 129
 Morezzi, Fulvio; 129
 Negro, Rita; 128
 Parravicini, Guido; 127; 130
 Pavetto, Gianfranco; 127; 130
 Pellegrini, Maurizio; 129
 Perinu, Roberto; 127; 130
 Quaglia, Riccardo; 128; 129
 Quaregna, Luciano; 127
 Rebuffa, Matteo; 128
 Regis, Maurizio; 127; 129
 Tempia Maccia, Francesco; 128; 130
 Tosatti, Elena; 128; 130
 Vaudano, Marcello; 127; 129
 Zola, Alberto; 128
 Zorio, Federico; 127

Indice generale

Anno Accademico 2021-2022 guida ai corsi	1
UPBeduca: missione e struttura	6
Sedi e segreterie	8
Corsi: orari, costi, modalità	10
Open Day di UPBeduca	13
UPBeduca Iunior	15
Benessere scolastico e familiare (UPBeduca Iunior 2.0)	21
Formazione per insegnanti	24
Progetto genitori	25
Progetto età evolutiva	26
Mamme si nasce!... genitori si diventa	27
In classe con te: a scuola col sorriso	28
Coaching per mamme, papà e nonni	30
Comunicazione linguistica	31
Le lingue in chiave europea	33
Corsi	37
“Vivere l’Europa”, progetti di ricerca: didattici, culturali, turistici	49
Informatica - Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano	55
ITQ-Intelligenza Tecnologica nel Quotidiano	57
ECDL-ICDL	58
Le scienze del diritto e della natura	63
Arte, musica, spettacolo	67
Le scienze dell’uomo	81
La lingua e la letteratura	83
La storia e il pensiero	84
La storia dell’arte e l’archeologia	85
Le scienze della mente e della comunicazione	87
Salute e benessere	95
Teoria e pratica di ...	111
Lezioni personalizzate – Opzione Tutor	121
L’incontro	125
Biella: L’incontro del Pomeriggio	127
Biella: L’incontro della Sera	129
Cossato: L’incontro del Pomeriggio	129
Allegati e indici	131
Partenariati	133
Modulo di iscrizione a UPBeduca e ai corsi	135
Modulo di valutazione dei corsi	137
Modulo di richiesta dell’attestato di frequenza	139
Indice analitico	141



Città di Candelo



Città di Cossato



Comune di Brusnengo



Comune di Cavaglià



Comune di Magnano



Comune di Mongrando



Comune di Netro



Comune di Torrazzo



Comune di Verrone

