



Comune
di Spotorno



Comune
di Noli



UNIVERSITA' DEL GOLFO

20° ANNO DI ATTIVITA'

ANNO
ACCADEMICO

2015 / 2016

**GUIDA
DIDATTICA**



Comune di Noli



Comune di Spotorno

UNIVERSITÀ DEL GOLFO DI NOLI E SPOTORNO

Anno Accademico 2015/2016

“NOLITRE - 20° anno di attività”

PREFAZIONE

Il NOLITRE - Università delle Tre Età nasce a Noli nel 1995 per volontà del Dott. BRUNO BELLONOTTO allora Presidente della Fondazione S. Antonio di Noli.

Sino al 2004 l'Università delle Tre Età si è svolta solo a Noli, nell'anno accademico 2004/2005 il Comune di Spotorno ha chiesto di poter aderire a tale iniziativa; nasce così l'Università delle Tre Età di Noli e di Spotorno.

Nel 2010 è nato il Golfo dell'Isola tra i Comuni di Berguggi, Noli, Spotorno e Vezzi Portio. Successivamente, nel 2013 con riferimento al Golfo dell'Isola, si è decisa la nuova denominazione: UNIVERSITA' DEL GOLFO DI NOLI E SPOTORNO.

Lo scopo dell'Università del Golfo è quello di fondere le forze delle due cittadine dal punto di vista culturale creando anche aggregazione e scambio di opinioni ed esperienze. I risultati sono stati sempre più che soddisfacenti e questo ci ha consentito di raggiungere il traguardo dei venti anni di attività complessiva, di cui oltre dieci INSIEME. Siamo certi che operando con costanza e buona volontà riusciremo anche per il futuro a costruire qualcosa di convincente e valido, cercando tutti gli anni di rinnovarci ed offrire sempre nuove e stimolanti idee, progetti didattici innovativi che mettano al centro la formazione degli allievi, ma soprattutto una favolosa opportunità di socializzazione.

La dimensione dell'apprendere non è infatti disgiunta da quella socializzante: frequentando le attività da quelle pratiche a quelle più legate alle conoscenze teoriche, si imparano cose nuove in un'ottica di interazione docente-studente ma si solidarizza e ci si sente anche meno soli.

Anche quest'anno la Nostra Unitre comprensoriale propone corsi per tutti i gusti e per tutte le età, corsi teorici e corsi pratici, forti di una tradizione che affonda nelle radici delle nostre comunità o rivolti sulle direttrici dei saperi del nostro tempo. Nell'augurare a tutti Buon anno accademico vogliamo qui ringraziare i docenti per la loro continua e rassicurante disponibilità a servire, aderendo a questo progetto educativo. Ci piace in chiusura richiamare lo spirito racchiuso nel Titolo V della Costituzione italiana, che all'articolo 118 così recita: *"lo Stato, le Regioni, le città metropolitane, le Province ed i Comuni favoriscono l'autonoma iniziativa dei cittadini, singoli e associati, per lo svolgimento di attività di interesse generale, sulla base del principio di sussidiarietà"*.

L'ASSESSORE DELEGATO
ALLA CULTURA
DEL COMUNE DI SPOTORNO

Prof. Antonio Rovere

IL CONSIGLIERE DELEGATO
ALLA CULTURA
DEL COMUNE DI NOLI

Piera Barisone

CONVEGNI

data e sedi da definire



Comune di Noli

SETTIMINI E GUARITORI TRA PIEMONTE E LIGURIA

Relatore: Prof. LUIGI BERZANO Università di Torino e Prof.ssa LIA ZOLA - Università di Bergamo

CIOCCOLATA E ALTRI GENERI VOLUTTUARI NELLA LETTERATURA ITALIANA
DA ALFIERI IN POI

Relatore: Prof.ssa CARLA FORNO - Direttrice Nazionale Centro Studi Alfieriani

CATERINA. UNA DONNA NOLESE DEL CINQUECENTO
"QUELLA DEL'HOSPITALE"

Relatore: Dr.ssa SARAH PAGANO

IL LIBERTY NELLA PROVINCIA DI SAVONA - NOLI:
VILLA TISCORNIA E VILLA PITTALUGA

Relatore: Ing. MICHELE BUZZI - Responsabile FAI della Liguria di Ponente

PRODOTTI DELL'ALVEARE - IL MIELE DEGUSTAZIONE GUIDATA
Relatore ELENA MOLINELLI



Comune di Spotorno

GESTIONE EMERGENZA E NORME DI PRIMO SOCCORSO
a cura della P.A. Croce Bianca di SPOTORNO

CASA SICURA

a cura dell' ASSOCIAZIONE NAZIONALE VIGILI DEL FUOCO SEZ. SAVONA

ANNO GIUBILARE E LUCA: IL VANGELO DELLA MISERICORDIA

Relatore: DON CAMILLO PODDA

IL PESCE AZZURRO DEL NOSTRO MARE con degustazione

Relatore: Chef GIUSEPPE RICCHEBUONO

I NOSTRI FONDALI-SALVAGUARDIA E PROTEZIONE AMBIENTE MARINO-
INQUINAMENTO

a cura del G.S.D. OLIMPIA SUB DI SPOTORNO

IL PAESAGGIO LIGURE ATTRAVERSO GLI SCRITTORI E I POETI DEL NOVECENTO

Relatore: Prof. GIORGIO AMICO

ESCURSIONI

SCOPRIAMO INSIEME IL GOLFO ED IL SUO ENTROTERRA

a cura di Angelo Casalini

9 Aprile 2016: Finalborgo - Perti - Perti parcheggio - Strada vicinale Perti - Montesordo - Grotte "Principao, Rian, Pollera" - Loc. Frati - S. Antonino - Grotta dell'Edera o Sambuco - Case Valle - Parcheggio

23 Aprile 2016: Val Ponci - Manie - Strada provinciale delle Manie - Pressi Gambero Verde - Arma delle Manie - Pian Ciliegio - Ponte delle Voze - Ponte delle Fate - Caverna delle Fate - Gambero Verde

7 Maggio 2016: Spotorno - Monticello - Castello - Bosco Picetta - Monte Mao - Funtanin - La Rocca - Monticello

I percorsi sono ad anello (si arriva dove si parte) ed avranno la durata di ca. 3 ore con soste.

Ritrovo gite: per la prima e la seconda ore 15.00 dal parcheggio di fronte all'ingresso del Campo Sportivo Comunale "Siccardi" in via Serra a Spotorno. Per la terza ore 15.00 al Parco Monticello di fronte all'ex Park Hotel.

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. 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.

COMMISSIONE ORGANIZZATRICE

Piera Barisone: COMUNE DI NOLI
CONSIGLIERE DELEGATO ALLA CULTURA - P.I.

Antonio Rovere: COMUNE DI SPOTORNO
ASSESSORE CON DELEGA ALLA CULTURA - P.I.



Membri Commissione



Comune di Noli

JESSICA BELLISIO
CLAUDIA MANZINO
GRAZIELLA COSSETTA
ELIANA FRANZIA

Comune di Spotorno

ANNA MARIA FERRETTO
MARIO MARENGO
FRANCESCA MANNO
ANDREA MINETTI

Coordinamento Amministrativo:

COMUNE DI SPOTORNO - SUSANNA MERIALDO
COMUNE DI NOLI - ELISABETTA SCOTOLATI

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.

MODALITA' GENERALI PER L'ISCRIZIONE AI CORSI

L'UNIVERSITA' DEL GOLFO DI NOLI E SPOTORNO 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 otto iscritti.

Le iscrizioni avranno inizio a partire dal 03.11.2015 e termineranno il 16.11.2015. Sarà inoltre possibile iscriversi ai corsi dell'anno 2016 anche dal 12.01.2016.

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

* L'Ufficio Segreteria del Sindaco del Comune di Noli - Tel. 019.7499527
Martedì e giovedì dalle ore 10.00 alle ore 12.00
Martedì dalle ore 16.00 alle ore 17.00

*L'Ufficio Pubblica Istruzione del Comune di Spotorno - Tel. 019.7415073
Mercoledì dalle ore 10.00 alle ore 12.00
Martedì e 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.gov.it

Comune di Spotorno: www.comune.spotorno.gov.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 Novara

*Con bollettino di conto corrente postale n° 13301171
intestato a: COMUNE DI SPOTORNO - SERVIZIO TESORERIA

*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

Abbiamo bisogno di Illuminismo oggi?	Spotorno	PAG	7
Alimentazione eco-consapevole	Noli	PAG	8
Burraco - atto finale	Spotorno	PAG	9
Canta in coro	Spotorno	PAG	10
Chitarra e teoria musicale	Spotorno	PAG	11
Cineforum	Spotorno	PAG	12
Conversazioni sul restauro del mobile antico	Noli	PAG	13
Corso base di fotografia	Spotorno	PAG	14
Corso ceramica: terra acqua fuoco	Spotorno	PAG	15
Corso di diritto	Spotorno	PAG	16
Corso di lingua francese	Spotorno	PAG	17
Corso di pittura con la tecnica dei colori a olio	Spotorno	PAG	18
Corso Tai-Chi - Meditazione in movimento	Noli	PAG	19
Cucina come cultura - presidio Slow Food	Noli	PAG	20
Il mondo del vino	Noli	PAG	21
Informatica	Spotorno	PAG	22
Laboratorio di composizione floreale - Ikebana	Noli	PAG	23
Laboratorio di creativita'	Spotorno	PAG	24
Laboratorio di danza	Noli	PAG	25
Laboratorio di mosaico	Noli	PAG	26
Le nuove problematiche della salute	Noli	PAG	27
Miscellanea d'arte	Spotorno	PAG	28
Osteopatia ed educazione corporea	Spotorno	PAG	29
Psicologia - Noi e gli altri	Noli	PAG	30
Storia dell'archeologia subacquea in Italia	Spotorno	PAG	31
Stracquo: arte dal mare	Spotorno	PAG	32
Tecniche di sensibilizzazione alla difesa Personale femminile	Spotorno	PAG	33
Un viaggio chiamato Russia	Noli	PAG	34

ABBIAMO BISOGNO DI ILLUMINISMO OGGI?

DIRETTORE DEL CORSO
GIORGIO BRUZZONE

DOCENTE: *LUIGI VASSALLO*

PROGRAMMA:

20 Gennaio 2016

Che cos'è l'Illuminismo?

3 Febbraio 2016

L'Illuminismo al confronto con la storia,
con la religione, con la morale

24 Febbraio 2016

L'Illuminismo ed il problema della politica

9 marzo 2016

La diffusione geografica dell'Illuminismo

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 16,30 alle ore 18,00

SEDE DEL CORSO

SCUOLA MEDIA DI SPOTORNO

ALIMENTAZIONE ECO-CONSAPEVOLE

Mangiare secondo natura per mantenersi in salute

DIRETTORE DEL CORSO
Dott. ANTONELLO ANGELI

Quanto l'attuale alimentazione dell'uomo occidentale risponde alle sue esigenze ed è in armonia con l'ambiente? Come si può impostare un regime alimentare che rispetti le indicazioni della scienza della nutrizione, ma anche gli aspetti energetici del cibo riconosciuti dalle antiche tradizioni orientali? Come l'alimentazione può diventare un supporto nei processi di cura e guarigione da diversi disturbi e malattie?

In questi incontri vedremo insieme come sono cambiate le abitudini alimentari dell'uomo e come lo stiano allontanando da quella che è sempre stata la sua alimentazione naturale.

Analizzeremo quali sono gli effetti energetici dei diversi cibi nel corpo e come gli eccessi di alcuni di questi possano produrre tensioni e debolezze nel nostro organismo.

Capiremo come impostare un regime alimentare quotidiano in armonia con le esigenze dell'uomo e del suo stile di vita, nel rispetto dell'ambiente, e vedremo in quali situazioni l'alimentazione può essere adatta anche a scopi curativi.

PROGRAMMA: 13 Novembre 2015

L'importanza dell'alimentazione per il nostro benessere; i grandi cambiamenti alimentari dell'uomo negli ultimi decenni e le loro conseguenze sulla salute e sull'ambiente.

Gli alimenti che consumiamo in eccesso.

27 Novembre 2015

Una bussola per orientarsi con semplicità: l'effetto energetico dei cibi secondo il principio di yin e yang. Mindfulness eating: la consapevolezza a tavola.

4 Dicembre 2015

Impostare un regime alimentare equilibrato per mantenersi in buona salute: quali alimenti ridurre e quali aumentare nella nostra alimentazione quotidiana.

18 Dicembre 2015

Come mantenere alcuni equilibri importanti per la nostra salute attraverso l'alimentazione: acido/alcalino, sodio/potassio, livello glicemico.

Come garantirsi un buon apporto di nutrienti di buona qualità: carboidrati, grassi, proteine, vitamine e minerali.

ORARIO

VENERDI - dalle ore 15,30 alle ore 17,30

SEDE DEL CORSO

FONDAZIONE S. ANTONIO VIA SUOR LETIZIA - NOLI

BURRACO - ATTO FINALE

DIRETTORE DEL CORSO
ANNA FERRETTO

PROGRAMMA:

Per chi sa tutto o pensa di sapere tutto del "Burraco" ecco l'ultima novità:

"SFIDA A DUE TRA BIG"

Come una partita a scacchi due giocatori si sfidano per la risoluzione della

"PIRAMIDE"

A lezioni ultimate, come consuetudine, si terrà il

"TORNEO DI CHIUSURA CORSO 2015/2016"

LEZIONI:

23 • 30 Novembre 2015

7 • 14 Dicembre 2015

18 • 25 Gennaio 2016

1 • 8 • 15 • 22 Febbraio 2016

ORARIO

LUNEDÌ - dalle ore 15,30 alle ore 17,30

SEDE DEL CORSO

CENTRO SOCIALE ANZIANI - SPOTORNO

CANTA IN CORO

DIRETTORE DEL CORSO
GIORGIO AMEGLIO

PROGRAMMA:

Il corso si rivolge a persone di tutte le età unite dalla passione per il canto e dal pensiero che la musica rappresenti una fonte inesauribile di energia positiva per chi la pratica e chi l'ascolta.

Sarà un'occasione per esplorare le possibilità della propria voce, per cantare insieme, per divertirsi, per conoscere nuove persone e per preparare un concerto!

il corso verrà attivato con un minimo di 12 iscritti.

LEZIONI: 4 • 11 • 18 • 25 Febbraio 2016

3 • 10 • 17 • 31 Marzo 2016

ORARIO

GIOVEDÌ - dalle ore 21,00 alle ore 22,30

SEDE DEL CORSO

SCUOLA MEDIA DI SPOTORNO

CHITARRA E TEORIA MUSICALE

Corso base ed intermedio di chitarra a plectro,
teoria musicale, armonia, ascolto

DIRETTORE DEL CORSO
EROS CRIPPA

Associazione Culturale "Amici di Django Reinhardt"

PROGRAMMA:

L'Associazione Culturale "Amici di Django Reinhardt" offre un corso base ed intermedio di chitarra a plectro per tutti gli iscritti che vogliono avvicinarsi alla musica ed allo strumento più amato e diffuso.

Il corso affronterà le basi della teoria musicale attraverso un'immediata pratica sullo strumento, accompagnata a lezioni di armonia e all'ascolto di brani musicali (soprattutto del mitico Django Reinhardt!)

LEZIONI:

2 • 9 • 23 Febbraio 2016

1 • 8 • 15 • 22 Marzo 2016

5 • 12 • 19 Aprile 2016

ORARIO

MARTEDÌ - dalle ore 21,00 alle ore 23,00

SEDE DEL CORSO

SCUOLA MEDIA DI SPOTORNO

CINEFORUM

Il triangolo no(ir)...

DIRETTORE DEL CORSO
ANDREA MINETTI

PROGRAMMA:

...non l'avevo considerato! Breve viaggio alla scoperta dei più significativi lungometraggi di genere noir, rigorosamente in bianco e nero, incentrati su un triangolo maledetto/amoroso/delittuoso: lui-lei e l'altra, lui-lei e l'altro. A nostra volta omaggeremo un trio di maestri del genere, poco conosciuti in Italia: James M. Cain, autore delle opere dalle quali sono stati tratti i primi due film americani proposti, e la coppia Boileau-Narjeac, celebratissimi autori francesi di romanzi e sceneggiature, amatissimi da Alfred Hitchcock e recentemente riscoperti e riproposti dalla casa editrice Adelphi, autori dei romanzi dai quali sono stati tratti i "Diabolici" (un progetto mancato del "maestro del brivido") e "La donna che visse due volte" nonché autori della sceneggiatura dell'ultimo film, piccolo gioiello tra noir e fantascienza.

- LEZIONI:** Martedì 24 Novembre 2015
"La fiamma del peccato" di Billy Wilder, USA, 1944
Martedì 15 Dicembre 2015
"Il postino suona sempre due volte" di Tay Garnett, USA, 1946
Martedì 12 Gennaio 2016
"I diabolici" di Henri-George Clouzot, Francia, 1955
Martedì 19 Gennaio 2016
"La donna che visse due volte", Alfred Hitchcock, USA, 1958
Martedì 26 Gennaio 2016
"Occhi senza volto", Georges Franju, Francia/Italia, 1960

ORARIO PROIEZIONE dalle ore 20,15 alle ore 22,00
a seguire: approfondimenti, curiosità e dibattito

SEDE DEL CORSO

SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI / BERNINZONI - SPOTORNO

CONVERSAZIONI SUL RESTAURO DEL MOBILE ANTICO

DIRETTORE DEL CORSO

DAVIDE BEDENDO

Centro Artigianale Restauro

PROGRAMMA:

- Introduzione al mondo dell'antiquariato.
- Breve cenno storico sugli stili dal Gotico al Decò e cronologia degli stili.
- Caratteri generali e decorazione dei vari stili del Cinque, Sei, Sette, Otto e Novecento.
- Analisi degli ornamenti dei mobili. Profili delle gambe, dei piedi, di chiodi, maniglie, pomoli e placche.
- Classificazione del mobile antico e sua valutazione economica.
- Introduzione al restauro, verifica delle attrezzature e materiali necessari all'attività.
- Studio e valutazione preliminare del mobile, smontaggio, pulitura.
- Consolidamento della materia, disinfestazione dagli insetti xilofagi.
- Riparazioni ed integrazioni lignee, modellamento, sgrossatura.
- Stuccatura, coloritura, fasi di lucidatura sia a stoppino che ad encausto. Rifinitura.
- Presentazione dei metodi di indagine scientifica applicati all'opera d'arte.
- Lettura stilistica, indagini diagnostiche (raggi X, IR, UV, analisi chimiche, ecc.).
- Audiovisivi di alcuni restauri eseguiti su opere d'arte siti nella Provincia.
- Visita presso il Laboratorio del Centro Artigianale Restauri di Albissola Marina.
- Verifica finale.

LEZIONI: 4 • 11 • 18 • 25 Febbraio 2016

ORARIO

GIOVEDÌ - dalle ore 20,30 alle ore 21,30

SEDE DEL CORSO

FONDAZIONE S. ANTONIO VIA SUOR LETIZIA - NOLI

CORSO BASE DI FOTOGRAFIA

DIRETTORE DEL CORSO
FRANCO CHIARA

PROGRAMMA:

16 Novembre 2015

Conosciamo le caratteristiche delle nostre macchine fotografiche, i vari obiettivi ed il loro impiego

23 Novembre 2015

Proiezione foto: come si inquadra e si compone una foto

Prima parte: la profondità di Campo: che cos'è e come ottenerla

30 Novembre 2015

Seconda parte: la profondità di Campo

Dicembre 2015 (data da decidere)

Lezione pratica fuori sede nel pomeriggio - portare macchina fotografica

11 Gennaio 2016

Visione delle foto realizzate durante l'uscita didattica

18 Gennaio 2016

Come e quando si usa il Flash. Prova pratica in sede con la propria macchina

25 Gennaio 2016

Lezione pratica fuori sede

1 Febbraio 2016

Visione delle foto realizzate durante l'uscita didattica e scelta delle foto per la mostra di fine anno

8 Febbraio 2016

Come si fanno le foto sportive, i fuochi artificiali, il ritratto e ripasso generale

22 Febbraio 2016

Come si organizza una gita fotografica e preparazione delle foto scelte per la Mostra

ORARIO

LUNEDÌ - dalle ore 21,00 alle ore 23,00

SEDE DEL CORSO

SCUOLA MEDIA DI SPOTORNO

CORSO DI CERAMICA

Terra, acqua, fuoco

DIRETTORI DEL CORSO
DONATA ISNARDI
CLAUDIO DE PASQUALE
COLLABORATORE: LOREDANA CASSETTA

PROGRAMMA:

Questo laboratorio vuole proporre una “visita” nel mondo della ceramica per giocare con l’arte e infondere il piacere del contatto con un materiale che prende forma e vita attraverso il solo uso delle mani: può diventare una piacevole e rilassante attività che permette di costruire, creare e manipolare esprimendo la propria creatività.

Il corso prevede la realizzazione di lavori (ciotole, scatole, cornici, centrotavola, bigiotterie e sculture varie) che saranno esposti durante la mostra che si terrà presso la Sala Palace a chiusura dell’anno accademico.

Sono previste anche 3 lezioni di modellato a cura di Claudio De Pasquale.

Per l’acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista un contributo economico da versare al Direttore del corso entro il 18 gennaio 2016.

LEZIONI:

20 • 27 Gennaio 2016
3 • 10 • 24 Febbraio 2016
2 • 9 • 16 • 23 • 30 Marzo 2016

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 17,00 alle ore 19,00

SEDE DEL CORSO

SCUOLA ELEMENTARE DI SPOTORNO

CORSO DI DIRITTO

DIRETTORI DEL CORSO
ANNA MARIA GOTTARDI
ERIKA FIORITO

PROGRAMMA:

10 Marzo 2016

- La riforma del diritto di famiglia
- La famiglia di fatto
- I diritti e doveri dei nonni

17 Marzo 2016

Le locazioni

24 Marzo 2016

La colpa medica

31 Marzo 2016

Il risarcimento del danno

ORARIO

GIOVEDÌ - dalle ore 20,30 alle ore 22,00

SEDE DEL CORSO

SCUOLA MEDIA DI SPOTORNO

CORSO DI LINGUA FRANCESE

DIRETTORE DEL CORSO
ANNALIA AIME

“Autour d’une table entre bons amis
qu’il est agréable d’être réunis
oui...oui...”

PROGRAMMA:

Conversazioni intorno ad un tavolo al fine di esercitarsi in lingua francese e...

...vivere un’esperienza conviviale.

LEZIONI:

14 • 21 • 28 Gennaio 2016

4 • 11 • 18 • 25 Febbraio 2016

3 • 10 • 17 Marzo 2016

ORARIO

GIOVEDÌ - dalle ore 15,30 alle ore 17,00

SEDE DEL CORSO

OPERE PARROCCHIALI - SPOTORNO

CORSO DI PITTURA CON TECNICA A OLIO

DIRETTORI DEL CORSO
RAMONA CARLI
MIRIAM CORBARI

PROGRAMMA:

1^ FASE:

Nozioni di base sul disegno del soggetto da riportare sulla tela prima dell'intervento con la tecnica artistica dei colori a olio.

2^ FASE:

Approfondimento dell'uso della tecnica artistica dei colori a olio. Formazione della capacità di creare tonalità, sfumature, chiaroscuri, luci/ombre, velature come elementi per la nascita della visione tridimensionale in pittura.

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 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

LEZIONI: 5 • 12 • 19 • 26 Febbraio 2016

4 • 11 • 18 Marzo 2016

1 • 8 • 15 Aprile 2016

ORARIO VENERDÌ - dalle ore 20,30 alle ore 23,00

SEDE DEL CORSO

OPERE PARROCCHIALI - SPOTORNO

CORSO DI TAI CHI

MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

DIRETTORE DEL CORSO
SIMONETTA DEL BONO

A.S.D Fiore d'inverno Savona
Scuola del Gran Maestro Li Rong Mei

Basato sul concetto taoista di Yin-Yang, l'alleanza degli opposti, il Tai Chi Chuan è un'antica arte marziale cinese.

Flessibilità, pazienza, leggerezza, ascolto, armonia, serenità profonda sono alla base di una lenta ricerca che tende ad un rapporto equilibrato tra corpo e mente. Il Tai Chi Chuan può essere praticato da tutti e a tutte le età, rilassa il corpo e calma la mente.

Indicato per stress, prevenzione dell'osteoporosi, aiuto ad alleviare i dolori causati da problemi alla schiena e alle spalle, malesseri osteoarticolari, recupero della forma fisica.

PROGRAMMA:

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 30 PARTECIPANTI

LEZIONI:

30 Marzo 2016
6 • 13 • 20 • 27 Aprile 2016
4 • 11 Maggio 2016

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 18,30 alle ore 19,45

SEDE DEL CORSO

PALESTRA SCUOLA MEDIA - VIA MONASTERO - NOLI

CUCINA COME CULTURA

DIRETTORI DEL CORSO
PIERA BARISONE
GRAZIELLA COSSETTA
EMILIO GARZOGLIO

Presidio Slow Food

La piccola pesca artigianale del Golfo di Noli

Il pesce povero e le sue ricette

PROGRAMMA:

17 Febbraio 2016

sugarelli - acciughe - sardine - zeri e bughe

RICETTE:

sugarelli crudi

tortino di sarde

bagnun e frittelle

zeri e bughe impanati

24 Febbraio 2016

polpo - seppie

RICETTE:

polpo in bottiglia

insalata di seppie

polpo alla pegliese

2 Marzo 2016

tonno sott'olio

9 Marzo 2016

abbinamento dei vini liguri alle ricette presentate e degustazione

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 17,00 alle ore 19,00

SEDE DEL CORSO

OPERE PARROCCHIALI - NOLI

IL MONDO DEL VINO

DIRETTORI DEL CORSO
DAVIDE PASTORINO
MARTINA PERNIGOTTI
GIANLUCA TORRE

PROGRAMMA:

VITICOLTURA ED ENOLOGIA

La vite: l'evoluzione e la diffusione nel mondo; ciclo biologico. I sistemi di coltivazione, la potatura e la vendemmia. L'ambiente pedoclimatico. I principali vitigni autoctoni e internazionali.

Enologia e qualità del vino. Il grappolo d'uva e il mosto. Trattamenti e correzioni del mosto. Vinificazione in rosso; vini rosati; vinificazione in bianco. Maturazione e affinamento del vino. Pratiche di cantina, stabilizzazione e correzione del vino.

16 Marzo 2016

Degustazione di un vino bianco, di un vino rosato e di un vino rosso.

LA CANTINA, IL SERVIZIO, LA TECNICA DELLA DEGUSTAZIONE

La cantina. Le temperature di servizio del vino. Dimostrazioni pratiche di servizio. Introduzione alla degustazione. Le regole della degustazione. Esame visivo. Esame olfattivo. Esame gusto-olfattivo. La terminologia AIS.

23 Marzo 2016

Degustazione di un vino bianco passato in barrique, di un vino rosso annata recente e di un vino rosso evoluto.

GLI SPUMANTI

Vitigni, produzione e caratteristiche degli Spumanti Metodo Classico; i più importanti prodotti italiani e stranieri. Vitigni, produzione e caratteristiche degli Spumanti Metodo Martinotti secchi e dolci.

30 Marzo 2016

Degustazione di tre vini: due Spumanti Metodo Martinotti, uno secco (Prosecco) e uno dolce aromatico, e uno Spumante Metodo Classico.

IL VINO ITALIANO E LE SUE LEGGI

La classificazione legale dei vini (IGT/IGP, DOC-DOCG/DOP). Come si legge un'etichetta. Panorama vitivinicolo italiano: caratteristiche, diffusione e utilizzo dei più importanti vitigni autoctoni e internazionali.

6 Aprile 2016

Degustazione di un vino IGT, uno DOC e uno DOCG della regione.

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 17,30 alle ore 18,30

SEDE DEL CORSO

DA DEFINIRE

LABORATORIO DI COMPOSIZIONE FLOREALE E IKEBANA

DIRETTORE DEL CORSO
MICHELINA STEARDO

PROGRAMMA:

13 Gennaio 2016

- Che cos'è l'Ikebana ed alcune nozioni sull'arte giapponese di comporre fiori e frutta
- Guida alla ricerca dei materiali

20 Gennaio 2016

- Visione dei materiali ricercati e confronti con le composizioni floreali della nostra tradizione

27 Gennaio 2016

- L'importanza dei colori
- Viaggio tra gli abbinamenti di colore
- Come realizzare un Tussie-Mussie
- Essiccazione di foglie e fiori

3 Febbraio 2016

- Verifica rapida dell'attrezzatura e dei vari sostegni
- Piccola realizzazione di una composizione

IL MATERIALE NECESSARIO È A CARICO DEL CORSISTA

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 17,00 alle ore 18,30

SEDE DEL CORSO

PALESTRA SCUOLA MEDIA - VIA MONASTERO - NOLI

LABORATORIO DI CREATIVITÀ

DIRETTORE DEL CORSO
DANIELA ASCHIERI

PROGRAMMA:

18 Novembre 2015

Decoriamo la tavola con una gallina di feltro e una gallinella segnaposto

25 Novembre 2015

Ghirlandina di Natale realizzata con panno lenci, nastri e decorazioni tridimensionali.

20 Gennaio 2016

Realizzazione e decorazione di un quaderno appunti (ricettario, appunti di viaggio...)

24 Febbraio 2016

Portachiavi e portaspiccioli di feltro

23 Marzo 2016

Realizzazione di una cornice doppia da appoggiare o da chiudere a libretto

20 Aprile 2016

Aspettando la Primavera: collana con boccioli di rosa di stoffa

CORSO A NUMERO CHIUSO: MASSIMO 15 PARTECIPANTI

Il 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

LABORATORIO DI DANZA

L'arte di muoversi al ritmo della musica

Country - Liscio - Caraibico

DIRETTORE DEL CORSO
ROBERTO MARTINA

PROGRAMMA:

Il laboratorio di danza ed educazione motoria è utile e trasmette l'arte di saper muovere il proprio corpo scandito dalle regole e dal ritmo della musica e allo stesso tempo divertendosi.

Il ballo è uno sport a tutti gli effetti ed è terapeutico sia dal punto di vista psicologico che fisico.

LEZIONI:

4 • 11 • 18 • 25 Febbraio 2016

3 • 10 • 17 • 24 • 31 Marzo 2016

ORARIO

GIOVEDÌ - dalle ore 16,00 alle ore 17,30

SEDE DEL CORSO

PALESTRA SCUOLA MEDIA - VIA MONASTERO - NOLI

LABORATORIO DI MOSAICO

Conoscere il mosaico

DIRETTORE DEL CORSO
ROBERTA LEONETTI

PROGRAMMA:

24 Febbraio 2016

Un po' di storia

2 Marzo 2016

Come fare mosaico...iniziamo a "mosaicare"

9 Marzo 2016

Tessera dopo tessera...

16 Marzo 2016

Tessera dopo tessera...

23 Marzo 2016

Ancora qualche tessera (varie ed eventuali)

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 16,00 alle ore 17,00

SEDE DEL CORSO

PALESTRA SCUOLA MEDIA - VIA MONASTERO - NOLI

LE NUOVE PROBLEMATICHE DELLA SALUTE

DIRETTORE DEL CORSO
PROF. GIANLUCA FERRARI

PROGRAMMA:

MARTEDÌ 12-19 Gennaio 2016
MALATTIE DEGENERATIVE DELLA TERZA ETÀ
Prof. Aurelio Torrazza

MARTEDÌ 26 Gennaio 2016
MARTEDÌ 9 Febbraio 2016
I DENTI E L'ANZIANO
Prof. Giuseppe Traverso

MARTEDÌ 16-23 Febbraio 2016
PROBLEMI UROLOGICI DELLA TERZA ETÀ
Dott. Giuseppe Gallo

LUNEDÌ 7-14 Marzo 2016
INTRODUZIONE ALL'OMEOPATIA
Dott.ssa Daniela Cappa

ORARIO

dalle ore 16,30 alle ore 17,30

SEDE DEL CORSO

FONDAZIONE S.ANTONIO - VIA SUOR LETIZIA - NOLI

MISCELLANEA D'ARTE

DIRETTORE DEL CORSO
NICOLETTA RIVA

PROGRAMMA:

26 Gennaio 2016

Visti di schiena: personaggi misteriosi nelle opere d'arte

2 Febbraio 2016

Quando l'arte va a dormire

9 Febbraio 2016

Di fronte, di profilo, quello che dice il volto

16 Febbraio 2016

La luce: lampioni, stelle, luce in architettura, opere di luce

23 Febbraio 2016

Si fa presto a dire blu...i colori dell'arte

Durante l'anno accademico verranno proposte dalla Prof.ssa Riva visite guidate a mostre e gite d'arte di più giorni che saranno pubblicizzate attraverso locandine informative.

ORARIO

MARTEDÌ - dalle ore 16,00 alle ore 17,30

SEDE DEL CORSO

SALA CONFERENZE OPERA PIA SICCARDI / BERNINZONI - SPOTORNO

PSICOLOGIA - NOI E GLI ALTRI

DIRETTORE DEL CORSO
DOTT.SSA GABRIELLA BOTTO MICCA

PROGRAMMA:

Attraverso gli strumenti che la psicologia ci offre possiamo ampliare e sviluppare le nostre potenzialità, liberando le risorse che ci caratterizzano e di cui spesso non riconosciamo il valore. La sofferenza che ci accompagna durante l'esistenza, soprattutto quella su cui torniamo senza trovare soluzioni nonostante i nostri sforzi, nasconde spesso tesori nascosti nei meandri della nostra mente, che possono essere trovati e investiti, con notevole beneficio e miglioramento della qualità della vita.

Negli ultimi decenni lo sviluppo degli strumenti clinici sia in campo diagnostico che psicoterapeutico ha consentito una sempre maggiore efficacia dell'intervento psicologico.

Gli incontri proposti vogliono fornire alcune chiavi di lettura e strumenti di elaborazione dell'esperienza, nell'ottica di ampliare il proprio bagaglio di possibilità di vivere e sviluppare fino in fondo ciò che siamo.

- LEZIONI:** 05 Febbraio 2016
Le possibilità della nostra mente
12 Febbraio 2016
Noi e gli altri: l'arte di comprendersi
19 Febbraio 2016
Il mondo delle emozioni: una mappa per orientarsi
26 Febbraio 2016
La nostra storia: fardello o bagaglio?
04 Marzo 2016
Superare i traumi per liberare le nostre risorse

ORARIO

VENERDÌ - dalle ore 15,00 alle ore 16,30

SEDE DEL CORSO

FONDAZIONE S. ANTONIO VIA SUOR LETIZIA - NOLI

STORIA DELL'ARCHEOLOGIA SUBACQUEA IN ITALIA

DIRETTORI DEL CORSO
LUIGI GRIVA
EDOARDO RICCARDI

PROGRAMMA:

15 Marzo 2016

GLI INIZI DELLA RICERCA

- Palombari e campane di immersione
- I relitti di Nemi e di Madia
- L'Artiglio e la nave romana di Albenga

22 Marzo 2016

ESPLORAZIONI IN MEDITERRANEO

- La vergogna di Spargi
- La nave di Diano Marina
- Città sommerse
- Alla ricerca del porto di Tharros

5 Aprile 2016

UN MUSEO SOMMERSO

- Statue e marmi dal mare
- Archeologia nei fiumi e nei laghi

12 Aprile 2016

LE NAVI DI OLBIA

- Dallo scavo al museo
- Il futuro: l'archeologia di profondità.

ORARIO

MARTEDÌ - dalle ore 17,30 alle ore 19,00

SEDE DEL CORSO

SCUOLA MEDIA DI SPOTORNO

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

DIRETTORI DEL CORSO
MICHELE FARINETTI
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.

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

Si richiede un abbigliamento comodo.

LEZIONI: 8 • 22 • 29 Febbraio 2016

7 • 14 • 21 Marzo 2016

ORARIO

LUNEDÌ - dalle ore 20,15 alle ore 21,45

SEDE DEL CORSO

SCUOLA ELEMENTARE DI SPOTORNO

UN VIAGGIO CHIAMATO RUSSIA

DIRETTORE DEL CORSO
DIANA GRUMEZA

CONTINUA IL NOSTRO VIAGGIO IMMAGINARIO ALLA SCOPERTA
DELLA RUSSIA E DELLA LINGUA

PROGRAMMA:

18 Novembre 2015

- Formule di cortesia e di saluto
- Alfabeto cirillico
- Domande frequenti in albergo, a tavola, al ristorante

25 Novembre 2015

Gite, escursioni, musei.

2 Dicembre 2015

Festività.

9 Dicembre 2015

Dal medico e in farmacia.

16 Dicembre 2015

Emergenze.

23-30 Dicembre 2015

Nozioni di grammatica russa.

ORARIO

MERCOLEDÌ - dalle ore 15,00 alle ore 16,30

SEDE DEL CORSO

FONDAZIONE S.ANTONIO - VIA SUOR LETIZIA - NOLI