



UNIVERSITÀ DEL GOLFO A.A. 2019 / 2020

PREFAZIONE

Siamo giunti all'inaugurazione dell'Università del Golfo nel pieno della sua identità: il progetto culturale quest'anno coinvolge tutti i Comuni del Comprensorio valorizzando nel pieno il significato e l'importanza del "Golfo dell'Isola".

La programmazione si presenta, come sempre, interessante ed eterogenea e auspichiamo di confermare ancora una volta la validità dell'iniziativa che ha coinvolto tanti cittadini con la partecipazione alle lezioni, alle conferenze e ai convegni.

Oltre ai corsi, alcuni dei quali nuovi, i Comuni di Bergeggi, Noli, Spotorno e Vezzi Portio organizzeranno convegni ed incontri culturali aperti a tutti al fine di creare interesse e dibattiti su argomenti di attualità. Nel pieno spirito comprensoriale infatti sono stati programmati appuntamenti itineranti come Cineforum, incontri di pubblica utilità con medici specialisti ed esperti di agricoltura/apicoltura.

Inoltre con questa edizione è stato instaurato un rapporto di amicizia con un progetto culturale simile ma collocato in un altro territorio: l'Università del Mondolè che coinvolge ben 5 Comuni: Villanova di Mondovì, Frabosa Soprana, Frabosa Sottana, Pianfei e Roccaforte Mondovì. Questo rapporto di amicizia sfocerà, nel corso dell'anno accademico 2019/2020, in un incontro reciproco con un approfondimento culturale ed esperienziale che metterà a confronto due territori differenti.

Non dimentichiamo infine che il focus dell'Università del Golfo va inteso come volontà di rendere protagonista un'esperienza che valorizzi le potenziali ricchezze del volontariato, attivando risorse organizzative ed umane significative, rivolgendosi ai cittadini di ogni fascia di età, promuovendo la formazione e il dialogo intergenerazionale con una crescita civile e culturale generalizzata.

Uno grazie sincero, quindi, ai dipendenti degli uffici comunali, ai volontari, ai docenti, alle varie associazioni culturali-sociali-sportive, ai diversi enti, alle scuole che ospitano i corsi e per ultimi, non certo per importanza, agli iscritti.

Ci occorrono entusiasmo, confronto, suggerimenti e consigli: siamo a Vostra disposizione!

L'ASSESSORE
ALL'ISTRUZIONE
DEL COMUNE DI BERGEGGI

Carlo Galletti

IL SINDACO E DELEGATO
ALLA CULTURA
DEL COMUNE DI NOLI

Lucio Fossati

L'ASSESSORE
ALLA CULTURA
DEL COMUNE DI SPOTORNO

Gian Luca Giudice

IL SINDACO E DELEGATO
ALLA CULTURA
DEL COMUNE DI VEZZI PORTIO

Germano Barbano

INAUGURAZIONE A.A. 2019-2020

Venerdì 18 Ottobre 2019

Sala Consiliare, Piazza Milite Ignoto 6 - NOLI
Ore 17.00 – Presentazione corsi

Seguirà rinfresco a cura dell'Associazione Commercianti di Noli

COMMISSIONE ORGANIZZATRICE:

LUCIO FOSSATI
COMUNE DI NOLI
SINDACO CON DELEGA ALLA CULTURA

GIAN LUCA GIUDICE
COMUNE DI SPOTORNO
ASSESSORE ALLA CULTURA

MEMBRI COMMISSIONE:



Comune di Noli

PIERA BARISONE
NADA CALANDRIA
LOREDANA CASSETTA
ALBERTO PELUFFO



Comune di Spotorno

ANDREA BERCHIALLA
ROBERTO BELLARDINELLI
ANNA MARIA FERRETTO
ANTONIO PISU
GIANCARLO POZZETTI
EMILIA TRAINI

COORDINAMENTO AMMINISTRATIVO:

SUSANNA MERIALDO
COMUNE DI SPOTORNO

MARIA LUISA BONACCORTI
COMUNE DI NOLI

IMPORTANTE:

L'iscrizione ai corsi comporta l'**ACCETTAZIONE** ed il **RISPETTO** di poche ed importanti regole:

- 1) ogni corsista può iscriversi ad un massimo di cinque corsi, di cui solo due a numero chiuso;
- 2) è vietato iscriversi a corsi i cui giorni ed orari siano sovrapposti secondo il calendario: la segreteria provvederà a segnalare l'anomalia all'utente;
- 3) l'iscrizione ad uno o più corsi presuppone un'accurata e meditata scelta, basata sui propri interessi e sulla valutazione dei propri impegni: i corsisti sono invitati ad evitare di iscriversi a corsi se non sono convinti di potervi partecipare per tutta la durata programmata dai docenti;
- 4) i corsi a numero chiuso necessitano di un'ulteriore valutazione di scelta da parte dei corsisti: la mancata presenza non giustificata al docente per tre giornate consecutive comporterà l'automatica cancellazione dall'elenco degli iscritti al corso e la sostituzione con un altro corsista.

MODALITÀ GENERALI PER L'ISCRIZIONE AI CORSI

L'UNIVERSITÀ DEL GOLFO è un istituto di cultura permanente aperto a tutti i cittadini dai 18 anni in su e non è richiesto alcun titolo di studio.

- L'attivazione di ogni corso è subordinata al numero minimo di otto iscritti, salvo diverse indicazioni da parte del docente.
- Le iscrizioni avranno inizio a partire dal 21.10.2019 e termineranno il 04.11.2019.
- Sarà inoltre possibile iscriversi ai corsi dell'anno 2020 anche dal 07.01.2020 al 31.01.2020.

La domanda di iscrizione deve essere compilata su apposito modulo che potrà essere richiesto presso:

- L'Ufficio Protocollo del Comune di Noli - Piazza Milite Ignoto 6, da Lunedì a Venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.30, Giovedì dalle ore 14.00 alle ore 15.30 - Per informazioni: 347.7253799.
- Lo Sportello Polifunzionale del Comune di Spotorno, P.zza Tassinari, nei seguenti giorni: dal Lunedì al Sabato dalle ore 10.00 alle ore 12.00. Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00. Per informazioni: Tel. 019.746971/3

e/o scaricabile dal sito istituzionale di ciascun Comune, ovvero:

Comune di Noli: www.comune.noli.gov.it

Comune di Spotorno: www.comune.spotorno.sv.it

Le domande devono essere corredate dalla ricevuta di pagamento della quota di iscrizione da effettuarsi nei seguenti modi:

- Con bollettino di conto corrente postale n° 11983178 intestato a: COMUNE DI NOLI – SERVIZIO TESORERIA c/o Banca Popolare di Milano
- Con bollettino di conto corrente postale n° 13301171 intestato a: COMUNE DI SPOTORNO – SERVIZIO TESORERIA.
- Bonifico Bancario alla TESORERIA COMUNALE SPOTORNO “BANCA POPOLARE DI SONDRIO”
Codice Iban: IT36F0569610600000012000X79.
- Presso la TESORERIA della “BANCA POPOLARE DI MILANO” Agenzia di Noli.

La quota di iscrizione è di € 35,00

(massimo cinque corsi, di cui solo due a numero chiuso)

Non si effettuano rimborsi

Durante l'anno accademico si svolgeranno anche eventi collaterali (conferenze, visite culturali, presentazioni libri ed altro) aperti a tutti che si svolgeranno presso i vari comuni del Golfo. Gli eventi saranno pubblicizzati, mese per mese, con adeguata pubblicità.

PERSONAGGI DEL MEDITERRANEO GENOVESE TRA XII E XV SECOLO

SABATO 14 MARZO 2020 ore 17.30 - Relatore Dr. Fulvio Garzoglio - Fondazione S. Antonio - Noli

NOLI NEL SETTECENTO: IL MEDIOEVO VESTE ROCOCO'

VENERDÌ 3 APRILE 2020 ore 17.30 - Relatore Dr.ssa Magda Tassinari
Fondazione S. Antonio - NOLI

L'ULTIMO BRIGANTINO DEL PONENTE LIGURE

GIOVEDÌ 16 APRILE 2020 ore 17.30 - Relatore Luigi Griva
Fondazione S. Antonio - NOLI

LETTERATURA POLIZIESCA DA SHERLOCK HOLMES AD OGGI

MERCOLEDÌ 29 APRILE 2020 ore 15.30 - Relatore Prof. Giorgio Amico
Sala Conferenze Opera Pia Siccardi Berninzoni - SPOTORNO

LETTERATURA POLIZIESCA ITALIANA: ANDREA CAMILLERI

MERCOLEDÌ 6 MAGGIO 2020 ore 15.30 - Relatore Prof. Giorgio Amico
Sala Conferenze Opera Pia Siccardi Berninzoni - SPOTORNO

PRESENTAZIONE DEL LIBRO "PNEI E SISTEMA MIOFASCIALE" a cura del Dott. Diego Lanaro - Raccogliendo le più aggiornate conoscenze a disposizione, questo libro illustra come funziona il corpo umano in un quadro organico e completo, con attenzione particolare al rapporto tra psiche e corpo, e come da ciò emerge la salute ed eventualmente la malattia. In questo raffinato sistema un ruolo chiave è giocato dal sistema miofasciale (data e luogo da destinarsi).

ESCURSIONI NEL GOLFO

SCOPRIAMO INSIEME IL GOLFO ED IL SUO ENTROTERRA

a cura di Angelo Casalini

28 MARZO 2020 - ROCCA DI CORNO (GROTTA E PONTE DELLE FATE)

Le Manie - Grotta delle Fate - Ponte delle Fate - Anello Rocca di Corno - Verzi - Le Manie

18 APRILE 2020 - SAN MICHELE

Piazza Vivaldo Noli (Hotel Monique) - S. Michele - Torre delle Streghe - Semaforo - S. Margherita - Piazza Vivaldo.

9 MAGGIO 2020 - MONTE MAO

Monticello (Spotorno) - Castello - Monte Mao - Bric Colombino - La Rocca - Monticello. Le escursioni sono organizzate con lo scopo di far conoscere il territorio del Comprensorio. Il programma dettagliato delle singole escursioni verrà pubblicato con locandine. I percorsi sono ad anello (si arriva dove si parte) ed avranno la durata di ca. 3 ore ciascuna in cui sono previste soste. Ritrovo per le tre escursioni: **prima escursione** ore 15.10 dal parcheggio di fronte all'ingresso del Campo Sportivo Comunale "Siccardi" in via Serra a Spotorno; **seconda escursione:** ore 15.10 in Piazza Vivaldo (Hotel Monique) Noli – **terza escursione:** ore 15.10 c/o Parco Monticello a Spotorno lato Opera Pia Siccardi Berninzoni. Si raccomanda la massima puntualità sul luogo del ritrovo. Solo la seconda escursione prevede il trasferimento con l'auto. I partecipanti sono tenuti ad osservare il programma stabilito dalla guida. Si consiglia di indossare abiti comodi, scarponcini o scarpe con suola rigida. La partecipazione è gratuita e subordinata alla firma di manleva da compilare sul luogo dell'incontro. Se le condizioni meteorologiche non sono idonee, l'escursione sarà rimandata ad altra data. Eventuali variazioni in itinere saranno comunicate sui siti istituzionali dei Comuni o attraverso locandine informative.

SOMMARIO CORSI CONDIVISI E GRATUITI

Pag.

AGRICOLTURA DEL TERRITORIO	6
AMBIENTE - MARE	6
CINEFORUM ITINERANTE	6
EDUCAZIONE SANITARIA	7
FORMAZIONE PER I CITTADINI, INCONTRI DI PUBBLICA UTILITÀ	7

SOMMARIO CORSI RISERVATI AGLI ISCRITTI

BALLI OCCITANI	SPOTORNO	8
CERAMICA IN VETRINA	NOLI	9
CONVERSAZIONI D'ARTE	SPOTORNO	10
CONVERSAZIONI DI STORIA E FILOSOFIA	SPOTORNO	11
CORSO DI TEATRO E DI SCRITTURA IN ITALIANO ED IN DIALETTO	SPOTORNO	12
CORSO PRATICO DI FOTOGRAFIA DIGITALE	SPOTORNO	13
CORSO PRATICO DI CUCINA	SPOTORNO	14
COSA METTO NEL PIATTO?	NOLI	15
CUCINA COME CULTURA	NOLI	16
CUCITO FACILE - ABBIGLIAMENTO CREATIVO	SPOTORNO	17
DAI 'LUNGHI COLTELLI' ALLA GUERRA LAMPO	NOLI	18
GINNASTICA POSTURALE	SPOTORNO	19
IMPARARE A SUONARE LA CHITARRA	NOLI	20
LABORATORI CREATIVI PER DECORARE LA CASA A NATALE	SPOTORNO	21
LABORATORIO DI CERAMICA	SPOTORNO	22
L'ASPETTO DI NOLI DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI	NOLI	23
MAGLIA E UNCINETTO	NOLI	24
METODO PER LA SALUTE E IL BENESSERE E INTRODUZIONE AL TAIJI QUAN	SPOTORNO	25
MONUMENTI MINORI DEL TERRITORIO E LA DIOCESI DI NOLI	NOLI	26
PAESAGGISMO - GIARDINAGGIO - BOTANICA - FLOROVIVAISMO - ECOLOGIA	SPOTORNO	27
PATCHWORK E CUCITO CREATIVO	NOLI	28
PERCORSI DI LETTERATURA INGLESE	NOLI	29
PILATES, MIGLIORARE LA POSTURA DELLA TERZA ETÀ	NOLI	30
PITTURA CON TECNICA A OLIO	SPOTORNO	31
ROCK PAINTING ART E NON SOLO...	SPOTORNO	32
SPAGNOLO LIVELLO BASE	NOLI	33
UN PETIT TOUR DE FRANCE	SPOTORNO	34
VITE DI MUSICA	NOLI	35

CORSI ITINERANTI CONDIVISI APERTI AL PUBBLICO E GRATUITI

che si terranno presso i quattro Comuni del Golfo

AGRICOLTURA DEL TERRITORIO

GIOVEDÌ 13 FEBBRAIO 2020 dalle ore 15.00 alle ore 17.00 Fondazione S. Antonio - NOLI. "COME SI FA L'OLIO E PROBLEMI LEGATI ALL'OLIVICOLTURA".

Dr. Pietro Bruno - Frantoiano Agrotecnico Bodini Tommaso.

GIOVEDÌ 27 FEBBRAIO 2020 dalle ore 15.00 alle ore 17.00 Sala Consiliare Comune BERGEGGI. "COME SI COSTRUISCONO I MURETTI A SECCO".

Dr. Samuele Cama - Maestro scuola muretti a secco Arnasco.

GIOVEDÌ 12 MARZO 2020 dalle ore 15.00 alle ore 17.00 - Società Sborgnistica - VEZZI PORTIO. "L'APICOLTURA NEL PONENTE LIGURE E VISITA AL MUSEO DI VEZZI PORTIO". Interverrà un esperto in apicoltura.

GIOVEDÌ 26 MARZO 2020 dalle ore 15.00 alle ore 17.00 - Società Sborgnistica - VEZZI PORTIO - "APICOLTURA, PROCEDIMENTI PER LA PRODUZIONE DEL MIELE E VISITA ALL'APIARIO BENEDETTINO DI FINALPIA". Interverrà un esperto in apicoltura.

GIOVEDÌ 2 APRILE 2020 dalle ore 15.00 alle ore 17.00 - Sala Palace - SPOTORNO "VITICOLTURA LIGURE". Dr. Vincenzo Comelli – specialista in viticoltura ed enologia.

GIOVEDÌ 23 APRILE 2020 dalle ore 15.00 alle ore 17.00- Fondazione S. Antonio - NOLI. "ENOLOGIA LIGURE". Dr. Vincenzo Comelli – specialista in viticoltura ed enologia.

AMBIENTE - MARE

a cura del Dr. Biol. Simone Bava – Responsabile Settore Area Marina Protetta (AMP) "Isola di Bergeggi":

GIOVEDÌ 28 NOVEMBRE 2019 ore 15.00 Sala Consiliare Comune di NOLI. "IL GOLFO DELL'ISOLA: PATRIMONIO DI CULTURA DEL MARE (DALLA PESCA PROFESSIONALE ARTIGIANALE ALLE NUOVE ATTIVITÀ DI FRUIZIONE SOSTENIBILE)". Analizzando insieme cosa è cambiato dal secolo scorso, si cerca di valorizzare e riscoprire antichi valori, come il consumo consapevole e responsabile dei prodotti della pesca e le nuove attività sportive in mare (nuoto in acque libere, snorkeling, ecc. ecc.).

GIOVEDÌ 12 DICEMBRE 2019 ore 15.00 - Sala Convegni Palace - SPOTORNO. "COME STA CAMBIANDO IL NOSTRO MARE A CAUSA DELL'IMPATTO ANTROPICO". Il mare gioca un grosso ruolo nell'ammortizzamento degli equilibri ambientali, ma l'eccessivo uso di combustibili fossili e di materie plastiche e il prelievo da pesca, sta compromettendo sempre più anche l'ambiente di casa nostra. Oltre all'inasprimento climatico, ci troviamo annualmente a lottare con le nuove specie aliene invasive e ad altri grossi cambiamenti in corso.

CINEFORUM

I GENERI CHE HANNO FATTO GRANDE IL CINEMA

a cura del Gruppo Cineforum "Quei Bravi Ragazzi" di Quiliano

LUNEDÌ 11 NOVEMBRE 2019 ore 20.45 - Sala Palace - SPOTORNO

"L'ARCANO INCANTATORE" di Pupi Avati (1996) - genere Horror - presenta il film Gianni Novelli.

LUNEDÌ 18 NOVEMBRE 2019 ore 20.45 - Sala Consiliare Comune di BERGEGGI

"LA SPOSA IN NERO" di Francois Truffaut (1968) - genere Thriller - presenta il film Luciano Carlino.

LUNEDÌ 25 NOVEMBRE 2019 ore 20.45 Loc. San Giorgio - Società Sborgnistica - VEZZI PORTIO "THE GREATEST SHOWMAN" di Michael Gracey (2017) - genere Musical - presenta il film Ivan Masala.

LUNEDÌ 2 DICEMBRE 2019 ore 20.45 - Sala Consiliare Comune di NOLI "PER UN PUGNO DI DOLLARI" di Sergio Leone (1964) - genere Western - presenta il film Paola Cordero.

EDUCAZIONE SANITARIA

VENERDÌ 22 NOVEMBRE 2019 ore 17.30 - Sala Convegni Palace - SPOTORNO. Dr. Giulio Damonte: "TIROIDE E DISTURBI CORRELATI"

GIOVEDÌ 16 GENNAIO 2020 ore 21.00 - Sala Consiliare Comune di NOLI. Dott.ssa Laura Piccardo: "PREVENZIONE E RIABILITAZIONE VISIVA: IL RUOLO DELL'ORTOTTISTA NEL BAMBINO E NELL'ADULTO".

LUNEDÌ 3 FEBBRAIO 2020 ore 18.00 - Sala Consiliare Comune di BERGEGGI. Dr. Goffredo Quadri: "LINEE GENERALI SULLE PRINCIPALI PROBLEMATICHE IN CAMPO DERMATOLOGICO".

VENERDÌ 6 MARZO 2020 ore 18.00 - Sala Convegni Palace - SPOTORNO. Dott.ssa Vanda Torcello: "SALUTE E BENESSERE NELLE STAGIONI DELLA VITA"

VENERDÌ 3 APRILE 2020 ore 18.00 - Società Sborgnistica - VEZZI PORTIO. Dott.ssa Vanda Torcello: "LA STORIA DELLA MIA VITA".

FORMAZIONE PER I CITTADINI. INCONTRI DI PUBBLICA UTILITÀ

Gli incontri hanno l'obiettivo di diffondere nei cittadini del Golfo dell'Isola la cultura della prevenzione e formare volontari attraverso incontri con i professionisti del territorio che si occupano di protezione civile, segretariato sociale e pronto soccorso.

- Segretariato sociale: Servizi sociali e il ruolo del comune (Pratiche contributi economici); Servizi sociali e Anziani (Pratiche Asl e Pratiche sociali ricovero); Servizi sociali e contrasto alle Truffe (Progetto "Mai più soli)
- Protezione Civile
- Difesa della salute e dell'ambiente
- Primo soccorso...dal cittadino al soccorritore

RELATORI CORSO

- Franco Canuti (Formatore A.I.B. Regione Liguria)
- Piero Delfino (Formatore A.I.B. Regione Liguria)
- Mirella Forno (Ass. Sociale Comune di Noli)
- Anna Giacobbe (Presidente AUSER Savona)
- Militi formatori della P.A. Croce Bianca di Spotorno
- Stefano Sciutto (Formatore – soccorritore e Consigliere P.A. Croce Bianca Noli)
- Alessandro Piovano (Consigliere delegato e soccorritore P. A. Croce Bianca Noli)
- Caterina Vincenti (Presidente Comitato nolese per la difesa della Salute e dell'Ambiente)

MERCOLEDÌ ore 15.00 – 17.00

6 - 13 - 20 - 27 NOVEMBRE 2019: Segretariato sociale e Protezione Civile - Fondazione S. Antonio - Noli

4 - 11 DICEMBRE 2019: Protezione Civile - Sala Consiliare - Comune di BERGEGGI

8 - 15 GENNAIO 2020: Protezione Civile - Sala Convegni Palace - SPOTORNO

22 GENNAIO 2020: Protezione Civile - Società Sborgnistica - VEZZI PORTIO

29 GENNAIO 2020: Difesa della salute e dell'ambiente - Fondazione S. Antonio - NOLI

5 FEBBRAIO 2020: Pronto Soccorso - Sala Consiliare - Comune di BERGEGGI

12 FEBBRAIO 2020: Pronto Soccorso - Fondazione S. Antonio - NOLI

4 MARZO 2020: Pronto Soccorso - Sala Convegni Palace - SPOTORNO

11 MARZO 2020: Pronto Soccorso - Società Sborgnistica - VEZZI PORTIO

25 MARZO 2020: Auser - Fondazione S. Antonio - NOLI

BALLI OCCITANI

DIRETTORE DEL CORSO:

CARLO TROGLIO

DOCENTE:

CARLO SAMPELLEGRINI

Associazione “Balâ in riva a u mâ”

PROGRAMMA:

Perché in molti vanno a ballare? Perché si sta insieme, perché si condivide uniti un qualcosa che piace. Negli ultimi anni si sta provando una forte passione per le danze occitane perché oltre ad essere un modo per ballare in gruppo e in coppia, offre la possibilità di conoscersi in un'atmosfera semplice e serena.

Il corso ha lo scopo di riunire gli appassionati di balli e musiche della tradizione popolare. Molti balli proposti risalgono alla tradizione occitana, ma si possono trovare anche balli provenienti da tradizioni inglesi e balcaniche.

Le danze occitane sono un elemento fondamentale di aggregazione per la comunità locale ed un modo per socializzare attraverso la condivisione di costumi ed usanze del nostro patrimonio culturale.

**IL CORSO SARÀ ATTIVATO CON UN NUMERO MINIMO
DI 10 ISCRITTI**

LEZIONI:

9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2020

6 - 13 - 20 - 27 FEBBRAIO 2020

ORARIO:

Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00

SEDE DEL CORSO:

Sala Palace - SPOTORNO

CERAMICA IN VETRINA

REALIZZAZIONE DI MANUFATTI IN CERAMICA

DIRETTORE DEL CORSO:

NADIA ALLARIO

PROGRAMMA:

Si tratta di un corso base a cui tutti possono accedere. Il corso prevede la realizzazione di manufatti in ceramica, progettati dal corsista, seguendo le tecniche di base di costruzione e decorazione. Gli oggetti dovranno essere a tema natalizio e saranno esposti nelle vetrine dei negozi di Noli per creare una mostra itinerante. A fine mostra ogni partecipante potrà riprendere l'opera esposta.

Per l'acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un contributo economico di Euro 25 da versare al Direttore del Corso durante la prima lezione.

CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 10 PARTECIPANTI

LEZIONI:

28	OTTOBRE 2019
11 - 18 - 25	NOVEMBRE 2019
2	DICEMBRE 2019

ORARIO:

Lunedì dalle 15.00 alle 16.30

SEDE DEL CORSO:

Fondazione S. Antonio - NOLI

CONVERSAZIONI D'ARTE

TANTI ARGOMENTI PER CONTINUARE A PARLARE
DI UNA COMUNE PASSIONE

DIRETTORE DEL CORSO:
NICOLETTA RIVA

PROGRAMMA:

14 FEBBRAIO 2020

Miti tra arte, storia e leggenda

21 FEBBRAIO 2020

Arte con la valigia, tra libertà ed esilio

28 FEBBRAIO 2020

Outsider: storie da una storia dell'arte parallela

13 MARZO 2020

Da quando una donna ha imparato a leggere...

Una storia per immagini della lettura femminile.

Tutte le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

ORARIO:

Venerdì dalle ore 16.30 alle ore 18.30

SEDE DEL CORSO:

Sala conferenze Opera Pia Siccardi/Berninzoni - SPOTORNO

CONVERSAZIONI DI STORIA E FILOSOFIA

DIRETTORE DEL CORSO:
RENATO BREVIGLIERI

PROGRAMMA:

Ci lamentiamo spesso perché non abbiamo il tempo di vivere...e invece quel tempo ce l'abbiamo ed è anche più di quanto ci serva. Solo che trattiamo questa risorsa, la più importante a nostra disposizione, come se ne avessimo una quantità infinita, mentre invece è finita e non conosciamo la quantità che ce ne è data. Il corso ci aprirà la mente sul concetto di tempo e sulla sua gestione. Tutte le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

LEZIONI:

La nascita dei calendari e le loro differenze
La gestione dei tempi del Tempo

20 - 27 GENNAIO 2020
3 - 10 - 17 - 24 FEBBRAIO 2020

ORARIO:

Lunedì dalle ore 15.00 alle ore 16.30

SEDE DEL CORSO:

Sala conferenze Opera Pia Siccardi/Berninzoni - SPOTORNO

CORSO DI TEATRO E DI SCRITTURA IN ITALIANO ED IN DIALETTO CON RAPPRESENTAZIONE SCENICA FINALE

DIRETTORI DEL CORSO:

**PINUCCIO BAUSONE, BRUNO MARENCO,
GIULIANO MEIRANA**

PROGRAMMA:

Proseguendo l'attività svolta (come sperimentazione) nell'Anno Accademico 2018/2019, culminata con la rappresentazione della commedia "Le Fornaci di Calce", il corso di quest'anno prenderà le mosse dalla scrittura, con il contributo di tutti i partecipanti, di una nuova commedia ambientata nella Spotorno del primo dopoguerra (fine anni quaranta). La traccia narrativa (ricostruzione storica con un pizzico di ironica fantasia) partirà dall'attività teatrale svolta nel teatrino San Filippo Neri con la venuta a Spotorno, in qualità di Vice Parroco, di don Raffaello Lavagna che curò la stesura dei testi e diresse molte/i spotornesi per la prima volta in scena come attori, cantanti e musicanti.

Il corso comprenderà la replica de "Le Fornaci di Calce" e si concluderà con la messa in scena della nuova commedia, cui potranno partecipare gli iscritti al corso stesso. Corso realizzato in collaborazione con il Circolo Socio Culturale "Pontorno" (Sezione Teatrale) di Spotorno.

LEZIONI: Impostazione e sviluppo della nuova commedia

13 - 20 NOVEMBRE

4 DICEMBRE 2019

ORARIO e SEDE:

Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 19.00 - Scuola Media - SPOTORNO

6 DICEMBRE 2019 ore 21.00

Replica de "*Le Fornaci di Calce*" presso la Sala Palace - Spotorno
EVENTO GRATUITO E APERTO A TUTTI

LEZIONI: Scrittura commedia e prove di scena

22 - 29 GENNAIO 2020

5 - 19 FEBBRAIO 2020

4 - 18 MARZO 2020

1 - 22 APRILE 2020

ORARIO e SEDE:

Mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 23.00 - Sala Palace - SPOTORNO

CORSO PRATICO DI FOTOGRAFIA DIGITALE

DIRETTORE DEL CORSO:
ROBERTA FIORITO

PROGRAMMA:

31 GENNAIO 2019 - Ripassiamo le regole. Approfondiamo le regole vecchie e conosciamo le nuove. Pensiamo alla foto come espressione di noi stessi. Conosciamoci meglio per fare la foto (come il nostro stato d'animo influenza la foto). Visione di materiale didattico. Portate sempre la vostra macchina fotografica... è la vostra amica.

7 FEBBRAIO 2020 - La luce fonte per la foto, fonte della nostra disperazione nel triangolo della foto, ma il flash? Questo sconosciuto... Domande e dubbi e preparazione per le uscite. Informazioni su che cosa serve e le nostre macchine fotografiche. Approfondimento dei vari argomenti, risoluzione di altri dubbi e...ricordate di portare la macchina fotografica.

14 FEBBRAIO 2020 - Uscita fotografica - portare macchina fotografica.

21 FEBBRAIO 2020 - Visione del materiale, discussione e commenti sugli errori e perchè si impara dagli errori.

28 FEBBRAIO 2020 - Uscita fotografica - portare macchina fotografica.

6 MARZO 2020 - Visione del materiale, discussione, commenti e risoluzione di dubbi.

13 MARZO 2020 - Uscita fotografica - portare macchina fotografica.

20 MARZO 2020 - Visione del materiale, discussione, commenti e risoluzione di dubbi.

27 MARZO 2020 - Preparazione del materiale per la mostra e possibile ulteriore uscita.

3 APRILE 2020 - Preparazione della mostra, visione di altro materiale in caso di dubbio, ansie da fotografo.

I partecipanti avranno modo di interagire e collaborare con altri corsi. Tutte le lezioni teoriche si avvarranno di supporti multimediali.

ORARIO:

Venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

SEDE DEL CORSO:

Scuola Media di SPOTORNO

CORSO PRATICO DI CUCINA

DIRETTORE DEL CORSO
GREGORIO MELIGRANA
Collaboratore: Francesca Verbosio

PROGRAMMA:

Lo Chef Gregorio Meligrana riuscirà, attraverso la sua competenza e professionalità, a trasmettere la sua conoscenza in poche lezioni.

Durante il corso sarà dedicato anche spazio all'organizzazione del menù:

- Acquisti derrate
- Tempi
- Assemblaggio
- Presentazione del piatto

Lo chef presenterà tante ricette che potranno arricchire, visto il periodo, anche il vostro menù natalizio.

Per l'acquisto degli ingredienti è previsto, da parte del corsista, un contributo economico da versare al Direttore del corso durante la prima lezione. Le iscrizioni al corso di cucina pratica si effettuano esclusivamente presso il Comune di Spotorno. Durante le lezioni è prevista la preparazione e degustazione di una ricetta a tema della giornata.

CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI

LEZIONI:

14 NOVEMBRE 2019 Totanetti ripieni di pistacchi e porchetta con piccolo flan.

21 Novembre 2019 Medaglione di cinta senese con ridotto di Rossese, arancia e miele. Patate porcino e carotine.

28 Novembre 2019 Cheesecake al frutto della passione e coulis di lamponi.

5 Dicembre 2019 Dolce di Natale: Trionfo di bignè di zabaglione intercalati.

ORARIO:

Giovedì dalle ore 15.30 alle ore 17.00

SEDE DEL CORSO:

Hotel Ligure - SPOTORNO

COSA METTO NEL PIATTO?

IL CONSUMATORE CONSAPEVOLE VERSO UNA SANA ALIMENTAZIONE

**DIRETTORE DEL CORSO:
MARINA TOSCANI**

PROGRAMMA:

Progetto di divulgazione sui fattori protettivi della dieta per un approccio nutrizionale alla prevenzione della salute.

I temi trattati:

- Porzioni di consumo e piatto sano
- Lista della spesa e adeguata conservazione
- Etichette, come si leggono?
- Gli effetti della cottura sugli alimenti

LEZIONI:

9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2020

ORARIO:

Giovedì dalle 16.30 alle 18.00

SEDE DEL CORSO:

Fondazione S. Antonio - NOLI

CUCINA COME CULTURA

DIRETTORE DEL CORSO:

PIERA BARISONE

PROGRAMMA:

Slow – Food: I presidi della Liguria.

Le piante aromatiche ed il loro uso nella Cucina Ligure.

Cibo di strada: il meglio dello Street Food in Italia e nel mondo.

IL CORSO SARÀ ATTIVATO CON UN MINIMO DI 10 ISCRITTI

LEZIONI:

26 MARZO 2020

2 – 9 APRILE 2020

ORARIO:

Giovedì dalle 17.00 alle 18.30

SEDE DEL CORSO:

Fondazione S. Antonio - NOLI

CUCITO FACILE ABBIGLIAMENTO CREATIVO

DIRETTORE DEL CORSO:
LAURA FERRARI

PROGRAMMA:

Per le creative con la passione del cucito proponiamo il corso che darà la possibilità di realizzare semplici capi di abbigliamento.

Basteranno alcuni pezzi di stoffa e un po' di fantasia...per rinnovare, reinventare e personalizzare il nostro guardaroba.

- Presentazione di cartamodelli.
- Rimodelliamo (adattandoli a noi) i capi d'abbigliamento.
- Realizziamo un pantalone /gonna da cartamodello.

Il materiale è a carico dei corsisti.

LEZIONI:

26	NOVEMBRE 2019
3 - 10	DICEMBRE 2019
14 - 21 - 28	GENNAIO 2020

ORARIO:

Martedì dalle ore 20.30 alle ore 22.00

SEDE DEL CORSO:

Scuola Elementare di SPOTORNO

DAI 'LUNGI COLTELLI' ALLA GUERRA LAMPO IL POTERE DI HITLER DAL 1934 AL 1939

DIRETTORE DEL CORSO:
ANTONIO BONORA

PROGRAMMA:

Il corso, articolato in quattro incontri, si propone di analizzare i principali eventi storici a partire dalla conquista del potere assoluto da parte di Hitler, fino allo scoppio della Seconda Guerra Mondiale con la campagna di Polonia.

- La notte dei 'Lunghi coltelli', Hitler si libera dei nemici interni;
- La nazificazione dello stato, l'esercito e la questione ebraica;
- L'annessione dell'Austria e la crisi dei Sudeti;
- Il patto Ribbentrop-Molotov, lo scoppio della guerra e la campagna di Polonia. Nasce il mito della guerra lampo.

LEZIONI:

4 - 11 - 18 - 25 NOVEMBRE 2019

ORARIO:

Lunedì dalle 18.30 alle 19.45

SEDE DEL CORSO:

Opere Parrocchiali - NOLI

GINNASTICA POSTURALE

METODOLOGIE PER LA PREVENZIONE E LA TERAPIA DEL MAL DI SCHIENA E DELL'OSTEOPOROSI

**DIRETTORE DEL CORSO:
IVO RICCHEBUONO**

PROGRAMMA:

Questa disciplina ha un obiettivo ben preciso: migliorare la postura attraverso il rinforzo del tono muscolare. Ma perché è così importante? Perché la postura è sempre più legata a problemi di natura muscoloscheletrica (e non solo), dal mal di schiena alla scoliosi. È quindi necessario prendersene cura.

La ginnastica posturale, che sia antalgica (contro il dolore) o a scopo preventivo, ci aiuta a farlo attraverso trattamenti dedicati ai muscoli statici e dinamici del nostro corpo, le strutture deputate al sostegno e al movimento. Questi muscoli possono infatti andare incontro a rigidità, accorciamenti e debolezza, condizioni che hanno effetti negativi diretti sulla nostra postura.

In generale, la ginnastica posturale è utile per la cervicale, contro dolori al collo e alle spalle, e per combattere l'odioso mal di schiena.

Si consiglia un abbigliamento comodo e calzine antiscivolo.

Corso realizzato in collaborazione con l'associazione "White Dragon Karate" di Spotorno.

CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI

LEZIONI:

26	FEBBRAIO 2020
4 - 11 - 18	MARZO 2020
1 - 8	APRILE 2020

ORARIO:

Mercoledì dalle ore 19.00 alle ore 20.00

SEDE DEL CORSO:

Scuola Elementare - SPOTORNO

IMPARARE A SUONARE LA CHITARRA

DIRETTORE DEL CORSO:
ROBERTO SCOTOLATI

PROGRAMMA:

Il corso propone a tutti l'approccio alla chitarra, in particolare per chi è interessato allo strumento anche senza alcuna conoscenza della musica ma per il piacere di imparare, con poche indicazioni, a suonare lo strumento sotto la guida di un appassionato autodidatta.

LEZIONI:

7 - 14 - 21 - 28	NOVEMBRE 2019
5 - 12 - 19	DICEMBRE 2019
9 - 16 - 23 - 30	GENNAIO 2020
6 - 13 - 20 - 27	FEBBRAIO 2020
5 - 12 - 19 - 26	MARZO 2020
2 - 16 - 23 - 30	APRILE 2020

ORARIO:

Giovedì dalle 18.30 alle 19.30

SEDE DEL CORSO:

Opere Parrocchiali - NOLI

LABORATORI CREATIVI PER DECORARE LA CASA A NATALE

DIRETTORE DEL CORSO:
LORENA DELMISSIER

PROGRAMMA:

13 NOVEMBRE 2019 - Presentazione del programma con riepilogo del materiale occorrente.

20 NOVEMBRE 2019 - Rinnovo decorazioni di Natale

Tutti abbiamo a casa delle vecchie decorazioni per l'albero di Natale che puntualmente restano in fondo alla scatola perchè vecchie e rovinate ma ci dispiace buttarle via...

Durante questa lezione impareremo ad abbellirle e dare a loro un tocco in più.

27 NOVEMBRE 2019 - Ghirlanda per la porta

Creeremo una simpatica decorazione per la porta di casa e con semplici e veloci trucchetti impareremo a “vestire” a festa le nostre finestre.

4 DICEMBRE 2019 - Chiesetta di Natale

Lo scorso anno durante le lezioni abbiamo realizzato una casetta, quest'anno decoreremo una chiesetta con luci e colori, una creazione di grande effetto.

11 DICEMBRE 2019 - Decorare con le pigne

Sono facili da trovare e ricordano subito il Natale...le pigne!

Durante questa lezione scopriremo che ci sono mille modi per utilizzarle e creare decorazioni speciali.

I materiali sono a carico dei corsisti e le modalità di acquisto verranno concordate con il Direttore del corso durante la prima lezione.

I lavori realizzati sono personali e verranno esposti durante la Mostra che si terrà presso la Sala Convegni Palace a chiusura dell'Anno Accademico.

ORARIO:

Mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 22.30

SEDE DEL CORSO:

Scuola Elementare di SPOTORNO

LABORATORIO DI CERAMICA

DIRETTORE DEL CORSO:

LOREDANA CASETTA

Collaboratore: **Donata Isnardi**

PROGRAMMA:

Il corso è aperto a tutti coloro che hanno voglia di divertirsi giocando con la terra, creando forme con la propria fantasia.

Si propone di fornire:

- le nozioni base
- gli strumenti per la predisposizione del progetto propedeutico alla realizzazione dell'oggetto
- le tecniche specifiche di manipolazione dell'argilla e della creta (colombino, lastra) per la realizzazione di lavori.

Il proponimento del corso, attraverso un facile e semplificato approccio, con nozioni teoriche ed attività pratiche, è quello di realizzare lavori che saranno esposti durante la mostra che si terrà presso la Sala Palace a chiusura dell'anno Accademico.

Per l'acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un contributo economico da versare al Direttore del corso durante la prima lezione.

Corso realizzato in collaborazione con l'associazione "Ö Lümme" di Spotorno.

LEZIONI:

31	GENNAIO 2020
7 - 14 - 21 - 28	FEBBRAIO 2020
6 - 13 - 20 - 27	MARZO 2020
3 - 17 - 24	APRILE 2020

ORARIO:

Venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

SEDE DEL CORSO:

Scuola Elementare di SPOTORNO

L'ASPETTO DI NOLI DALLE ORIGINI AI GIORNI NOSTRI

**DIRETTORE DEL CORSO:
LUIGI GARZOGLIO**

PROGRAMMA:

- Cenni sull'età arcaica e romana
- La Neapolis alto-medioevale
- Noli nel Medioevo:
 - il castello, la cerchia muraria e le porte;
 - le torri, le case torri e le chiese;
- Il progressivo degrado del patrimonio architettonico nolese dal 1600 ai giorni nostri.

LEZIONI:

4 - 11 - 18 - 25	NOVEMBRE 2019
2 - 9 - 16	DICEMBRE 2019
13 - 20	GENNAIO 2020

ORARIO:

Lunedì dalle 17.00 alle 18.30

SEDE DEL CORSO:

Fondazione S. Antonio - NOLI

MAGLIA E UNCINETTO

DIRETTORE DEL CORSO:
MARISA GANDUGLIA

PROGRAMMA:

Pensavate che maglia e uncinetto fossero tecniche utilizzate per creare solo cose da indossare come vestiti e accessori? Pare proprio che le tendenze attuali ci porteranno ad utilizzare queste tecniche per arredare casa.

Arredare casa è un'operazione che va fatta con criterio tenendo conto sia del luogo in cui si vive, che degli ambienti interni. L'arredamento deve essere anche funzionale oltre che esteticamente bello e soddisfare le esigenze di vita quotidiana.

Il corso proposto offrirà molte idee interessanti a costi contenuti.

Alla fine del corso i lavori eseguiti saranno esposti alla cerimonia di chiusura dell'A.A. 2019/2020.

LEZIONI:

8 - 15 - 22 - 29	NOVEMBRE 2019
6 - 20	DICEMBRE 2019
10 - 17 - 24 - 31	GENNAIO 2020
7 - 14 - 21 - 28	FEBBRAIO 2020
6 - 13 - 20 - 27	MARZO 2020

ORARIO:

Venerdì dalle 15.30 alle 17.30

SEDE DEL CORSO:

Saletta del Comune di Noli, entrata via Musso - NOLI

METODO PER LA SALUTE E IL BENESSERE E INTRODUZIONE AL TAIJI QUAN

DIRETTORE DEL CORSO:
GIANLUCA GURATTI

"Impariamo ad amare gli altri e la Vita, cominciando ad amare noi stessi"

PROGRAMMA:

Il Corso propone l'apprendimento del "Metodo per la Salute e il Benessere" (Jian Shen fa), ideato e realizzato dal M° Yuan Zumou grazie alla sua più che quarantennale esperienza di insegnamento delle Arti Marziali Cinesi ed introduce alla pratica del TAIJI QUAN, "L'Arte di Lunga Vita".

Il Metodo, di semplice apprendimento e pratica, si basa ed è ispirato da An Chiao (auto massaggio), da Tu Na (respirazione profonda) e dal Dao Yin (consapevolezza del movimento), millenarie tradizioni cinesi per la salute. In origine, questo metodo fu elaborato allo scopo di completare le lezioni di Taiji Quan, utilizzando un sistema di riscaldamento facile da eseguire, senza controindicazioni ed accessibile a tutti i praticanti.

Questo metodo è molto apprezzato come prevenzione di certe patologie: fatica, dolori cervicali, sindrome del tunnel carpale, dolori alle spalle o alle anche, disturbi digestivi. Risultano infine migliorate le funzioni respiratorie, digestive e circolatorie, migliorando l'elasticità muscolare e dei legamenti.

I praticanti provano un benessere fisico e psicologico dopo l'esecuzione. E' molto utile alle persone che non hanno praticato o non praticano sport. Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

LEZIONI:

16 - 23 - 30 APRILE 2020
7 - 14 MAGGIO 2020

ORARIO:

Giovedì dalle ore 18.00 alle ore 19.00

SEDE DEL CORSO:

Centro Sociale Ricreativo Spotornese - SPOTORNO

MONUMENTI MINORI DEL TERRITORIO E LA DIOCESI DI NOLI

DIRETTORI DEL CORSO:

FRANCESCO CANUTI e PIERLUIGI FIORITO

PROGRAMMA:

- I MONUMENTI MINORI DI NOLI, viaggio attraverso l'immagine e la descrizione di quei monumenti poco conosciuti nel territorio di Noli
- LE STRADE DEL POPOLO LIGURE E DEI ROMANI SUL TERRITORIO NOLESE dagli antichi sentieri del popolo ligure alla Via Aurelia e dalla Via Julia Augusta alla strada napoleonica
- LA DIOCESI DI NOLI dalle origini all'accorpamento con la Diocesi di Savona
- LA DIOCESI DI SAVONA E NOLI dalla fusione delle due diocesi ai giorni nostri

- VISITA GUIDATA AI MONUMENTI MINORI E STRADE ROMANE
- VISITA GUIDATA NELLE CATTEDRALI DI SAVONA E NOLI.

LEZIONI:

6 - 20 - 27 APRILE 2020

4 - 11 - 18 MAGGIO 2020

ORARIO:

Lunedì dalle 17.30 alle 19.00

SEDE DEL CORSO:

Fondazione S. Antonio - NOLI

PAESAGGISMO - GIARDINAGGIO BOTANICA - FLOROVIVAISMO - ECOLOGIA

DIRETTORI DEL CORSO:

MARTA CARRARO e DAVIDE MICHELINI

PROGRAMMA:

Quando si parla di "area verde" si intende uno spazio esterno che può avere svariate forme e dimensioni. Possiamo riferirci al contesto privato dove solitamente intendiamo piccoli giardini o terrazzi fino alla scala urbana dove, con questo termine, indichiamo parchi e piazze pubbliche.

Il termine "verde" viene utilizzato perché solitamente nella progettazione degli ambienti esterni hanno un ruolo fondamentale alberi, arbusti e tappezzanti che vengono accostati a seconda del contesto, dei gusti e delle esigenze del proprietario dello spazio. Il paesaggista, architetto specializzato nella progettazione di spazi esterni, si occupa della progettazione di spazi aperti quali parchi, terrazzi, giardini ed installazioni sia in ambito pubblico che privato. Progettare uno spazio esterno significa valutare attentamente tutti i fattori di cui è composto: studiare le esigenze del committente e stabilire le funzioni che lo spazio dovrà ospitare, ragionare sui percorsi e le aree di sosta, pensare ai materiali più idonei, al sistema di illuminazione e di arredo che "vestiranno" le diverse zone. Un ruolo fondamentale del processo progettuale è rivestito dalla vegetazione. La scelta delle piante deve tenere in considerazione numerosi aspetti che vanno dalle condizioni climatiche dello spazio, al gusto estetico fino all'analisi delle esigenze del committente come la rusticità e la manutenzione delle piante. La figura del paesaggista è affiancata a quella del vivaista e del giardiniere, figure che collaborano durante le fasi progettuali, grazie alla loro approfondita conoscenza delle piante e degli aspetti tecnici fondamentali per la buona riuscita della realizzazione finale. Tutte le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

LEZIONI:

11 FEBBRAIO 2020 - Le piante giuste per ogni giardino: perché è importante progettare i nostri spazi verdi.

18 FEBBRAIO 2020 - Giardini a bassa manutenzione e a ridotto consumo idrico: come unire bellezza e sostenibilità ambientale.

ORARIO:

Martedì dalle ore 17.15 alle ore 18.45

SEDE DEL CORSO:

Sala conferenze Opera Pia Siccardi/Berninzoni - SPOTORNO

PATCHWORK E CUCITO CREATIVO

DIRETTORI DEL CORSO:

EMANUELA MAGLIO e ANTONELLA TOSO

PROGRAMMA:

E' un corso base per imparare la tecnica Patchwork utilizzando tessuti di recupero di vario genere. Si proporrà la realizzazione di una borsa jeans con tecnica *crazy* e una pochette con tecnica *atarashi*. Il corso non prevede particolari attitudini, è sufficiente avere pazienza, tempo e fantasia e dimestichezza con ago e filo. Per i tessuti si utilizzeranno stoffe di vario genere che ognuno può facilmente trovare in casa: scampoli, vecchie stoffe, abiti etc..

LEZIONI:

7 - 21 NOVEMBRE 2019

5 - 19 DICEMBRE 2019

9 - 23 GENNAIO 2020

6 - 20 FEBBRAIO 2020

5 - 19 MARZO 2020

ORARIO:

Giovedì dalle 15.00 alle 17.00

SEDE DEL CORSO:

Opere Parrocchiali - NOLI

PERCORSI DI LETTERATURA INGLESE

DIRETTORE DEL CORSO:
ALBERTO PELUFFO

PROGRAMMA:

- Shakespeare indagatore dell'animo umano
- Il romanzo da Defoe a Joyce
- I mostri
- La poesia dai romantici ai moderni
- I nuovi romanzieri

LEZIONI:

9 - 16 - 23 - 30 GENNAIO 2020
6 FEBBRAIO 2020

ORARIO:

Giovedì dalle 17.00 alle 18.30

SEDE DEL CORSO:

Fondazione S. Antonio - NOLI

PILATES, MIGLIORARE LA POSTURA DELLA TERZA ETÀ

DIRETTORE DEL CORSO:
MARINA GAMBETTA

PROGRAMMA:

Il Pilates è un sistema di esercizi la cui pratica regolare migliora la flessibilità, la postura e incrementa la forza fisica. Diminuisce il dolore dovuto a tensione muscolare o a stress con evidenti benefici sulla salute della colonna vertebrale, sulle articolazioni in generale e sulle ossa prevenendo l'osteoporosi. Ottimo per il rinforzo del pavimento pelvico.

Nella parte teorica del corso saranno illustrati i principi che sono alla base del metodo Pilates.

La parte pratica del corso consiste in vere e proprie lezioni a tema, in cui i partecipanti eseguiranno una serie di esercizi guidati, sia a corpo libero che utilizzando alcuni piccoli attrezzi del metodo a terra (Matwork).

È necessario un abbigliamento comodo (tuta e calzini antiscivolo). Inoltre i corsisti dovranno portare un tappetino, asciugamano e acqua.

LEZIONI:

5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2019
3 DICEMBRE 2019

ORARIO:

Martedì dalle 15.00 alle 16.00

SEDE DEL CORSO:

Opere Parrocchiali - NOLI

PITTURA CON TECNICA A OLIO

DIRETTORI DEL CORSO:

RAMONA CARLI e MIRIAM CORBARI

PROGRAMMA:

IL DISEGNO

- Semplici regole per l'impostazione iniziale di una copia dal vero e da un'immagine illustrata.
- Fase finale del disegno.

LA PITTURA A OLIO

- La tecnica, l'impostazione di un elaborato su tela
- Combinazioni cromatiche
- Risoluzione di semplici problematiche tecniche
- Fase finale del lavoro

N.B. Il soggetto che andrà a comporre il quadro dovrà essere concordato tra corsisti ed insegnanti, tratto da temi fotografici forniti dagli allievi stessi e non riproduzioni di dipinti. I materiali sono a carico dei corsisti.

I lavori realizzati sono personali e verranno esposti durante la Mostra che si terrà presso la Sala Convegni Palace a chiusura dell'Anno Accademico. Corso realizzato in collaborazione con l'associazione "Ö Lümme" di Spotorno.

CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI

LEZIONI:

31

7 - 14 - 21 - 28

6 - 13 - 20 - 27

3 - 17 - 24

GENNAIO 2020

FEBBRAIO 2020

MARZO 2020

APRILE 2020

ORARIO:

Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 23.00

SEDE DEL CORSO:

Opere Parrocchiali - SPOTORNO

ROCK PAINTING ART E NON SOLO...

**DIRETTORE DEL CORSO:
NADA CALANDRIA**

PROGRAMMA:

Gli inglesi la chiamano «rock painting art», in Spagna si dice «piedras pintadas», in Francia «galets peintes». Nella preistoria era nota come pittura rupestre, ma oggi la pittura dei sassi è un hobby che appassiona molte persone, una forma d'arte nuova e antica al tempo stesso. L'aspetto curioso e più divertente di dipingere i sassi è la possibilità di creare oggetti che sono sia un dipinto che delle sculture.

Il sasso consente, infatti, di dipingere a «tutto tondo» e rende l'esperienza artistica davvero unica. Che cosa serve per cominciare? I sassi, naturalmente, colori acrilici (non sono tossici, possono essere diluiti con l'acqua e asciugano in fretta), dei buoni pennelli e tanta voglia di creare una cosa nuova.

Sperimeremo anche come si può dar nuova vita a vecchi oggetti che possediamo a casa. Riciclare è una tappa estremamente importante nel nostro percorso verso la sostenibilità. La cosa bella è che ci sono infinite possibilità creative per trovare un nuovo uso a vecchi oggetti, con idee e semplici soluzioni.

I lavori realizzati sono personali e verranno esposti durante la Mostra che si terrà presso la Sala Convegni Palace a chiusura dell'Anno Accademico.

I materiali sono a carico dei corsisti.

Corso realizzato in collaborazione con l'associazione "Ö Lümme" di Spotorno.

LEZIONI:

13 - 20 - 27

GENNAIO 2020

3 - 10 - 17 - 24

FEBBRAIO 2020

2 - 9 - 16

MARZO 2020

ORARIO:

Lunedì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

SEDE DEL CORSO:

Scuola Elementare di SPOTORNO

SPAGNOLO LIVELLO BASE

DIRETTORE DEL CORSO:

MOLINAS ESPINOLA AZUCENA DE MARIA

PROGRAMMA:

Conoscenze di fonetica di base per parlare la lingua spagnola.

Conoscenza delle principali espressioni per sapersi destreggiare durante un soggiorno in paesi di lingua ispanica: formule di saluto, chiedere e dare informazioni etc.

Cenni sulla cultura ispanica.

Il corso sarà prevalentemente impostato sulla conversazione.

LEZIONI:

5 - 12 - 19 - 26 NOVEMBRE 2019

3 - 10 - 17 DICEMBRE 2019

7 - 14 - 21 - 28 GENNAIO 2020

4 - 11 FEBBRAIO 2020

ORARIO:

Martedì dalle 16.00 alle 17.30

SEDE DEL CORSO:

Fondazione S. Antonio - NOLI

UN PETIT TOUR DE FRANCE

DIRETTORE DEL CORSO:
ANNALIA AIME

PROGRAMMA:

Visiteremo “virtualmente” la Francia...ascolteremo brani musicali della tradizione, leggeremo poesie e non solo...

In un'atmosfera “conviviale” degusteremo alcune specialità dolci e salate.

BON VOYAGE ET BON APPETIT

- La Francia e le sue Regioni: paesaggi, tradizioni, canzoni e poesie.

- Le chocolat:

Il cioccolato nella Letteratura, nella Pittura, nella Musica e...

Il cioccolato a corte

Le chocolat chaud: degustazione

- Le fromage: il formaggio nella pittura, nella letteratura e...

Le “Plateau fromage”

Al termine del corso: APERITIF DINATOIRE.

LEZIONI:

14 - 21 - 28 GENNAIO 2020

4 - 11 - 18 FEBBRAIO 2020

ORARIO

Martedì dalle ore 15.15 alle ore 16.45

SEDE DEL CORSO:

Sala conferenze Opera Pia Siccardi/Berninzoni - SPOTORNO

VITE DI MUSICA

DIRETTORI DEL CORSO:

ALESSANDRO DELFINO e CLAUDIO MASSOLA

PROGRAMMA:

Quattro serate dedicate ad altrettanti compositori o personaggi della musica e più precisamente:

W.A. Mozart, L. Van Beethoven, F. Chopin, N. Paganini.

Questi autori verranno approfonditi con l'aiuto sia di musica dal vivo suonata in Teatro, sia da documentari o film dove viene in qualche modo presentata la loro personalità e la loro vita.

Un modo divertente e vario per stare insieme ricordando quattro tra i più grandi artisti della musica di tutti i tempi.

LEZIONI:

29 GENNAIO 2020

26 FEBBRAIO 2020

25 MARZO 2020

29 APRILE 2020

ORARIO:

Mercoledì dalle 21.00 alle 23.00

SEDE DEL CORSO:

Teatro Defferrari - NOLI

Note:
