



Città di Domodossola

UNIVERSITA' OSSOLANA DELLA TERZA ETA'



Anno accademico 2025/2026

ISCRIZIONI

Le iscrizioni sono aperte **dal 1 settembre 2025 alle ore 12.00 del 30 settembre 2025.**

Il modulo di iscrizione, compilato in ogni sua parte e completo di firma del richiedente, potrà essere consegnato con le seguenti modalità:

- via e-mail all'indirizzo **uni3@comune.domodossola.vb.it**, (gli allegati devono essere **in formato PDF**)
- all'**Ufficio dei Servizi Sociali Comunali** sito in via Romita n. 22 (Tel **0324.227459**) Sportello aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 09:00 alle ore 12:00 (solo per il mese di settembre) orario di apertura per l'anno accademico il Mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 12:00;
- all'**Ufficio Protocollo** sito in P.zza Repubblica dell'Ossola n. 1, aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle ore 12.00.

È possibile presentare l'iscrizione anche tramite delega compilando l'apposita sezione "delega" del modulo d'iscrizione e allegando fotocopia del documento di identità del delegante (ciascun delegato può presentare più domande).

Le iscrizioni saranno accolte nei limiti dei posti disponibili per ogni corso, secondo l'ordine cronologico di presentazione delle stesse. Eventuali domande non soddisfatte saranno inserite in una lista d'attesa ed accolte in caso di eventuali rinunce.

Allo stesso modo, le iscrizioni presentate oltre i termini saranno accolte in base ai posti ancora disponibili e solo per i corsi attivati. L'accesso ai corsi già iniziati sarà condizionato al parere positivo del docente.

Ai partecipanti è richiesto il versamento di una **quota di iscrizione** unica indipendentemente dai corsi svolti da versare in unica soluzione che verrà aggiunta al primo pagamento.

Il corso ha una tariffa da corrispondersi mensilmente entro il 10 del mese successivo oppure in un'unica soluzione entro il 10 del mese successivo dell'inizio del corso oppure per i corsi di durata per l'intero anno accademico, versamento quota d'iscrizione + n. 1 rata relativa al costo da ottobre a dicembre 2025 e da gennaio ad aprile 2026 del/i corso/i scelto/i da versare entro il 10 del mese successivo dell'inizio del corso.

Il pagamento è effettuato tramite bollettino PagoPa inviato via mail o ritirato presso gli Uffici dei servizi sociali.

Le quote pagate saranno rimborsate solo nel caso in cui il corso scelto non venga attivato a causa del mancato raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Non è previsto nessun rimborso, neanche parziale, in caso di mancata frequenza di un corso attivato.

Pertanto la quota d'iscrizione più il versamento di una mensilità non verrà rimborsato.

Per informazioni è possibile contattare l'ufficio dei servizi sociali comunali al numero **0324.227459** oppure inviando un'e-mail a **uni3@comune.domodossola.vb.it**

CORSI

AREA PSICOLOGIA E BENESSERE

MINDFULNESS: PERCORSO ESPERIENZIALE ALLA SCOPERTA DEL BENESSERE PSICO-FISICO

Docente: Allegri Paola – Psicologa – istruttore di mindfulness

Frequenza settimanale. Da Ottobre a Dicembre 2025

Costo mensile: € 12,00 (residenti) € 17,00 (non residenti)

Il corso si propone di guidare i partecipanti verso uno stato di maggior benessere fisico e mentale, tramite la sperimentazione di pratiche formali e informali che educano l'attenzione al momento presente, con atteggiamento accogliente e non giudicante. L'obiettivo è costruire una mente consapevole, in grado di affrontare le situazioni stressanti o dolorose e accogliere con entusiasmo i cambiamenti del ciclo di vita.

In particolare si affronteranno le seguenti tematiche:

- consapevolezza del corpo e della postura;
- meditazione sul respiro;
- movimento consapevole e camminata mindful;
- gestione dello stress e miglioramento del sonno;
- accettazione del dolore e del cambiamento;
- comunicazione consapevole;
- ascolto attivo e consapevolezza delle abitudini quotidiane;
- strumenti e modalità per perseguire il proprio viaggio nella mindfulness.

E' necessario portare un tappeto da yoga/ ginnastica.

E' consigliato abbigliamento comodo, copertina o felpa per rilassamento finale.

YOGA DOLCE

Docente: Possetti Alice – Insegnante di Yoga

Frequenza bisettimanale. Da Ottobre 2025 a Aprile 2026.

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Lo Yoga Dolce è una versione gentile dell'Hatha Yoga, antica disciplina Himalayana orientata al benessere e all'armonia di corpo, mente e spirito. Una regolare pratica di Yoga risulta molto salutare: favorisce il benessere osteoarticolare, migliora la postura, previene e allevia problematiche relative ai sistemi scheletrico e muscolare. Con lo Yoga si lavora anche in favore di una migliore attività respiratoria, circolatoria, digestiva, stimolando così un corretto funzionamento del sistema nervoso autonomo che porta al miglioramento del sonno, diminuzione dello stress, aumento dell'attenzione e della concentrazione.

Durante il corso si andrà alla scoperta delle principali pratiche Yogiche; ogni pratica comprende esercizi corporei, di respirazione, un rilassamento finale e una breve meditazione.

Lo Yoga dolce è una pratica sicura e inclusiva, adatta a tutti, principianti e praticanti esperti.

È necessario portare un tappetino da yoga/ginnastica ed una coperta.

È consigliato abbigliamento comodo.

INTRODUZIONE ALLA PSICOLOGIA SOCIALE. LE TEORIE E GLI ESPERIMENTI

Docente: Cena Lorenzo – Psicologo sociale

Frequenza quindicinale. Mese di Gennaio

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso propone un viaggio coinvolgente nel mondo della psicologia sociale, disciplina che studia come pensieri, emozioni e comportamenti siano influenzati dalla presenza degli altri.

Attraverso un linguaggio accessibile e numerosi esempi concreti, si esplorerà le teorie fondamentali e gli esperimenti più celebri: dall'esperimento di Milgram

sull'obbedienza, all'esperimento della prigione di Zimbardo, il conformismo con Asch e la presa di decisioni con Festinger.

Il corso prevede lezioni frontali, ma fortemente partecipate, con ampio spazio per le riflessioni e dibattiti di gruppo.

L'obiettivo è quello di stimolare la curiosità, offrendo strumenti utili per comprendere meglio le dinamiche sociali quotidiane: dalla comunicazione alla leadership, dall'influenza sociale ai pregiudizi.

Il corso è pensato per essere stimolante e accessibile, senza richiedere conoscenze pregresse.

AREA LINGUISTICA

INGLESE BASE (A0/A1)

Docente: Mazza Erika - Insegnante

Frequenza settimanale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso è rivolto a chi non ha mai studiato l'inglese o che ha iniziato da poco o che desidera rafforzare le basi della lingua.

L'obiettivo è fornire una preparazione solida e pratica che permetta di comunicare in modo semplice e chiaro in contesti quotidiani.

Attraverso esercizi di writing, reading, listening e con particolare attenzione alla conversazione (speaking), i partecipanti acquisiranno maggiore sicurezza e competenze utili per comprendere e farsi capire.

Materiale richiesto: Libro Twenty-one global 1 ISBN 978-88-530-2115-1.

INGLESE INTERMEDIO(A1/A2)

Docente: Mazza Erika e Santacroce Giulia- Insegnanti

Frequenza settimanale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso di inglese intermedio è pensato per coloro che desiderano rafforzare le proprie competenze e acquisire maggiore sicurezza nell'uso pratico della lingua.

Il corso è strutturato in due blocchi complementari per favorire un apprendimento completo ed efficace:

- lezioni teoriche: approfondimento della grammatica, attraverso esercizi mirati di writing e reading;
- lezioni pratiche: attività coinvolgenti per potenziare il listening e speaking con particolare attenzione alla conversazione.

Materiale richiesto: Libro Twenty-one global 2 ISBN 978-88-530-2119-9.

INGLESE AVANZATO(A2/B1)

Docente: Santacroce Giulia- Insegnanti

Frequenza settimanale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso è pensato per chi studia l'inglese da diversi anni, ha già una buona conoscenza della grammatica e del vocabolario, ma desidera fare un salto di qualità nella comunicazione.

L'obiettivo è migliorare la capacità di sostenere dialoghi e conversazioni complesse in lingua inglese, ampliando la comprensione e l'espressione.

Le lezioni prevedono attività integrate di writing, speaking, reading e listening, attraverso esercizi mirati che aiuteranno a sviluppare una padronanza più naturale e sicura della lingua.

Materiale richiesto: Libro Twenty-one global 3 ISBN 978-88-530-2170-0.

AREA LETTERARIA E STORICA

STORIA DELLE RELIGIONI/STORIA DEL CRISTIANESIMO-

Docente: De Paoli Maurizio- Giornalista professionista

Frequenza settimanale. Da Gennaio a Marzo 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso è un'affascinante viaggio nella storia della Chiesa nel periodo che va dal Congresso di Vienna (1815) al lungo Pontificio di Pio IX (1846-1878) l'ultimo "Papa re".

GEOPOLITICA DEL MEDIO ORIENTE

Docente: Naso Paolo- Docente e ricercatore

Frequenza settimanale. Da Gennaio a Marzo 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso proporrà una sintetica storia dei principali fatti politici e militari dell'area mediorientale.

- Definizioni e confini del Medio Oriente. Perché è così vicino a noi, perché è così lontano;
- Medio oriente nell'antichità: fonti bibliche e altri documenti;
- Il Medio oriente terra di conquista. Dalle Crociate all'impero ottomano;
- Dissoluzione dell'impero ottomano e imperialismo occidentale. Le mappe;
- Dalla questione ebraica alla Shoà;
- La nascita dello Stato di Israele;
- Le guerre dal 1967 alla Prima Intifada;
- Speranze e illusioni di pace (1993);
- La guerra infinita;
- Sintesi e conclusioni.

I CLASSICI DELLA LETTERATURA RUSSA

Docente: Gaspari Elena- Insegnante

Frequenza quindicinale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 12,00 (residenti) € 17,00 (non residenti)

Il corso propone un'introduzione alla letteratura russa attraverso la spiegazione e la lettura di alcuni tra i testi principali dei suoi autori più importanti.

Dopo una breve introduzione generale alla letteratura russa, il corso si concentrerà sullo studio di scrittori come Aleksandr Sergeevič Puškin, Nikolaj Vasil'evič Gogol', Fëdor Dostoevskij, Lev Tolstoj, Anton Čechov e Michail Afanas'evič Bulgakov.

Il corso guiderà i partecipanti alla scoperta dello stile, dei contenuti e del contesto storico, culturale e sociale in cui le opere di questi autori sono nate.

L'obiettivo del corso è fornire gli strumenti per comprendere ed apprezzare i grandi classici della tradizione letteraria russa.

INTRODUZIONE ALLA STORIA DELL'AFRICA

Docente: Custodi Francesca- Insegnante

Frequenza settimanale. Da Ottobre a Novembre 2025

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso offre un'introduzione di base alla storia contemporanea del continente africano. Si parlerà di antropologia e di razzismo, di rivolte popolari e di storia orale.

Il corso ripercorrerà le tappe principali della storia contemporanea del continente, attraverso fotografie, letture, racconti e documenti d'archivio, con un focus speciale sul colonialismo italiano.

Si parlerà delle migrazioni contemporanee dall'Africa, con la partecipazione straordinaria di un ospite che offrirà una preziosa testimonianza diretta.

AREA MUSICALE

CHITARRA PER PRINCIPIANTI

Docente: Bruno Giuseppe- Musicista

Frequenza settimanale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Durante il corso si apprenderanno nozioni basilari di teoria musicale utili per la conoscenza dello strumento e degli accordi, per poter suonare da subito ed accompagnarsi con il canto.

In particolare il corso proporrà l'insegnamento degli accordi, l'armonia, la ritmica e la tecnica della costruzione degli accordi.

L'obiettivo del corso è imparare a suonare la chitarra con le dita e il plettro.

CORO MODERNO

Docente: Miserocchi Laura- Cantante

Frequenza settimanale. Da Ottobre a Maggio 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Livello PRINCIPIANTI

Il corso prevede una parte propedeutica di introduzione al canto, alla ritmica, all'intonazione e alla respirazione diaframmatica. Si insegnerà il riscaldamento della voce, a non prevalere sulle voci altrui, ad usare la propria voce in modo corretto e adatta ad un coro di musica leggera non che a consolidare il senso del ritmo.

Livello AVANZATO

Gli allievi del corso avanzato proseguiranno in un percorso di perfezionamento per modulare la propria voce per un insieme di voci definite "coro" e saranno inoltre istruiti a cantare in polifonia e armonizzare su melodie di canzoni di musica leggera.

AREA NATURA E AMBIENTE

PIANTE SELVATICHE: RI-CONOSCIMENTO, PRATICHE DI RACCOLTA E DI UTILIZZO

Docente: Allegri Giulia- Insegnante

Frequenza settimanale. Da Febbraio ad Aprile 2026 con uscite da concordare

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso prevede incontri teorici in aula e alcune uscite pratiche in ambiente.

Durante le lezioni teoriche saranno affrontate le basi di introduzione alla pratica di raccolta di piante selvatiche commestibili.

I partecipanti impareranno a leggere l'ambiente ed il territorio attraverso l'osservazione e il riconoscimento delle piante che lo abitano.

Impareranno a distinguere la forma delle foglie, fiori, radici e frutti, i loro ambienti e le relative interazioni.

Scopriranno i diversi habitat e piante che possiamo incontrare sul territorio.

Impareranno pratiche e metodi di utilizzo con particolare focus dell'uso in cucina.

Il corso è dedicato a coloro che vogliono approcciarsi personalmente alla pratica del Foraging.

Il corso non rappresenta un corso formativo per l'insegnamento della materia.

API E MIELE

Docente: Allegri Giulia- Insegnante

Frequenza n. 5 lezioni nel mese di Aprile 2026 con uscite da concordare

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso è rivolto a chi desidera conoscere meglio il mondo delle api e del miele, con un approccio chiaro ed accessibile.

Si analizzerà il comportamento dell'ape sia come individuo che all'interno del complesso sistema dell'alveare.

Si esaminerà la composizione e le proprietà dei prodotti dell'alveare, come il miele, propoli e cera.

Il corso è pensato per stimolare la curiosità ed offrire conoscenze utili, anche attraverso esempi pratici ed osservazioni dirette, rendendo più consapevole il rapporto tra uomo, api e ambiente.

Il corso prevede un'uscita presso l'apicoltura di Oira di Crevoladossola.

AREA TERRITORIO

LE MINIERE DEI NOSTRI MONTI

Docente Conti Mauro- Guida escursionistica ambientale

Frequenza quindicinale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 12,00 (residenti) € 17,00 (non residenti)

Le nostre montagne, conosciute per la loro bellezza e varietà di paesaggi, nel loro interno nascondono altrettante meraviglie. Testimonianze silenziose e quasi dimenticate dell'importante passato minerario della nostra provincia. Nei secoli si è estratto: ferro, rame, argento, amianto, nichel, soprattutto oro e molte famiglie della nostra provincia hanno avuto antenati minatori.

Scopo del corso è recuperare la memoria storica, descrivere i metodi di lavorazione, illustrare i siti minerari e grazie all'utilizzo di documenti, mappe, fotografie e filmati inediti accompagnare i partecipanti all'interno di miniere comodamente seduti, per ammirare un mondo sotterraneo che saprà stupirvi per bellezza e colori. Una particolare attenzione sarà riservata al lavoro oscuro e raramente documentato delle donne in miniera.

Visto i grandi lavori fatti per scavare gallerie e canali di gronda da parte dell'ENEL e prima ancora Edison, Girola, Dinamo e Conti, una parte del corso sarà dedicata ad approfondire le conoscenze sullo sfruttamento dell'acqua (il nostro "carbone bianco") con visite ad alcune centrali idroelettriche dell'ENEL.

Le uscite sul territorio permetteranno di visitare alcuni siti minerari, testimoni di fatiche sia di uomini e donne, un modo per non dimenticare un pezzo importante di storia locale.

CORSO DI ESCURSIONISMO CULTURALE-RISCOPRIAMO LE NOSTRE VALLI

Docente: Bianchetti Roberto- Guida escursionistica ambientale

Frequenza quindicinale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso permette allo studente di riscoprire e valorizzare l'ambiente, i luoghi, la cultura e la tradizione delle Valli Ossolane.

In compagnia, attraverso escursioni sul territorio accompagnati dalla guida escursionistica in diverse stagioni, cogliendo tutte le particolarità di esse. I percorsi saranno di facile/media difficoltà per una durata di circa due ore e mezza di cammino in sentieri facili e poco conosciuti dell'Ossola.

Durante le uscite si condivideranno le conoscenze e le esperienze dei partecipanti.

L'obiettivo del corso è illustrare e far provare sul campo tecniche di escursionismo, orientamento, preparazione, allenamento e lettura del territorio.

Le escursioni saranno documentate da fotografie.

È consigliato abbigliamento sportivo, escursionistico, borraccia, bastoncini, scarponcini o scarpe da trekking.

OSSOLA, UN MONDO DA SCOPRIRE

Docente Bertoldi Daniela- Guida escursionistica ambientale

Frequenza settimanale. Da Aprile a Maggio 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso prevede:

- *"La grande storia del passato incrocia la storia ossolana dal 7.500 a.C. al VIII secolo d.C."*. Approfondimento e comprensione del periodo della storia ossolana più antica e poco conosciuta, in rapporto a quanto avvenuto in altri luoghi e contesti culturali, ma che hanno influenzato modi di vivere ed affrontare le difficoltà anche nelle altre zone.

Sono previste alcune uscite didattiche:

- Visita al Museo archeologico della pietra ollare di Malesco e visita al paese di Malesco;
- visita ai Musei Civici G.G. Galletti
- visita alla Chiesa dei Santi Gervaso e Protaso di Domodossola.

- *"Sulle tracce del mondo femminile in Valle Antrona. Dall'antichità alla prima metà del Novecento"*. Si propone un approfondimento del mondo femminile in Valle Antrona nel corso del tempo. Interviste per comprendere e risalire alle proprie radici culturali.

Sono previste alcune uscite didattiche in Valle Antrona.

AREA ARTISTICA

CORSO DI FOTOGRAFIA TRA SMARTPHONE E MACCHINE FOTOGRAFICHE

Docente: *Bianchetti Roberto- Fotografo professionista*

Frequenza settimanale. *Da Febbraio ad Aprile 2026*

Costo mensile: *€ 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)*

Ogni giorno si scattano tante immagini, con il telefono o con la macchina fotografica...e allora perché non farle sempre più belle per elaborarle e condividerle con gli amici? Durante il corso gli studenti potranno imparare facilmente e divertendosi attraverso uscite fotografiche a tema, esempi concreti e consigli pratici del fotografo professionista.

Si scoprirà il significato delle diverse funzioni, le applicazioni più utili, la condivisione, dalla mail ai social, alla stampa.

Il corso prevede lezioni in aula e uscite sul territorio con esercitazioni pratiche. Ogni partecipante utilizzerà la propria macchina fotografica o Smartphone.

LA DANZA DELLE PAROLE: SCRITTURA CREATIVA E TEATRO NATURA

Docente: *Campini Paola- Insegnante*

Frequenza settimanale. *Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026*

Costo mensile: *€ 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)*

Il corso si propone attraverso il metodo della scrittura creativa e la tecnica base del caviardage, di favorire una ricerca creativa personale per una conoscenza più profonda di sé e delle proprie capacità, stimolare il proprio potenziale espressivo attraverso l'arte.

Ampliare la capacità di comunicare le proprie idee e le proprie emozioni.

Il corso si propone di rafforzare l'autostima e di allenare la mente simbolica, immaginativa, analogica e mnemonica.

Quando le parole prendono vita, si utilizzerà il corpo come strumento comunicativo per esprimersi al meglio, il linguaggio verbale sarà complementare a quello non verbale.

PITTURA AD OLIO

Docente: Adobati Giulio- Artista/Pittore

Frequenza settimanale. Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso prevede più livelli (base-medio-avanzato) per la realizzazione di dipinti ad olio che abbiano tutte le caratteristiche che contraddistinguono un lavoro accademicamente corretto. I soggetti variano dalla natura morta e paesaggio alla figura umana, il tutto in chiave realistica. Studio dell'anatomia umana secondo i canoni classici. Introduzione al disegno di base sia prospettico che chiaroscurale plastico. Si studierà la gamma cromatica: dai toni ombra fino alle tonalità luce.

TEATRO/RECITAZIONE

Docente: Bruno Giuseppe- Attore

Frequenza settimanale Da Ottobre 2025 ad Aprile 2026

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso è un laboratorio di teatro durante il quale lo studente sperimenterà e approfondirà le seguenti tematiche:

- storia del teatro;
- esercitazioni pratiche sul movimento, sulla respirazione, sulla concentrazione e l'improvvisazione;
- studio della dizione, monologo, analisi del personaggio, mimica e lettura espressiva;
- studio del monologo e della narrazione.

AREA delle SCIENZE e della TECNOLOGIA

CITTADINI DEL FUTURO: VERSO LA CITTADINANZA SCIENTIFICA

Docente: Fuselli Daniele- Insegnante

Frequenza settimanale. Da Ottobre a Dicembre 2025

Costo mensile: € 21,00 (residenti) € 26,00 (non residenti)

Il corso ha l'obiettivo di interpretare, dando indicazioni formative, le innovazioni scientifiche e tecnologiche che emergono sia a livello nazionale che internazionale, con l'obiettivo di avvicinare i cittadini alle tematiche presenti e future della "Società della conoscenza", attenuando le eventuali preoccupazioni relative alle disruptive innovazioni tecnologiche e migliorando la loro capacità e consapevolezza nell'esprimersi sulle scelte che le diverse Comunità saranno chiamate a fare.

Il corso propone la discussione sull'evoluzione del pensiero scientifico che metta in evidenza le interazioni con l'ambiente tecnologico, prestando particolare attenzione alle conseguenze che i suoi artefatti possono avere sull'ambiente e sulla salute umana.

Il corso ha l'obiettivo di:

- migliorare le capacità del cittadino nel valutare e nell'esprimersi su questioni di scienza "Cittadinanza scientifica";
- attenuare le preoccupazioni, aumentare le consapevolezze relative alle innovazioni tecnologiche (es: intelligenza artificiale, crittografia quantistica, laser, energia nucleare, biotecnologie...)
- condividere "paradigmi di riferimento" della società del XXI secolo;
- favorire la disponibilità sia ad accettare che a "cavalcare" l'innovazione, affrontandola con modalità proattive e creative.