



# **Università del Golfo**

**Anno Accademico  
2013/2014**

**GUIDA DIDATTICA  
18° ANNO DI ATTIVITA'**



Fondazione Culturale  
di Partecipazione Sant'Antonio

Con la preziosa collaborazione della  
della Fondazione Culturale Sant'Antonio e della Pro Loco di Noli

# Università del Golfo

**NOLITRE – 18° ANNO DI ATTIVITA'**  
**INAUGURAZIONE**  
**DELL'ANNO ACCADEMICO**  
**2013/2014**

**Venerdì 25 Ottobre 2013**

Fondazione Culturale Sant'Antonio  
Via Suor Letizia, 27 - Noli  
**Ore 17.30**

**PRESENTAZIONE DEI CORSI**



*“Musical-mente”*

*- ovvero anche la musica è bugiarda -  
Intrattenimento musicale con il Duo  
Bruno Giordano e Claudio Massola*



**RINFRESCO**

*A cura della Pro Loco di Noli*

# INIZIATIVE VARIE

*I corsi saranno affiancati da iniziative diverse aperte alla partecipazione di tutti i cittadini, indipendentemente dall'iscrizione ai corsi stessi.*



**La Società Filarmonica “Amici dell’Arte” di Noli presenta:**

## **3 Novembre 2013 *Le jardin est à vous - Le melodie tra '800 e '900***

**Interpreti:**

*Karin Selva (Soprano) e Ferruccio Demaestri (pianoforte)*

**Programma:**

Ore 15:30 Introduzione all'ascolto

Ore 16:30 Piccolo rinfresco

Ore 17:00 Concerto



## ***3 APPUNTAMENTI MUSICALI TRA ARTE E MUSICA, SUONI E IMMAGINI***

### **Domenica 19 Gennaio 2014**

*(solista Loris Lombardo)*

### **Domenica 16 Febbraio 2014**

*(solista Carlo Aonzo)*

### **Domenica 16 Marzo 2014**

*(solisti Bruno Giordano e Claudio Massola)*

Quando pensiamo all'arte ed alla musica, l'idea che ci colpisce in un primo tempo, è quella di un fenomeno per lo più recente che si intreccia quotidianamente nelle nostre vite con risultati sempre nuovi e sorprendenti.

Ma da dove ha origine tutto questo ? Come si sono evolute la musica e l'arte in miliardi di anni di storia dell'uomo e perché sono sopravvissute ?

“ART MONIA” si offre come un progetto guida in questo incredibile viaggio che avrà come punto di partenza il luogo dove tutto cominciò, seguendo un percorso di riflessione sull'arte preistorica, messa a confronto con l'arte moderna e contemporanea per ricercarne gli indissolubili legami e somiglianze.

**A fare da colonna sonora a questo emozionante viaggio 4 noti solisti che eseguiranno dal vivo brani volti a sottolineare i “ponti” ancora esistenti fra l'uomo preistorico e l'uomo moderno mentre in teatro saranno proiettate le immagini di significativi capolavori rupestri e moderni accompagnati da altri stimoli visivi e auditivi.**

La magia del suono allo stato puro del percussionista **Loris Lombardo**, le incredibili performance dell'estroso mandolinista **Carlo Aonzo**, uno dei migliori mandolinisti al mondo, e le particolari proposte dall'antico al moderno e le improvvisazioni dei polistrumentisti **Bruno Giordano** e **Claudio Massola** sottolineeranno le proiezioni delle espressioni artistiche proposte sullo schermo.

## **I CONCERTI DELLA FILARMONICA SONO TUTTI AD INGRESSO GRATUITO E SI SVOLGONO PRESSO IL TEATRO DEFFERRARI (VIA PARETO, NOLI)**

**29 Novembre 2013 - ore 17.00** – Presentazione del libro “**Shammy racconta**” di Elena Battaglia “**e altre storie....**” di Bruno Marengo e Giuliano Meirana  
*Sala Convegni Palace – Via Aurelia, 121 – Spotorno*

**11 Dicembre 2013 - ore 17.00 – Discussione sul fenomeno “Oggetti Volanti”**

a cura di Cristiano Penno

*Sala Conferenze dell’Opera Pia Siccardi Berninzoni – Via Verdi, 33 – Spotorno*

**15 Gennaio 2014 - ore 17.00 – “L’incredibile validità dell’astrologia”**

a cura di Cristiano Penno

*Sala Conferenze dell’Opera Pia Siccardi Berninzoni – Via Verdi, 33 – Spotorno*

**24 Gennaio 2014 - ore 16.30 – “L’attesa” – Incontro d’arte a cura di Mino Puppo**

*Sala Conferenze dell’Opera Pia Siccardi Berninzoni – Via Verdi, 33 – Spotorno*

**5 - 12 Marzo 2014 - ore 18.00 “Conosciamo una nuova disciplina sportiva: il Nordic Walking”**

*Sala Conferenze dell’Opera Pia Siccardi Berninzoni – Via Verdi, 33 – Spotorno*

A cura dell’ A.D.S. Nordic Walking Savona

**25 Aprile 2014 - ore 21.00 – “Una passeggiata nel blu” – a cura del G.S. Olimpia**

*Sala Convegni Palace– Via Aurelia, 121 – Spotorno*

---

**CONOSCERE L’ALTOPIANO: “LE MANIE”**

A cura di Angelo Casalini

Ritrovo (per tutte le uscite) ore 15.00 dal parcheggio di fronte all’ingresso del Campo Sportivo Comunale “Siccardi” in via Serra a Spotorno.

Si raccomanda la massima puntualità sul luogo del ritrovo. I corsisti saranno tenuti ad osservare il programma stabilito dalla guida. Si consiglia di indossare abiti comodi, scarponcini o scarpe con suola rigida e munirsi di un bastone da passeggio.

La partecipazione è gratuita e subordinata alla firma di manleva da compilare sul luogo dell’incontro.

**29 Marzo 2014**

*Voze Magnone – Cappelletta di S. Giacomo – Bric Carrè –*

*Rocca degli uccelli – Cà du Puncin – San Giacomo*

Passeggiata facile: tempo di percorrenza 3 ore circa con nr. 3 soste

**12 Aprile 2014**

*Voze - Terre Rosse – Landrazza – Cave Romane – Ponte delle Voze – Grotta dell’arma – Terre rosse*

Passeggiata facile: tempo di percorrenza 3 ore circa con nr. 3 soste

**10 Maggio 2014**

*Vezi – Rocce Bianche – Anello alta via dei monti liguri con passaggio alla neviera – Rocce Bianche*

Passeggiata facile: tempo di percorrenza 3 ore circa con nr. 3 soste

Le passeggiate si effettueranno solo con tempo buono. Se le condizioni meteorologiche non saranno idonee, saranno rimandate ad altra data.

**Eventuali variazioni in itinere saranno comunicate sui siti istituzionali dei Comuni o attraverso locandine informative.**

---

**INCONTRI CON LA VETERINARIA**

A cura di Elena Battaglia

Scuola Elementare di Spotorno – ore 20.30

**6 Febbraio 2014**

Le cose che si devono sapere prima di prendere un cane, un gatto o un coniglio.....

**13 Marzo 2014**

Dal semplice raffreddore a patologie più gravi

**Per eventuali informazioni:**

**Comune di Noli 019-7499527 Comune di Spotorno 019-7415073**

Le informazioni relative agli eventi non ancora dettagliati, saranno fornite nel corso dell’Anno Accademico.

**COMMISSIONE ORGANIZZATRICE**

- **ILARIA GRILLO**

Consigliere con delega alla P.I. e alla Cultura del Comune di Noli

- **GIAN LUCA GIUDICE**

Assessore con delega alla P.I. del Comune di Spotorno

### **Direttore dei Corsi**

- ILARIA GRILLO

### **Membri effettivi**

Per il Comune di Noli:

- MARIA GINA CAVIGLIA
- GRAZIELLA COSSETTA
- ILARIA GRILLO
- FEDERICA FALZOI

Per il Comune di Spotorno:

- ANNA MARIA FERRETTO
- MARIO MARENGO
- FRANCESCA MANNO
- ANDREA MINETTI

### **Coordinamento Amministrativo**

- DANILO BRUNO (Comune di Noli)
- ELISABETTA SCOTOLATI (Comune di Noli)
- PAMELA FERRANDINO (Comune di Spotorno)
- SUSANNA MERIALDO (Comune di Spotorno)

---

### **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 comporterà l'automatica cancellazione dall'elenco degli iscritti al Corso e la sostituzione con un altro Corsista.



## **PREMESSA**

*L'Università del Golfo, ovvero "del conseguimento della maggiore età"!*

*Le nostre due comunità di docenti, allievi, collaboratori e amici raggiungono insieme un nuovo traguardo, il diciottesimo anno di attività, un'ideale maturità che conferma la bontà della nostra collaborazione e dei corsi, sia nuovi che collaudati, che grazie all'impegno di molti siamo riusciti ad allestire per l'Anno Accademico 2013/2014.*

*Ci saranno le conferme per i corsi più attesi ed alcune interessanti novità per movimentare la nuova stagione della cultura – pratica e teorica – dedicata alle tre età.*

*L'età della ragione ci ha portati anche ad un nuova e più accogliente nomenclatura: l'Università del Golfo, nelle nostre intenzioni, vuole essere un nuovo soggetto dedicato all'offerta culturale e sociale nell'ambito del territorio che ci accumuna, in quel Golfo dell'Isola che non significa solamente accoglienza e promozione turistica ma anche attenzione ai nostri cittadini e ricerca di momenti di condivisione e socializzazione più ampi.*

**IL CONSIGLIERE DELEGATO  
ALLA CULTURA  
DEL COMUNE DI NOLI  
Ilaria Grillo**

**IL CONSIGLIERE DELEGATO  
ALLA CULTURA  
DEL COMUNE DI SPOTORNO  
Andrea Minetti**

## MODALITA' GENERALI PER L'ISCRIZIONE AI CORSI

L'UNIVERSITA' DELLE TRE ETA' è un istituto di cultura permanente aperto a tutti i cittadini di età superiore all'obbligo scolastico e non è richiesto alcun titolo di studio.

- L'attivazione di ogni corso è subordinata al numero minimo di dieci iscritti.
  - Le iscrizioni avranno inizio a partire dal 29/10/2013 e termineranno il 13/11/2013.
  - Sarà inoltre possibile iscriversi ai corsi dell'anno 2014 anche dal 10/12/2013 al 10/01/2014.
  - La domanda di iscrizione deve essere eseguita su apposito modulo che potrà essere richiesto presso:
    - **L'Ufficio Segreteria del Sindaco del Comune di Noli** – Piazza Milite Ignoto 6 – Tel. 019.7499527  
Martedì e giovedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00  
Mercoledì dalle ore 15.30 alle ore 17.30
    - **L'Ufficio Pubblica Istruzione del Comune di Spotorno** – Viale Europa 3A - Tel. 019.7415073  
Martedì e mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00  
Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00
- e/o scaricabile dal sito istituzionale di ciascun Comune, ovvero:  
Comune di Noli: [www.comune.noli.sv.it](http://www.comune.noli.sv.it)  
Comune di Spotorno: [www.comune.spotorno.sv.it](http://www.comune.spotorno.sv.it)
- Le domande devono essere corredate dalla ricevuta di pagamento della quota di iscrizione da effettuarsi nei seguenti modi:
    - Presso la TESORERIA della BANCA “CASSA DI RISPARMIO DI SAVONA” – Agenzia di Spotorno
    - Presso la TESORERIA della “BANCA POPOLARE DI NOVARA” Agenzia di Noli o agenzia di Spotorno
  - La quota di iscrizione è di € 35,00  
(massimo cinque corsi, di cui solo due a numero chiuso)
  - Non si effettuano rimborsi

## SOMMARIO DEI CORSI

<u>AMIGURUMI.....</u>	<u>11</u>
<u>APPROCCIO AL DISEGNO DAL VERO.....</u>	<u>12</u>
<u>ARCHEOLOGIA.....</u>	<u>13</u>
<u>ARTI MANUALI.....</u>	<u>14</u>
<u>ASTRONOMIA.....</u>	<u>15</u>
<u>BALLO E ZUMBA.....</u>	<u>16</u>
<u>BIOLOGIA MARINA.....</u>	<u>17</u>
<u>CORSO DI BURRACO.....</u>	<u>18</u>
<u>CAI.....</u>	<u>19</u>
<u>CORSO DI CERAMICA.....</u>	<u>20</u>
<u>CORSO BASE DI CHITARRA .....</u>	<u>22</u>
<u>A PLETTRO.....</u>	<u>22</u>
<u>CINEFORUM.....</u>	<u>23</u>
<u>DIRETTORI DEL CORSO .....</u>	<u>23</u>
<u>MARIO MARENGO E ANDREA MINETTI.....</u>	<u>23</u>
<u>COME EVITARE LE TRUFFE!.....</u>	<u>24</u>
<u>CREATIVITA' CON L'UNCINETTO.....</u>	<u>25</u>
<u>CUCITO.....</u>	<u>26</u>
<u>CORSO DI DIRITTO .....</u>	<u>27</u>
<u>CORSO DI DISEGNO E PITTURA.....</u>	<u>28</u>
<u>CORSO PRATICO BASE DI FOTOGRAFIA .....</u>	<u>29</u>
<u>ANALOGICA E DIGITALE.....</u>	<u>29</u>
<u>CORSO DI GUIDA ALL'ASCOLTO.....</u>	<u>30</u>

<b><u>I SEGRETI DEL MARE .....</u></b>	<b><u>31</u></b>
<b><u>IL GIAPPONE ANTICO.....</u></b>	<b><u>32</u></b>
<b><u>IL PANE.....</u></b>	<b><u>33</u></b>
<b><u>IL SENSO RELIGIOSO.....</u></b>	<b><u>33</u></b>
<b><u>IL SET DELLA RICAMATRICE.....</u></b>	<b><u>34</u></b>
<b><u>INFORMATICA.....</u></b>	<b><u>35</u></b>
<b><u>L'UOMO E I SUOI STRUMENTI MUSICALI.....</u></b>	<b><u>37</u></b>
<b><u>L'ARTE DEL RICICLO.....</u></b>	<b><u>38</u></b>
<b><u>LAVORATORI E CONTADINI .....</u></b>	<b><u>39</u></b>
<b><u>NELL' UNITA' D'ITALIA.....</u></b>	<b><u>39</u></b>
<b><u>LIGURI NEL MONDO.....</u></b>	<b><u>40</u></b>
<b><u>CORSO DI LINGUA FRANCESE.....</u></b>	<b><u>41</u></b>
<b><u>CORSO DI LINGUA INGLESE .....</u></b>	<b><u>42</u></b>
<b><u>DIRETTORE DEL CORSO.....</u></b>	<b><u>42</u></b>
<b><u>ALBERTO PELUFFO.....</u></b>	<b><u>42</u></b>
<b><u>CORSO DI LINGUA SPAGNOLA.....</u></b>	<b><u>43</u></b>
<b><u>DIRETTORE DEL CORSO.....</u></b>	<b><u>43</u></b>
<b><u>EVA JORQUERA CANDIA.....</u></b>	<b><u>43</u></b>
<b><u>NORME DI PRIMO SOCCORSO.....</u></b>	<b><u>44</u></b>
<b><u>DIRETTORE DEL CORSO.....</u></b>	<b><u>44</u></b>
<b><u>FEDERICA DEBENEDETTI.....</u></b>	<b><u>44</u></b>
<b><u>OSTEOPATIA.....</u></b>	<b><u>45</u></b>
<b><u>PROGETTO SOLARE TERMODINAMICO A SEGNO.....</u></b>	<b><u>46</u></b>
<b><u>CORSO DI SPELEOLOGIA.....</u></b>	<b><u>47</u></b>
<b><u>STORIA ED EVOLUZIONE DELLE IMBARCAZIONI A VELA.....</u></b>	<b><u>48</u></b>

<b><u>TAI CHI.....</u></b>	<b><u>49</u></b>
<b><u>TECNICHE DI LUNGA VITA.....</u></b>	<b><u>50</u></b>
<b><u>TECNICHE DI SENSIBILIZZAZIONE ALLA DIFESA PERSONALE FEMMINILE .....</u></b>	<b><u>51</u></b>

# A RUOTA LIBERA

*Direttore del Corso*

*GIULIANO MOGGIO*

## PROGRAMMA

### **7 Aprile 2014**

Introduzione al programma ... a ruota libera!

*Ritrovo presso la civica Biblioteca A.Minella, Scuola Media di Noli*

### **14 Aprile 2014**

L'antica cattedrale di San Paragorio

Visita guidata all'edificio storico e agli scavi esterni.

In collaborazione con il personale dell'Istituto Internazionale di Studi Liguri.

*Ritrovo presso San Paragorio*

### **28 Aprile 2014**

La cattedrale di San Pietro

*Ritrovo presso la piazza della chiesa*

### **5 Maggio 2014**

Visita alle antiche mura del castello – cenni sulle Casacce – L'antica porta Dolzina, sulla via che conduceva a Spotorno

*Ritrovo in Piazza Dante*

### **12 Maggio 2014**

Giro nel rione "Purtellu"

*Ritrovo in Piazza Canano*

### **19 Maggio 2014**

Le mura di San Giovanni

*Ritrovo presso le Scuole Medie di Noli*

## ORARIO

Lunedì dalle ore 16.00 alle ore 18.30

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Noli*

# **AMIGURUMI**

## ***Impariamo a fare il gatto Amineko***

*Direttore del Corso*

*LIVIA AMICI*

### **PROGRAMMA**

#### **30 Gennaio 2014**

Spiegazioni termini e materiale da usare

Prima parte del lavoretto: il corpo del gatto (eventuali compiti a casa)

#### **6 Febbraio 2014**

Seconda parte: le braccia del gatto e la coda (eventuali compiti a casa)

#### **13 Febbraio 2014**

Terza parte: le gambe del gatto (eventuali compiti a casa)

#### **20 Febbraio 2014**

Quarta parte: il musetto del gatto (testa, bocca ed orecchie)

Come e quando si fissano gli occhietti

#### **27 Febbraio 2014**

Assembliamo il gatto

Per frequentare il corso occorre avere le conoscenze base per eseguire catenelle all'uncinetto e la maglia bassa.

Il corso non necessita particolare abilità nel cucito ma occorre avere le conoscenze base per eseguire catenelle all'uncinetto e la maglia bassa.

Non necessita di altre particolari abilità nel cucito né l'utilizzo della macchina da cucire.

Per la prima lezione occorre essere in possesso di: gomitolino di lana o cotone, uncinetto della giusta misura, una spilla da balia, forbici.

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**

Giovedì dalle ore 18.00 alle ore 20.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Elementare di Spotorno*

# **APPROCCIO AL DISEGNO DAL VERO E PITTURA SU STOFFA**

*Direttori del corso*

***NADA CALANDRIA e MARINA MAFFIOTTO***

## **PROGRAMMA**

Il laboratorio è rivolto a chi è dotato di buone capacità nel disegno a mano libera e sarà articolato nei seguenti punti:

- informazione su tecniche grafiche e conoscenze di base
- esercizi pratici: disegno dal vero, composizione, interpretazione del paesaggio e nature morte
- sviluppo dei concetti di misurazioni, prospettiva e teoria delle ombre

Occorrente per la prima lezione: tavoletta in legno di misure adeguate ai fogli da disegno, matita, gomma, temperamatite, fogli bianchi da disegno, nastro adesivo di carta e cartellina dove conservare i disegni.

Il materiale è 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 A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

22-29 Novembre 2013  
6-13-20 Dicembre 2013  
17-24-31 Gennaio 2014  
7-14 Febbraio 2014

## **ORARIO**

Venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Elementare di Spotorno*

# **ARCHEOLOGIA**

## *Lungo le antiche strade*

*Direttore del Corso*

*ANNA BALESTRI MENICHINI*

### **PROGRAMMA**

Temi di contenuto archeologico a carattere monografico con diapositive eseguite e descritte dal relatore

**13 Gennaio 2014**

Teatro greco: architettura e drammi

**24 Febbraio 2014**

Testimoni di pietra

**17 Marzo 2014**

Le meravigliose scoperte dell'archeologia

### **ORARIO**

Lunedì dalle ore 15.00 alle ore 17.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# ARTI MANUALI

Direttore del Corso

DANIELA ASCHIERI

## PROGRAMMA

**20 Novembre 2013**

Folletti di Natale

**27 Novembre 2013**

Palline di Natale

**15 Gennaio 2014**

Collana di feltro e palline

**12 Febbraio 2014**

Cornice portafoto

**19 Febbraio 2014**

Astuccio di feltro

**12 Marzo 2014**

Mazzolino di fiori di primavera

### **CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

I kit base per la realizzazione dei lavori sono a carico dei corsisti e le modalità di acquisto verranno concordate con il Direttore del corso durante la prima lezione dove sarà richiesto un anticipo per l'acquisto del materiale. 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*

# **ASTRONOMIA**

## *Dalla Terra ai Quasar*

*Direttore del Corso*

*SANDRO ZAPPATORE (Gruppo Astrofili Savonesi)*

### **PROGRAMMA**

Il corso si prefigge di presentare, avvalendosi di una ricca carrellata di immagini riprese dai maggiori telescopi, un ipotetico viaggio dalla Terra ai confini più estremi dell'Universo.

#### **3 Dicembre 2013**

Il sistema solare e le sue origini, le comete, i confini del dominio del Sole.

#### **10 Dicembre 2013**

Le stelle e la Via Lattea: come nascono le stelle, la loro vita e le loro fasi finali.

#### **17 Dicembre 2013**

Oltre la nostra galassia, l'universo e le ipotesi sulle sue origini, i problemi aperti della moderna astronomia. Proiezione del documentario "L'Universo dal Cielo", realizzato nel 2010 dal Gruppo Astrofili Savonesi.

### **ORARIO**

Martedì dalle ore 17.15 alle ore 19.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# **BALLO e ZUMBA**

*Direttore del Corso*

*ROBERTO MARTINA*

## **PROGRAMMA**

Nell'ambito di questo corso l'insegnante tratterà tre importanti discipline di danza come il Tango, il Foxtrot e il Cha Cha Cha senza tralasciare ovviamente altri balli come il liscio e il ballo da sala.

Obiettivo del corso è di costruire un laboratorio di danza ed educazione motoria atto a trasmettere agli adulti l'arte di saper muovere il proprio corpo scandito dalle regole e dal ritmo della musica e, allo stesso tempo divertendosi, perché il ballo è uno sport a tutti gli effetti.

Queste proprietà sono decisamente terapeutiche sia dal punto di vista psicologico che da quello psico-fisico.

Non dimentichiamo inoltre che queste danze oltre ad essere affascinanti e particolarmente sensuali hanno il pregio di poter essere ballate indistintamente sia da uomo che da donna, invertendo i ruoli e permettendo quindi di imparare senza essere necessariamente in coppia.

Dopo le lezioni di ballo si svolgeranno le lezioni di Zumba.

Iscrivendosi a questo corso sarà possibile partecipare ad entrambe le discipline (ballo e zumba) oppure soltanto ad una delle due.

I limiti di età per poter partecipare vanno dai 15 ai 90 anni...!!!

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

7-14-21-28 Gennaio 2014

4-11-18-25 Febbraio 2014

4-11-18-25 Marzo 2014

1-8-15 Aprile 2014

## **ORARIO**

Martedì dalle ore 17.00 alle ore 17.45 Ballo  
Martedì dalle ore 17.45 alle ore 18.30 Zumba

## **SEDE DEL CORSO**

*Palestra della Scuola Media di Noli*

# **BIOLOGIA MARINA**

## *L'orto di Nemo*

*Direttori del Corso*

*NADIA REPETTO*

### **PROGRAMMA**

#### **8 Gennaio 2014**

L'evoluzione del paesaggio costiero

#### **15 Gennaio 2014**

La prateria di posidonia ed il curioso caso del basilico sottomarino (S.Gamberini)

E' richiesto ai corsisti, qualora ne avessero la possibilità, di portare con sé vecchie foto ricordo sulla spiaggia di Noli o di altre località

### **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 19.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# **CORSO DI BURRACO**

*Il nuovo gioco di carte  
che sta appassionando il mondo intero*

Direttore del corso

ANNA FERRETTO

## **PROGRAMMA**



### ***CORSO BASE (burraco semplice)***

Il corso si rivolge a coloro che non conoscono il gioco e tratterà le regole base del  
BURRACO

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

15 – 22 - 29 Gennaio 2014

5 - 12 - 19 - 26 Febbraio 2014

5 Marzo 2014

Si organizzeranno, in collaborazione con i corsisti partecipanti, tornei periodici di  
BURRACO

### **CORSO BASE A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 16 PARTECIPANTI**

### **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 18.30

### **SEDE DEL CORSO**

*Bar Excelsior (P.zza Colombo) – Spotorno*

# CAI

## *Ambienti montani: a piedi nella natura*

*Direttore del Corso*

*FAUSTO ALVAZZI DELFRATE (CAI – Sez. di Savona)*

### **PROGRAMMA**

**2 Dicembre 2013**

Bella Italia: Il Gargano (F.Alvazzi)

**20 Gennaio 2014**

Dolomiti, patrimonio dell'Umanità (M.Pregliasco)

**3 Febbraio 2014**

Grotte: non solo stalattiti (P.Diani)

**17 Febbraio 2014**

La montagna nel sacco (G.Franzoni)

**24 Febbraio 2014**

S.Antao – Capo Verde (F.Alvazzi)

**3 Marzo 2014**

Attorno al Gran Paradiso (M.Briano)

**17 Marzo 2014**

I rettili del triassico (M.Pregliasco)

### **PROGRAMMA ESCURSIONI**

8 Marzo e 5 Aprile 2014

### **ORARIO**

Lezioni teoriche: Lunedì dalle 18.30 alle 20.00

Escursioni: Sabato, l'orario sarà comunicato dal docente nel corso delle lezioni.

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# **CORSO DI CERAMICA**

*NOLI*

*Direttore del Corso*

*NADIA ALLARIO*

## **PROGRAMMA**

Il corso è rivolto a coloro che vogliono avvicinarsi al meraviglioso mondo della ceramica e poter creare, così, un'opera d'arte con le proprie mani. Si prevedono tre lezioni, durante le quali si impareranno le varie fasi della lavorazione, dal modellato alla decorazione

**27 Novembre 2013**

Modellato

**4 Dicembre 2013**

Modellato

**11 Dicembre 2013**

Decorazione

I lavori realizzati durante il corso sono personali. Le spese sostenute per l'acquisto del materiale necessario alla realizzazione degli stessi sono a carico dei corsisti e saranno comunicati dal docente nel corso della prima lezione.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

## **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 19.30

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# **SPOTORNO**

## **“La lavorazione della creta”**

*Direttori del corso*

*DONATA ISNARDI e CLAUDIO DE PASQUALE*

*Collaboratore: Loredana Casetta*

### **PROGRAMMA**

- Conoscenza e confronto fra i vari tipi di terra.
- Lavorazione a mano della creta (tecnica della sfoglia, bassorilievo e modellato).
- Cottura al forno.
- Decorazione del “biscotto” (polveri , cristallinatura, smaltatura).

### **OBIETTIVO**

*Il proponimento del corso, attraverso un facile e semplificato approccio, con nozioni teoriche ed attività pratiche, è quello di realizzare lavori che saranno esposti in una mostra finale.*

Durante il corso sono previste uscite didattiche presso botteghe artigiane di Albisola.

I corsisti saranno tenuti ad osservare il programma stabilito dai docenti e dovranno munirsi di una tavoletta di legno di circa cm. 40 x 40, di un supporto per la decorazione dei piatti.

Per l’acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un contributo economico da versare al Direttore del corso entro il 17 gennaio 2014.

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 A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

22 - 29 Gennaio 2014

5-12-19-26 Febbraio 2014

5-12-19-26 Marzo 2014

### **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Elementare di Spotorno*

# **CORSO BASE DI CHITARRA A PLETTRO**

Direttore del Corso

**RICCARDO GIUDICE**

## **PROGRAMMA**

- Nozioni generali sullo strumento (tipi, forme, principali modi d'uso)
- Accordatura e generazione del suono (uso delle dita e del plettro)
- Scale (modi e tipi)
- Arpeggi
- Formazione degli accordi (rivolti e cadenze)
- Accordi e canzoni (accompagnamento semplice di una melodia)

**CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

20 - 27 Novembre 2013

4 - 11 - 18 Dicembre 2013

5 - 12 - 19 - 26 Febbraio 2014

5 Marzo 2014

## **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 22.30

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Spotorno*

# CINEFORUM

## “Nicchia tricolore”

*Direttori del Corso*

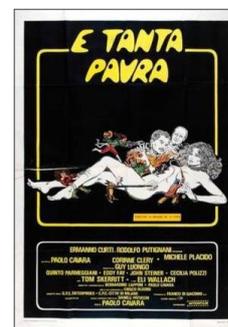
*MARIO MARENCO e ANDREA MINETTI*

Cinque film per recuperare l'irrecuperabile, o meglio... per restituire dignità ai film oppressi, dimenticati, sottovalutati! Un breve catalogo di primizie tricolore: un gioiello dell'horror gotico (a colori!), un thriller argentiano dal cast internazionale, un inedito Jerry Calà d'autore, l'esordio cinematografico dei genovesi Paolo&Luca ed una commedia italiana a base di calcetto.

### PROGRAMMA



10 marzo 2014  
**Il mulino delle donne di pietra**  
Giorgio Ferroni, 1960



17  
marzo 2014  
**...e tanta paura**  
Paolo Cavara, 1976



24 marzo 2014  
**Un ragazzo e una ragazza**  
Marco Risi, 1984



31 marzo 2014  
**E allora mambo!**  
Lucio Pellegrini, 1999

7 aprile 2014  
**Amore, bugie e calcetto**  
Luca Lucini, 2008



### ORARIO

Lunedì dalle ore 20.30 alle ore 22.00 proiezione  
A seguire approfondimenti, curiosità e dibattito!

### SEDE DEL CORSO

*Sala Conferenze Opera Pia Siccardi/Berninzoni – Spotorno*

# COME EVITARE LE TRUFFE!

*Direttore del Corso*

*BRANDA ALBERTO*

*Presidente Associazione Federconsumatori Savona*

## PROGRAMMA

### **16 Gennaio 2014**

Consumatori e Banche: la trasparenza, il mutuo, il conto corrente, la concessione del quinto, la risoluzione delle controversie.

Relatore: Avv. Sabrina Macciò legale Federconsumatori di Savona

### **23 Gennaio 2014**

I contratti “fuori sede” (telefonici, porta a porta): stipula, validità, recesso e.....prudenza!

Relatore: Alberto Branda, Presidente Federconsumatori di Savona

## ORARIO

Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Spotorno*

# CREATIVITA' CON L'UNCINETTO

## *Borsa, pochette e portacellulare*

*Direttori del Corso*

*SARA FOLIN e SABINA VITTORI*

### PROGRAMMA

#### **19 Novembre 2013**

Spiegazione dei lavori da realizzare

Inizio 1° lavoro: borsa (eventuali compiti a casa)

#### **26 Novembre 2013**

Termine del lavoro. Assemblaggio della borsa

#### **3 Dicembre 2013**

Realizzazione della pochette (eventuali compiti a casa)

#### **10 Dicembre 2013**

Realizzazione del portacellulare

Il corso non necessita di particolare abilità. E' agevolato chi ha le conoscenze base per eseguire catenelle all'uncinetto e la maglia bassa.

Per la prima lezione occorre essere in possesso di: nr. 1/2 matasse di fettuccia, 1 uncinetto nr. 9/10, forbici.

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

Martedì dalle ore 20.30 alle ore 22.30

### SEDE DEL CORSO

*Scuola Elementare di Spotorno*

# **CUCITO**

## ***I consigli della nonna di economia domestica***

*Direttore del Corso*

**GIUSEPPINA MONTEROSSO**

### **PROGRAMMA**

Proseguono le nozioni di cucito sia per abiti da rimodernare che cartamodelli per abiti nuovi.

Il corso sarà inoltre completato con “i consigli della nonna” di economia domestica

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

8 – 15 – 22 - 29 Gennaio 2014

5 - 12 - 19 - 26 Febbraio 2014

### **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 16.30 alle ore 17.30

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# **CORSO DI DIRITTO**

*Direttori del Corso*  
*ANNA MARIA GOTTARDI*  
*ERIKA FIORITO*

## **PROGRAMMA**

### **15 Gennaio 2014**

Separazione consensuale e separazione giudiziale: aspetti generali.

### **22 Gennaio 2014**

Stalking e reati commessi in ambito familiare.  
Le novità introdotte nel sistema giuridico.

### **29 Gennaio 2014**

Amministrazione di Sostegno.  
L'amministrazione di sostegno dall'entrata in vigore della Legge 6/2004: ragioni della riforma, aspetti amministrativi e gestionali, il reclamo.

### **5 Febbraio 2014**

Il crimine informatico: aspetti generali e casi pratici.

### **12 Febbraio 2014**

Usucapione ed usucapione speciale.

### **19 Febbraio 2014**

I reati in materia di circolazione stradale. I reati commessi alla guida.

## **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 22.00

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Spotorno*

# **CORSO DI DISEGNO E PITTURA**

*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 AD OLIO**

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

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

Occorrente per la prima lezione: fogli da disegno, matita, gomma, temperamatite e nastro adesivo di carta.

Per i corsisti dell'anno precedente è previsto inizialmente un ripasso delle mescolanze cromatiche.

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 A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

31 Gennaio 2014

7 - 14 - 21 - 28 Febbraio 2014

7 - 14 - 21 - 28 Marzo 2014

4 - 11 Aprile 2014

### **ORARIO**

Venerdì dalle ore 20.30 alle ore 23.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Opere Parrocchiali - Spotorno*

# **CORSO PRATICO BASE DI FOTOGRAFIA ANALOGICA E DIGITALE**

*Direttore del corso: FRANCO CHIARA*

## **PROGRAMMA**

### **18 Novembre 2013**

Presentazione fotocamere (chi possiede la macchina fotografica può portarla).  
Conosciamo i vari obiettivi ed il loro impiego.

### **25 Novembre 2013**

Proiezioni diapositive e foto digitali per imparare la composizione e l'inquadratura.

### **2 Dicembre 2013**

La profondità di Campo e  
l'impiego del flash nelle varie situazioni.

### **9 Dicembre 2013**

Come si realizzano le foto notturne ed i fuochi artificiali.

### **16 Dicembre 2013**

Uscita didattica fuori sede (da decidere luogo) - portare macchina fotografica.

### **13 Gennaio 2014**

Visione delle foto realizzate durante l'uscita didattica

### **20 Gennaio 2014**

Lezione pratica fuori sede

### **27 Gennaio 2014**

Come si realizza un ritratto

### **3 Febbraio 2014**

Scelta delle fotografie scattate per la mostra

Come ci si organizza per effettuare una gita fotografica

### **10 Febbraio 2014**

Ripasso dei temi trattati.

Preparazione materiale per la Mostra

**CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 25 PARTECIPANTI**

## **ORARIO**

Lunedì dalle ore 21.00 alle ore 23.00

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Spotorno*

# CORSO DI GUIDA ALL'ASCOLTO

*“Classico...ma non troppo!”*

*Direttori del Corso*

*GIORGIO AMEGLIO e PAOLA ESPOSITO  
STUDIO MUSICALE DEA*

Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono accostarsi alla musica cosiddetta “colta” in maniera semplice e divertente scoprendo un nuovo universo.....affascinante e....pieno di stimoli.

Gli incontri prevedono l’ascolto attivo della musica, del linguaggio musicale e delle sue caratteristiche principali.

Verranno eseguiti altresì alcuni brani live inerenti all’argomento trattato.

## PROGRAMMA

### **5 Marzo 2014**

EINAUDI – ALLEVI

Temi, forma e strutture compositive di un brano musicale attraverso lo stile minimalista. Riconoscimento delle strutture compositive di un brano attraverso l’ascolto attivo e guidato (live)

### **12 Marzo 2014**

BACH – VIVALDI

La musica barocca (live)

### **19 Marzo 2014**

PROKOFIEV: Pierino e il lupo

SAINT-SAEN: Il carnevale degli animali

### **26 Marzo 2014**

VERDI

L’opera

## ORARIO

Mercoledì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

## SEDE DEL CORSO

*Sala Conferenze*

*Opera Pia Siccardi/Berninzoni – Spotorno*

# I SEGRETI DEL MARE

*Direttore del Corso*

*FRANCESCO OTTONELLO*

*Associazione Amici del Nautico*



*La Nave Scuola "Leon Pancaldo" dell'Istituto Nautico di Savona*

## PROGRAMMA

### **21 Novembre 2013**

Presentazione del Museo delle Scienze Nautiche sito presso l'Istituto Nautico "Leon Pancaldo" di Savona  
(Relatore: Francesco Ottonello)

### **5 Dicembre 2013**

Storia dell'Istituto Nautico Leon Pancaldo di Savona ed i suoi tesori. Visita in loco.

### **16 Gennaio 2014**

Il cielo: costellazioni ed altro.

Osserviamo il cielo dal planetario del Museo delle Scienze Nautiche presso l'Istituto Nautico "Leon Pancaldo" di Savona  
(Relatore: Mara Cosce)

## ORARIO

Giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Spotorno (solo la 1° lezione)*

# **IL GIAPPONE ANTICO**

*Direttore del Corso*

*FRANCO BIGATTI*

## **PROGRAMMA**

Il Giappone antico secondo il testo classico Kojiki, “Le Antiche Cose Scritte”.

Scopriremo insieme le meraviglie di un’antica civiltà attraverso le pagine del più antico dei suoi libri classici.

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

5 – 12 – 19 - 26 Marzo 2014

2 – 9 - 16 Aprile 2014

## **ORARIO**

Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.00

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# IL PANE

*“La storia del pane è la storia del mondo: la coltivazione, macinazione e panificazione dei cereali ha determinato lo sviluppo della civiltà”*

*Direttore del Corso*

*TIZIANA COGGIOLA MALSERVIGI*

## PROGRAMMA

### **14 Novembre 2013**

Lezione pratica. L'impasto del pane con il metodo base e lievitazione facilitata. L'importanza dell'amido. Il Levèn. Il pane degli Egizi, le rosette di Pompei, le forme attuali.

La ricetta: il pane fritto e le frittelle di pane, polenta e patate.

### **28 Novembre 2013**

Lezione pratica. La pizza con metodo Poolish e i segreti della focaccia di Vado Ligure.

La ricetta: il pane dei pescatori

### **12 Dicembre 2013**

Lezione pratica. Il pane nel mondo: i panini inglesi: la Biga.

La ricetta: la farinata savonese

### **19 Dicembre 2013**

Lezione pratica. La focaccia ligure o focaccia di Recco (imitazione).

La ricetta: il dolce degli sposi

Materiale occorrente: Tavoletta almeno 50x50 - tovaglietta - coltello - cucchiaio di legno - piccolo mattarello - rotellina - ciotola grande con coperchio - vassoio - teglia da forno.

Ingredienti: 1 Kg farina 00 - 1 cubetto lievito birra - 1 bottiglietta di acqua bollita - piccole quantità di sale, olio e zucchero - 2 patate bollite e schiacciate. Ad ogni incontro verranno indicati gli ingredienti particolari necessari per la lezione successiva

**CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 20 PARTECIPANTI**

## ORARIO

Giovedì dalle 17.15 alle 19.15

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Noli*

# IL SENSO RELIGIOSO

## SECONDA PARTE

*Direttore del Corso*

*DON CAMILLO PODDA*

### PROGRAMMA

**14 Gennaio 2014**

Il fattore religioso e la vita

**21 Gennaio 2014**

La creatività religiosa dell'uomo e formazione delle religioni nella storia

**28 Gennaio 2014**

L'enigma come fatto nella traiettoria umana

**4 Febbraio 2014**

Come si è posto nella storia il problema cristiano

**11 Febbraio 2014**

La pedagogia di Gesù Cristo nel rivelarsi

**18 Febbraio 2014**

La concezione che Gesù ha della vita

**25 Febbraio 2014**

Di fronte alla pretesa cristiana

### ORARIO

Martedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00

### SEDE DEL CORSO

*Sala Conferenze*

*Opera Pia Siccardi/Berninzoni – Spotorno*

# **IL SET DELLA RICAMATRICE**

## ***Biscobourse, porta forbici, porta aghi e biscornu a 12 facce***

*Direttore del Corso*

*LIVIA AMICI*

### **PROGRAMMA**

#### **21 Novembre 2013**

Spiegazioni termini e materiale da usare

Prima parte del 1° lavoretto: biscobourse (eventuali compiti a casa)

#### **28 Novembre 2013**

Ricamiamo e prepariamo la realizzazione dell'oggetto

Seconda parte del 1° lavoretto: biscobourse (eventuali compiti a casa)

#### **5 Dicembre 2013**

Terza parte del biscobourse: assembliamo il tutto

Schema del 2° lavoretto: il trova forbici (eventuali compiti a casa)

#### **12 Dicembre 2013**

Assembliamo il trova forbici

Schema per il porta aghi e/o biscornu a 12 facce

#### **19 Dicembre 2013**

Assembliamo il porta aghi

#### **9 Gennaio 2014**

Assembliamo il biscornu a 12 facce

#### **16 Gennaio 2014**

Varie ed eventuali

Il corso non necessita particolare abilità nel cucito ma occorre avere le conoscenze base del punto croce e del punto scritto.

Per la prima lezione occorre essere in possesso di: tela aida 55 (colore a scelta), matassine da ricamo, ago da punto croce, forbici ed eventuale telaio per chi lo usa abitualmente.

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**

Giovedì dalle ore 18.00 alle ore 20.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Elementare di Spotorno*

# INFORMATICA

*Visto il grande successo degli anni scorsi, abbiamo deciso anche per quest'anno di replicare il corso di Informatica sia nel Comune di Noli che in quello di Spotorno.*

*Per rispondere alle vostre diverse esigenze, abbiamo distribuito i due corsi in orari differenti. Sarà a vostra scelta, indipendentemente dalla residenza, iscrivervi al corso di Noli o a quello di Spotorno.*

## **NOLI**

*Direttore del Corso: FEDERICO CHIARLONE*

### **CORSO BASE E INTERMEDIO** **Conoscere l'hardware e il software**

Il corso si rivolge sia a coloro che posseggono rudimentali conoscenze informatiche, sia a chi ha già svolto nello scorso anno accademico il corso introduttivo e vuole approfondire. L'obiettivo è fornire conoscenze di base sulle varie parti che costituiscono un computer e sui principali programmi che ne regolano il funzionamento privilegiando l'aspetto pratico. Verranno approfondite le tematiche riguardanti la rete internet e l'utilizzo della posta elettronica. Una parte del corso sarà dedicata alla descrizione dei principali applicativi di uso frequente alla sicurezza informatica.

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

15 – 22 - 29 Novembre 2013 ♦ 6 – 13 – 20 Dicembre 2013  
10 – 17 – 24 - 31 Gennaio 2014 ♦ 7 – 14 – 21 - 28 Febbraio 2014  
7 Marzo 2014

### **CORSO BASE**

#### **Introduzione ai sistemi GNU/LINUX**

Il corso si rivolge a tutti coloro che posseggono già le conoscenze di base nell'uso dei sistemi della famiglia Microsoft Windows e vogliono avvicinarsi ad una famiglia di sistemi operativi alternativi.

Verrà introdotta la filosofia alla base dei sistemi GNU/Linux e saranno fatte prove pratiche sull'installazione, sulla configurazione elementare e sull'uso dei principali software applicativi.

### **CORSI A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 20 PARTECIPANTI**

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

21 – 28 Marzo 2014 ♦ 4 – 11 – 18 Aprile 2014  
9 – 17 – 23 Maggio 2014

### **ORARIO**

Venerdi dalle ore 16.30 alle ore 18.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# ***SPOTORNO***

*Direttori del Corso*

*GIAN LUCA GIUDICE, ELENA PANTALEONE e PAOLO NOVELLO*

## **PROGRAMMA**

Tra le invenzioni che nel corso di questo secolo hanno scandito il passaggio all'era moderna un posto di rilievo spetta certamente al computer. La sua ragione di esistere sta nella capacità di ripetere infinite volte e con enorme velocità compiti ripetitivi affrancandoci da essi e permettendoci di dedicarci a qualcosa di più creativo e produttivo. Tutto ciò tale oggetto lo fa con grande efficacia. Questo è il motivo della sua enorme diffusione nei più disparati campi del lavoro e non.

Si può tranquillamente affermare che non vi è campo nel quale non lavori un computer, tanto che è oramai entrato a far parte dei cosiddetto "elettrodomestici", cioè di quei dispositivi, come la lavatrice o il forno a microonde, che rendono decisamente più facile la nostra vita. Imparare ad utilizzarlo è dunque divenuto fondamentale.

Il corso si rivolge a coloro che desiderano approfondire argomenti dedicati alla sicurezza informatica, alle truffe in rete, ai social network, alle elaborazioni immagini, alla posta elettronica, al software libero.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

2 - 9 - 16 Dicembre 2013

13 - 20 - 27 Gennaio 2014

10 - 17 - 24 Febbraio 2014

10 - 17 - 24 Marzo 2014

## **ORARIO**

Lunedì dalle ore 18.45 alle ore 20.15

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Spotorno*

*Aula informatica*

# L'UOMO E I SUOI STRUMENTI MUSICALI

*L'elaborazione del suono nell'avventura della specie umana*

*Direttore del Corso*

*CLAUDIO MASSOLA*

## **PROGRAMMA**

Il laboratorio ha come obiettivo quello di viaggiare nella storia della musica e degli strumenti musicali riflettendo sullo sviluppo della loro invenzione, costruzione e tecnica d'uso.

Nei tre incontri previsti saranno proposte brevi parti teoriche, power point, filmati, musica ed esperienze dal vivo.

I tre incontri, di per sé autonomi nel loro svolgimento, sono pensati anche in relazione ai relativi tre CONCERTI che verranno proposti come eventi collaterali ai Corsi del NOLITRE.

Principali argomenti sviluppati:

Nascita della musica e primi strumenti musicali

Categorie strumentali / le prime orchestre primitive

Nascita della scrittura musicale / Breve excursus storico musicale: musica antica e medioevale, musica rinascimentale e barocca, classicismo e modernità

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI E DEI CONCERTI**

Prima lezione 15/01/2014

Primo CONCERTO "ARTMONIA" 19/01/2014

solista LORIS LOMBARDO Percussioni

Seconda lezione 12/02/2014

Secondo CONCERTO "ARTMONIA" 16/02/2014

solista CARLO AONZO Mandolino

Terza lezione 12/03/2014

Terzo CONCERTO "ARTMONIA" 16/03/2014

Solisti Bruno Giordano e Claudio Massola Clarinetti e Saxofono

## **ORARIO**

Lezioni: Mercoledì dalle ore 17.30 alle ore 18.30

Concerti: Domenica alle ore 17.00

## **SEDE DEL CORSO**

*Teatro Defferrari – Via Pareto, Noli*

# L'ARTE DEL RICICLO

*Direttore del Corso*

*BARBARA CERUTTI*

## PROGRAMMA

Mille idee per riutilizzare oggetti che hanno già avuto una vita...  
... anzi due!

Oggetti e materiali portati dal mare possono diventare vere opere d'arte, lampade e  
oggetti di classe per la nostra casa

## CALENDARIO DELLE LEZIONI

6 – 13 – 20 – 27 Febbraio 2014

## ORARIO

Giovedì dalle ore 17.30 alle ore 19.00

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Noli*

# LAVORATORI E CONTADINI NELL' UNITA' D'ITALIA

*Direttore del Corso*

*DANILO BRUNO*

## PROGRAMMA

Il corso verterà sulla partecipazione delle masse popolari al processo di unificazione del nostro Paese.

Verranno esaminati sia la presa di coscienza dei propri doveri e dei propri diritti da parte delle classi subalterne che i principali momenti in cui i lavoratori ( e le lavoratrici ) parteciparono ai moti risorgimentali come la vicenda dei Mille, la Repubblica Romana e le Cinque Giornate di Milano o le Quattro di Brescia.

In particolare verrà posto l'accento sull'azione educatrice e rivoluzionaria di Giuseppe Mazzini e sulle particolare attualità delle sue idee."

## CALENDARIO DELLE LEZIONI

9 – 16 – 23 – 30 Gennaio 2014

## ORARIO

Giovedì dalle ore 16.30 alle ore 18.30

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Noli*

# LIGURI NEL MONDO

*Direttore del Corso*

*ALBERTO PELUFFO*

## PROGRAMMA

### **25 Novembre 2013**

Antonio de Noli, chi era costui?  
Le sue origini e la sua identità  
Le esplorazioni e la scoperta di Capo Verde  
Il mistero sulla sua fine

### **2 Dicembre 2013**

La scoperta di Capo Verde:  
Le diverse rivendicazioni  
Le modalità della colonizzazione  
La portata storica dell'evento

### **9 Dicembre 2013**

Emigranti nolesi:  
L'inizio e le cause dell'emigrazione ligure  
Le destinazioni  
Come emigravano i nolesi

### **16 Dicembre 2013**

Luigi Defferrari:  
La partenza per l'Argentina  
Il pioniere  
Le donazioni alla Città di Noli

## ORARIO

Lunedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Noli*

# **CORSO DI LINGUA FRANCESE**

## *Conversazioni “pour se débrouiller” en français*

*Direttore del Corso*

*ANNALIA AIME*

### **PROGRAMMA**

à l'aéroport...  
à l'hôtel...  
au restaurant...  
au supermarché...  
à la pharmacie...  
à la gendarmerie...etc etc.

*ATTIVITA' collaterali...*

*...per cucinare piatti tipici francesi*

*...per mettere in scena una pièce teatrale*

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

9 – 16 – 23 - 30 Gennaio 2014

6 – 13 - 20 Febbraio 2014

6 - 13 Marzo 2014

### **ORARIO**

Giovedì dalle ore 17.15 alle ore 18.45

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Spotorno*

# **CORSO DI LINGUA INGLESE**

## *Conversazione per il turismo*

*Direttore del Corso*  
**ALBERTO PELUFFO**

### **PROGRAMMA**

Obiettivo: acquisire una competenza comunicativa di base per interagire in inglese in situazioni tipiche dell'attività turistica.

Gli argomenti saranno dettagliati all'inizio del corso in base alle esigenze ed al livello di conoscenza della lingua dei corsisti.

Per ogni tema, saranno introdotti gli elementi lessicali e comunicativi essenziali per permettere di capire e farsi capire a un livello basilare. Nel caso di presenza di corsisti già forniti di conoscenze di lingua inglese, gli stessi argomenti saranno sviluppati a un livello più approfondito.

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

20 - 27 Gennaio 2014  
3 - 10 - 17 - 24 Febbraio 2014  
3 - 10 - 17 - 24 - 31 Marzo 2014  
7 Aprile 2014

### **ORARIO**

Lunedì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# **CORSO DI LINGUA SPAGNOLA**

## *Conversazione per tutti i giorni*

*Direttore del Corso*  
**EVA JORQUERA CANDIA**

### **PROGRAMMA**

Il corso ha l'obiettivo di trasmettere una competenza comunicativa di base per interagire in spagnolo nelle situazioni di tutti i giorni.

Principali argomenti sviluppati:

La Famiglia - In città - Al ristorante - In vacanza - All'aeroporto

In un negozio - All'ospedale - A casa - Trovare un lavoro

Per ogni tema, saranno introdotti gli elementi lessicali e comunicativi essenziali per permettere di capire e farsi capire a un livello basilare.

Nel caso di presenza di corsisti già forniti di conoscenze di lingua spagnola, gli stessi argomenti saranno sviluppati a un livello più approfondito.

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

7 - 14 - 21 - 28 Gennaio 2014

4 - 11 - 18 - 25 Febbraio 2014

### **ORARIO**

Martedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# NORME DI PRIMO SOCCORSO

*A cura della P.A. Croce Bianca di Noli*

***Direttore del Corso  
FEDERICA DEBENEDETTI***

## PROGRAMMA

### **9 Gennaio 2014**

Prevenire è meglio che curare

### **16 Gennaio 2014**

Pillole di primo soccorso

### **23 Gennaio 2014**

La casa a misura di nonno

### **30 Gennaio 2014**

Facciamo esercizio!

## ORARIO

Giovedì dalle ore 18.30 alle ore 19.30

## SEDE DEL CORSO

*P.A. Croce Bianca di Noli – Via Repetto, 4*

# **OSTEOPATIA**

## *Un approccio al corpo*

*Direttore del Corso*

*DIEGO LANARO*

### **PROGRAMMA**

Il corso propone, oltre che ad un'introduzione dei principi della filosofia osteopatica, un approccio teorico e pratico all'anatomia attraverso esperienze di contatto ed ascolto del corpo e di tecniche di rilassamento. L'obiettivo è quello di affrontare un percorso educativo alla propria corporeità e consapevolezza, partendo dal metodo osteopatico.

### **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

18 - 25 Novembre 2013  
2 - 9 - 16 Dicembre 2013

### **ORARIO**

Lunedì dalle ore 18.30 alle ore 20.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Elementare di Spotorno*

# **PROGETTO SOLARE TERMODINAMICO A SEGNO**

## *Come eliminare le caldaie*

*Direttori del Corso*

*VITTORIO SCHINCAGLIA, MARIO ONIDA e ENRICO MASSA*

### **PROGRAMMA**

**15 Novembre 2013**

Presentazione del corso

**29 Novembre 2013**

Il progetto come sistema sostitutivo

**13 Dicembre 2013**

Caratteristiche dell'impianto

**17 Gennaio 2014**

Come funziona

**31 Gennaio 2014**

I mille usi del termodinamico

**14 Febbraio 2014**

I suoi vantaggi

**28 Febbraio 2014**

La sicurezza

**14 Marzo 2014**

Visita all'impianto di Segno

### **ORARIO**

Venerdì dalle ore 15.15 alle ore 17.00

### **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Noli*

# **CORSO DI SPELEOLOGIA**

*Direttore del Corso*

*GIANMARIO GRASSO*

*GRUPPO SPELEOLOGICO SAVONESE*

## **PROGRAMMA**

### **25 Febbraio 2014**

L'ambiente carsico: come e dove si formano le grotte.  
Geologia e carsismo. Speleogenesi e speleopoiesi.  
Tutela ed ecologia.

### **11 Marzo 2014**

Esplorazione e documentazione: che cosa fanno gli speleologi.  
Organizzazione della speleologia. Attrezzatura base. Progressione. Topografia e rilievo degli ipogei.

### **Sabato 15 Marzo 2014**

Escursione sul territorio (area carsica di Bergeggi-Spotorno) con eventuale visita di una grotta priva di difficoltà tecniche.

## **ORARIO**

Martedì dalle ore 20.30 alle ore 22.30

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Media di Spotorno*

# STORIA ED EVOLUZIONE DELLE IMBARCAZIONI A VELA

*Direttori del Corso*

*LORENZO AUTANO e PAMELA SCAPATICCI*

*(Lega Navale sez. di Noli)*

## PROGRAMMA

### **14 Marzo 2014**

Introduzione

Cenni storici delle imbarcazioni a vela e Repubbliche marinare

### **21 Marzo 2014**

Elementi di meteorologia – La rosa dei venti – Come leggere una carta nautica

### **28 Marzo 2014**

Nodi utili e decorativi

### **4 Aprile 2014**

Tipologie di imbarcazioni: derive e cabinati

Elementi dello scafo e sua terminologia

### **11 Aprile 2014**

Cenni sulle regate e ultime evoluzioni in Coppa America

Possibilità di 3 prove gratuite in mare, da concordarsi durante lo svolgimento del corso

## ORARIO

Venerdì dalle ore 21.00 alle ore 22.00

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Media di Noli*

# TAI CHI

*Direttore del Corso: SIMONETTA DELBONO*

*Il Taijiquan è un'antica disciplina cinese che ha come obiettivi il miglioramento della salute e l'armonia della mente con il corpo. Racchiude nella sua pratica la filosofia, la tradizione e la saggezza della millenaria cultura cinese. Il Taiji è nato come arte marziale, in un'epoca in cui difendersi era una necessità quotidiana.*

*Nel corso del tempo oltre agli aspetti marziali sono emersi aspetti meditativi e salutistici.*

*La lentezza e la morbidezza dei suoi movimenti, ha sempre suscitato un certo fascino e un alone di misticismo, soprattutto per coloro che si trovano costretti a vivere la propria vita in modo sempre più frenetico, in una continua corsa col tempo. In realtà dietro quello che a prima vista potrebbe apparire una dolce danza al rallentatore è un universo di storia, di cultura, di scienza.*

*La pratica del Taijiquan con i suoi movimenti lenti e armoniosi, insieme ad una corretta respirazione conducono le persone di qualsiasi età ad uno stato ottimale di completo rilassamento fisico e mentale; in particolare risulta avere un benefico effetto sui processi digestivi, calma il sistema nervoso, migliora il ritmo cardiaco e la circolazione del sangue, scioglie la rigidità muscolare, migliora l'equilibrio. Infatti, viene utilizzato come valido strumento terapeutico di supporto alle terapie convenzionali in gran parte del mondo.*

*L'ASD FIORE D'INVERNO di Savona ([www.fioredinverno.it](http://www.fioredinverno.it)) scuola del Gran Maestro Li Rong Mei, ha come scopo la pratica e la diffusione di questa disciplina. Con semplici movimenti, circolari, dolci, lenti, coordinati e continui vi faremo entrare in quest'antica arte per poter apprezzare dal vivo i suoi benefici.*

## PROGRAMMA

Verranno praticati esercizi di rilassamento, radicamento, equilibrio volti al perseguimento dell'armonia mente-corpo:

### **Esercizi Taoisti**

Sono una serie di movimenti che servono a sciogliere il corpo e le sue articolazioni in modo coordinato con il respiro. La loro importanza riguarda, non solo la fase di riscaldamento, di scioglimento, che serve ad affrontare il Taijiquan, ma anche il coordinamento respiratorio. Con questi esercizi semplici già entriamo in una condizione fisico-psichica differente dalla maggior parte della nostra vita: il respiro e i movimenti rallentano e noi incominciamo a sentirci più calmi e tranquilli.

### **Qi Gong**

Questa è una tecnica molto antica indirizzata verso il miglioramento dello stato di salute e di longevità. Ha un forte potere di rilassamento e insegna a conoscere, sentire le proprie contratture e a sciogliere i nodi di tensione.

### **Taijiquan**

Verrà insegnata inizialmente una forma semplificata e adattata alla situazione del gruppo, che verrà valutato in un incontro iniziale. Tale forma semplificata comporta spostamenti lineari nelle quattro direzioni e angoli di rotazione semplici, pur mantenendo le caratteristiche di una forma più complessa.

Si richiede un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

**CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 20 PARTECIPANTI**

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

5 – 12 – 19 – 26 Marzo 2014 ♦ 2 – 9 - 16 Aprile 2014

**ORARIO:** Mercoledì dalle ore 18.45 alle ore 20.00

**SEDE DEL CORSO:** *Scuola Media di Noli*

# TECNICHE DI LUNGA VITA

*Direttore del Corso:*

*RICCARDO PILATO*

## PROGRAMMA

- Yoga - armonia
- Contrazione e rilassamento
- Respiro sincronizzato al movimento
- Come potenziare la nostra energia
- I 5 Tibetani per stimolare la forma fisica e psicofisica
- I Makkò e l'equilibrio emozionale
- Tecniche di automassaggio

## CALENDARIO DELLE LEZIONI

19 - 26 Novembre 2013  
3 - 10 - 17 Dicembre 2013  
14 - 21 - 28 Gennaio 2014  
4 - 11 Febbraio 2014

Si consiglia di indossare indumenti comodi e di cotone.

## ORARIO

Martedì dalle ore 20.30 alle ore 22.00

## SEDE DEL CORSO

*Scuola Elementare di Spotorno*

# **TECNICHE DI SENSIBILIZZAZIONE ALLA DIFESA PERSONALE FEMMINILE METODO S.A.FE IDS KRAW MAGA**

*Direttori del Corso*  
*MICHELE FARINETTI E GIANCARLO MASTRASSO*

## **PROGRAMMA**

NON si tratta di una nuova arte marziale: è un corso semplice ed efficace che ha come obiettivo l'insegnamento di una corretta mentalità difensiva. Le partecipanti saranno addestrate ad affrontare e gestire, fisicamente e psicologicamente, una situazione di pericolo.

## **CALENDARIO DELLE LEZIONI**

20 - 27 Gennaio 2014  
3 - 10 - 17 Febbraio 2014

## **CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI**

La partecipazione al corso è subordinata al pagamento di un'assicurazione che incide per € 10,00.

Si richiede un abbigliamento comodo.

## **ORARIO**

Lunedì dalle ore 21.00 alle ore 22.30

## **SEDE DEL CORSO**

*Scuola Elementare di Spotorno*



## ... DEI MIEI CORSI

Marzo 2014				Aprile 2014			
	ORARIO	CORSO		ORARIO	CORSO		CORSO
Sab	1		Mar	1			
Dom	2		Mer	2			
Lun	3		Gio	3			
Mar	4		Ven	4			
Mer	5		Sab	5			
Gio	6		Dom	6			
Ven	7		Lun	7			
Sab	8		Mar	8			
Dom	9		Mer	9			
Lun	10		Gio	10			
Mar	11		Ven	11			
Mer	12		Sab	12			
Gio	13		Dom	13			
Ven	14		Lun	14			
Sab	15		Mar	15			
Dom	16		Mer	16			
Lun	17		Gio	17			
Mar	18		Ven	18			
Mer	19		Sab	19			
Gio	20		<b>Dom</b>	<b>20</b>			
Ven	21		<b>Lun</b>	<b>21</b>			
Sab	22		Mar	22			
Dom	23		Mer	23			
Lun	24		Gio	24			
Mar	25		<b>Ven</b>	<b>25</b>			
Mer	26		Sab	26			
Gio	27		Dom	27			
Ven	28		Lun	28			
Sab	29		Mar	29			
Dom	30		Mer	30			
Lun	31						
Maggio 2014				Giugno 2014			
	ORARIO	CORSO		ORARIO	CORSO		CORSO
<b>Gio</b>	<b>1</b>		Dom	1			
Ven	2		Lun	2			
Sab	3		Mar	3			
Dom	4		Mer	4			
Lun	5		Gio	5			
Mar	6		Ven	6			
Mer	7		Sab	7			
Gio	8		Dom	8			
Ven	9		Lun	9			
Sab	10		Mar	10			
Dom	11		Mer	11			
Lun	12		Gio	12			
Mar	13		Ven	13			
Mer	14		Sab	14			
Gio	15		Dom	15			
Ven	16		Lun	16			
Sab	17		Mar	17			
Dom	18		Mer	18			
Lun	19		Gio	19			
Mar	20		Ven	20			
Mer	21		Sab	21			
Gio	22		Dom	22			
Ven	23		Lun	23			
Sab	24		Mar	24			
Dom	25		Mer	25			
Lun	26		Gio	26			
Mar	27		Ven	27			
Mer	28		Sab	28			
Gio	29		Dom	29			
Ven	30		Lun	30			
Sab	31						