

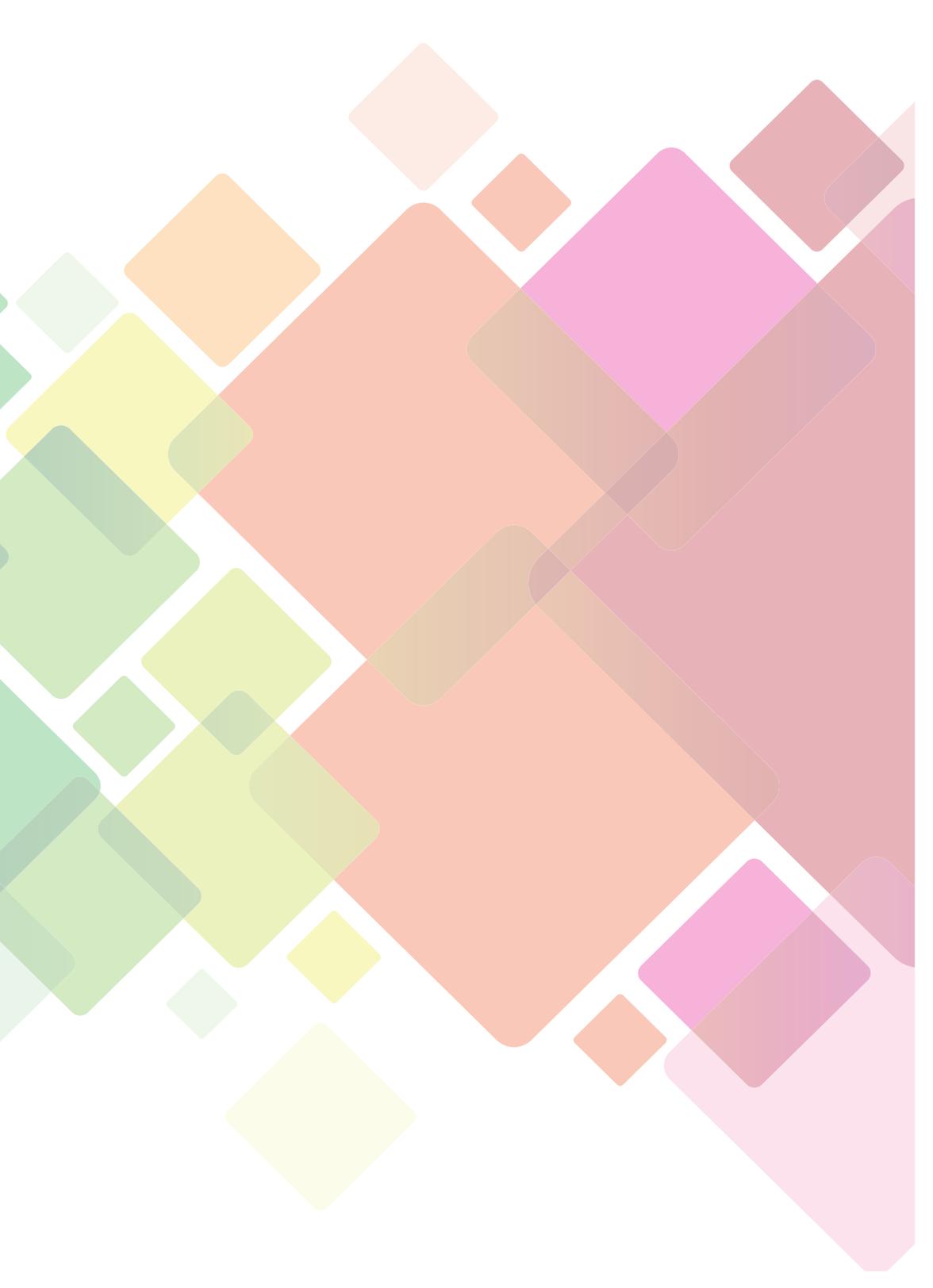


Città di
Albisola Superiore
Assessorato alla Cultura e alla Pubblica Istruzione



uni**albisola**

ANNO ACCADEMICO 2023 / 2024



"Chiunque smetta di imparare è vecchio, che abbia venti o ottant' anni. Chiunque continua ad imparare resta giovane."
Henry Ford

Anche quest'anno sono tante le occasioni per socializzare e per tenere in forma mente e corpo con le numerose proposte dell'UniAlbisola. L'offerta formativa ritorna con molte novità: ventisette corsi e due nuove location per soddisfare esigenze e desideri della cittadinanza. Le lezioni si svolgeranno presso l'Associazione Nazionale Alpini, sezione Albisole, in Corso Mazzini e presso lo IAT, l'immobile comunale che ospita l'Ufficio Informazioni e Accoglienza Turistica, in piazzale Marinetti, due luoghi accoglienti e facilmente raggiungibili.

Un progetto culturale di alto valore che coniuga l'aspetto formativo a quello di svago e di aggregazione con una significativa implementazione dei corsi e una diversificazione delle proposte pensate per un pubblico eterogeneo. Le lezioni frontali si alterneranno a momenti esperienziali che coinvolgeranno i partecipanti in attività manuali, motorie e creative per soddisfare nuovi desideri di conoscenza e di approfondimento.

Sarà inoltre possibile partecipare a incontri tematici e a gite sul territorio, un valore aggiunto del programma per l'anno accademico 2023/2024.

Ringrazio per la collaborazione il Comitato di Gestione dell'UniAlbisola, il Presidente Rocco Damonte, tutti i docenti che mettono a disposizione le loro preziose competenze, l'Ufficio Cultura nelle persone di Daria Barile, Barbara Fierro e Irene Patrone.

Buon anno accademico a tutti.

Simona Poggi
Assessore alla Cultura e alla Pubblica Istruzione
Città di Albisola Superiore

IL MANDALA DEL RADICAMENTO

DOCENTE: Elisabetta OTTONELLO

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 15.00/17.00

8 – 15 – 22 – 29 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Creare e colorare un Mandala è un viaggio verso se stessi: l'esperienza tra forme, colori e simboli apre le porte alla riscoperta della propria unicità e della propria natura. Il Mandala permette di sviluppare e allenare la creatività, la fantasia e dare spazio a risorse dimenticate o sconosciute. I partecipanti saranno condotti alla creazione e colorazione del Mandala secondo la simmetria del numero 4, associato all'ordine, alla centratura, alla stabilità e al radicamento. Il 4 è il numero dei cicli stagionali, dei punti cardinali, dei quattro elementi e delle fasi lunari. Per partecipare al corso, non è richiesta alcuna competenza artistica, ma solo tanta voglia di sperimentarsi e di mettersi in gioco!

NOTE

Materiale a carico dei partecipanti: compasso con porta matita, matita HB, gomma bianca, pennarello nero punta fine pigment liner 0,3, goniometro eventuale materiale per la colorazione.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10

IMMUNOLOGIA E INFIAMMAZIONE



DOCENTE: Dott.ssa Lucia LA ROSA

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 15.00/16.30
13 – 20 – 27 novembre; 4 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Durante il corso verrà affrontato il tema del rapporto fra infiammazione e sistema immunitario, che si ritiene sia alla base di molte malattie neurodegenerative, metaboliche, autoimmuni e che sono strettamente legate allo stile di vita.

Recenti studi hanno confermato che per conservare più a lungo il patrimonio cognitivo, bastano poche regole di vita a cui attenersi. In maniera semplice durante il corso si parlerà di sistema immunitario, infiammazione ed invecchiamento, di errori del sistema immunitario (allergie, malattie autoimmuni), di stress ossidativo determinato dai radicali liberi, di invecchiamento e prevenzione, di dieta e stili di vita ed ancora di vaccini nella storia e vaccinazioni.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

FRANCESE: Corso base

DOCENTE: Chrystel CHOGNARD

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 16.30/ 18.00

6 – 13 – 20 – 27 novembre; 4 – 11 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Il corso rappresenta un primo approccio con la lingua francese. Offre un'introduzione alle strutture basi della lingua, allo scopo di poter comunicare in situazioni reali e districarsi nelle stesse. Nel corso verranno simulati scenari della vita quotidiana, di volta in volta differenti, per consentire ai partecipanti di disporre del bagaglio (minimo) esperienziale/linguistico idoneo.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



AVVIO AL GIOCO DEL GOLF



DIRETTORE: Paolo BUCCHIANICA

DOCENTI: Operatori sportivi volontari e lavoratori sportivi
A CURA DI GOLF CLUB ALBISOLA ASD

DOVE: Golf Club Albisola (via Riccardo Poggi, loc. Carpineto)

QUANDO: martedì, ore 14.30/16.00

PRIMO TRIMESTRE: 14 – 21 – 28 novembre; 5 – 12 dicembre

SECONDO TRIMESTRE: 19 – 26 marzo; 2 – 9 – 16 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è destinato ad un pubblico che non ha mai o quasi mai praticato il gioco del golf. I contenuti teorici verranno alternati a training con gli strumenti di gioco sul campo pratica. Ad ogni prova pratica seguirà una piccola gara tra i partecipanti al corso. La parte teorica verterà su questi argomenti: storia del golf, le principali regole, il campo e la sua manutenzione, attrezzi ed accessori, il putter, l'handicap system, le formule di gioco.

NOTE

È necessario abbigliamento sportivo, scarpe morbide e basse (tipo tennis). Gli attrezzi saranno forniti dal circolo. Il Golf Club è raggiungibile con mezzi pubblici o propri (ampio parcheggio).

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25



ORTOFRUTTICULTURA: Teoria e pratica

DIRETTORE DEL CORSO: Silvio GALLO

DOCENTI: Silvio GALLO e Maurizio PASTORINO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 15.00/17.00

7 – 21 novembre; 5 – 19 dicembre; 16 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Il corso, dedicato a tutti gli amanti della natura e a chi per passione si dedica all'orticoltura, sarà articolato in tre lezioni teoriche e due lezioni pratiche, che verteranno sui seguenti argomenti: le piante da frutto e le piante orticole, in particolare quelle coltivate in serra. Nelle lezioni pratiche è prevista la visita ad una azienda vivaistica ed un'esercitazione pratica sulla potatura di alcune piante di pesco e albicocco.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25



CANE E PROPRIETARIO: Un legame di vita

DOCENTE: Ornella PARODI

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 17.00/19.00

14 – 28 novembre; 12 dicembre; 9 – 23 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

L'educatore cinofilo è quella figura che interagisce con il cane ed il suo proprietario, istruendo quest'ultimo, a gestire il proprio cane all'interno del contesto sociale e familiare, insegnandogli a comunicare correttamente con lui. Il programma del corso sarà articolato in cinque lezioni, che verteranno sui seguenti argomenti: caratteristiche di razza, etologia, bisogni, comportamenti, apprendimento. Ampio spazio sarà lasciato al dibattito e le lezioni potranno essere svolte anche all'aperto con la presenza dei cani, in modo tale da mettere in pratica quanto appreso.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE: Partiamo col piede giusto!!

DOCENTI: Chrystel CHOIGNARD e Mario GUIDA

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Mercoledì, ore 15.30/17.00

8 – 15 – 22 – 29 novembre; 13 – 20 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

La riflessologia è un trattamento naturale teso a favorire il rilassamento, aumentare la circolazione ed equilibrare sistemi ed apparati del corpo, in modo olistico. La pratica della riflessologia plantare si basa sul concetto della mappa, che riflette le strutture anatomiche del corpo, sui piedi. Durante il percorso si costruirà insieme la mappa plantare dei punti principali di riflesso, attraverso un approccio che promuove l'ascolto, per aprirsi ad una conoscenza utile a sperimentare forme di sollievo riequilibranti. Verranno spiegati punti, tecniche e manipolazioni attraverso esercizi individuali (auto-massaggio) e a coppie, stimolando i punti con manualità specifiche, per trasformare in concreto benessere ciò che non è armonico.

NOTE

Materiale a carico dei partecipanti: tappetino.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 14 persone (7 coppie)

YOGA:

L'armonia di corpo e mente

DOCENTE: Francesca MANCUSO

A CURA DI ASD PURA VIDA YOGA STUDIO

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Mercoledì, ore 17.00 /18.00

8 – 15 – 22 – 29 novembre; 13 – 20 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Sei lezioni in cui i partecipanti potranno imparare a rilasciare le tensioni dovute a cause diverse e rinforzare e tonificare il corpo, attraverso la pratica dello yoga, unita a tecniche di respirazione e meditazione.

NOTE

Si raccomanda un abbigliamento adeguato ed è richiesto un materassino ed una copertina/plaid per gli esercizi.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15

MINDFULNESS: Gestione dello stress

DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA

DOCENTE: Chiara PARETO

A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: giovedì, ore 15.00/17.00

16 – 30 novembre; 14 dicembre; 11 – 25 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

In un mondo veloce, in cui tanto tempo è dedicato agli impegni, spesso ci si accorge di essere sopraffatti dallo stress. Ascoltare il proprio corpo e la propria mente, cercando di armonizzarli, consente di ottenere un benessere vero ed efficace. Nel corso, i partecipanti impareranno a modificare gli schemi mentali causa dello stress, attraverso l'apprendimento di tecniche pratiche tipiche della mindfulness. Durante gli incontri verranno fornite anche indicazioni sulle discipline olistiche che si occupano di armonizzare mente e corpo.

NOTE

Materiale a carico dei partecipanti: tappetino da yoga o asciugamano da spiaggia e una copertina.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

CERAMICA: Decoro

DIRETTORE DEL CORSO: Lea GOBBI

DOCENTE: Maria Luisa VRANI

A CURA DELL'ASSOCIAZIONE CERAMISTI ALBISOLA

DOVE: Scuola di ceramica (Ist. Comprensivo, via alla Massa)

QUANDO: Giovedì, ore 17.00/19.00

16 – 30 novembre; 14 dicembre; 11 – 25 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Durante il corso verranno insegnate le pratiche base per la decorazione di manufatti in ceramica.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8



UNCINETTO

Prepariamoci al Natale

DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA

DOCENTE: Fabiola MARSALA

A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Venerdì, ore 15.00/17.00

10 – 17 – 24 novembre; 1 – 15 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Attraverso le lezioni del corso, gli allievi impareranno le tecniche base dell'uncinetto, per realizzare piccoli manufatti e via via imparare diverse tecniche, che consentiranno di realizzare alcune decorazioni in preparazione del Natale.

NOTE

Il materiale, compreso un piccolo manuale di schemi creato per l'occasione, sarà fornito, ma nel caso in cui i partecipanti vogliano personalizzare i manufatti, potranno portare i propri filati. Sarà possibile partecipare insieme alla docente alla fiera Fantasy & Hobby di Genova (27/29 ottobre) per approfondire alcuni temi in merito: informazioni alla presentazione dei corsi.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

CANTO

Prepariamoci al Natale

DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA

DOCENTI: Simone GIUSTO, Valentina CAPRIOLI –

Associazione Suaviter

A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Venerdì, ore 17.00/19.00

10 – 17 – 24 novembre; 1 – 15 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Un breve corso di canto articolato in cinque lezioni, pensato per tutti coloro che amano la musica, anche se privi di competenze in ambito musicale e di precedenti esperienze di canto. Il corso è finalizzato alla preparazione del Natale, attraverso lo studio di alcuni famosi canti natalizi.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

IL MANDALA DELLA CREATIVITÀ

DOCENTE: Elisabetta OTTONELLO

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 15.00/17.00

5 – 12 – 19 – 26 febbraio

DESCRIZIONE CORSO

In questo secondo corso si prosegue il viaggio con la creazione e la colorazione del Mandala, esplorando la simmetria del numero 6 per conoscere nuove forme e nuovi materiali di colorazione. Il numero 6 è associato all'equilibrio, all'ordine, alla perfezione, alla bellezza, alla creatività.

NOTE

Materiale a carico dei partecipanti: quello del corso base.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10

Il corso, avanzato, è riservato alle persone che hanno già partecipato ad un corso di mandala. Nelle iscrizioni verrà data priorità a chi ha seguito il corso nel primo trimestre, per continuità didattica.



CIBO, MEDICINA DELL'ANIMA



Bottega della Solidarietà Cooperativa Sociale

*A CURA DI: BOTTEGA DELLA SOLIDARIETÀ E
DUSSMANN SERVICE SRL*

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 15.30/17.00

18 – 25 marzo; 8 – 15 – 22 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso si divide in due moduli diversi, a cura di Bottega della Solidarietà e Dussmann Service srl e sarà dedicato al tema dell'alimentazione, affrontato da diversi punti di vista.

La prima parte si articola in due incontri tematici nel mese di marzo, dedicati alla tradizioni alimentari nelle diverse parti del mondo ed al variegato universo delle spezie:

“La grande tavola del mondo”: tradizioni e scambi alimentari nel Mediterraneo;

“Le virtù delle spezie”: conservare, colorare e curare.

La seconda parte si articola in tre incontri con la dietista di Dussmann Service srl, che fornirà indicazioni, consigli e linee guida per una corretta educazione alimentare: Questo il programma degli incontri:

“Quanto sale nel piatto?”;

“Lo zucchero invisibile”;

“Grassi buoni e cattivi”

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

INGLESE: Corso base

DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA

DOCENTE: Laura LAVAGNA

A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 17.00/18.00

12 – 19 – 26 febbraio; 4 – 11 – 18 – 25 marzo; 8 – 15 – 22 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è un laboratorio rivolto a tutte le persone interessate alla conoscenza della lingua inglese, che avrà come base gli elementi fondamentali della comunicazione in inglese: "w" question, introducing yourself - greetings, date (numbers, days, months, seasons), hour (numbers, vocabulary), weather, personal description, day routine, free time - speaking in different situations (hotel, restaurant, hospital, etc.), simple present, simple past, simple future, email formale e informale.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25



PARLEMMUNE: Conversazione in dialetto

DOCENTI: Nanni BASSO, Tino CANEPA, Rocco DAMONTE
Anna Maria BOZZANO

A CURA DEL GRUPPO FORNACE INUETTA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 15.00/16.30

13 – 27 febbraio; 12 – 26 marzo; 9 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Conversazione in dialetto: parole, canti popolari, personaggi, proverbi.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25



CANE E PROPRIETARIO: Un legame di vita... continua

DOCENTE: Ornella PARODI

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 17.00/19.00

13 – 27 febbraio; 12 – 26 marzo; 9 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è dedicato ai corsisti dell'anno accademico 2022/2023 ed a coloro che hanno frequentato il corso del primo trimestre 2023/2024. Le lezioni saranno un approfondimento degli argomenti trattati nel corso base e verteranno su: i canali di comunicazione (olfatto, udito, vista, tatto), i quattro paradigmi, cani da lavoro e cani da soccorso, binomio cane/proprietario. Ampio spazio sarà lasciato al dibattito e le lezioni potranno essere svolte anche all'aperto con la presenza dei cani, in modo tale da mettere in pratica quanto appreso.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25



MOVIMENTO, RESPIRAZIONE E POSTURA

DOCENTE: Donatella Paola PARINI

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Mercoledì, ore 15.00/17.00
14 – 28 febbraio; 13 – 27 marzo; 10 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Come migliorare la qualità della vita. Il cervello comunica di continuo con il corpo, raccoglie le sensazioni corporee e le usa per produrre le emozioni. Movimento, Respirazione e Postura possono contribuire a migliorare il nostro stato d'animo.

NOTE:

Si raccomanda un abbigliamento adeguato ed è richiesto un tappetino per gli esercizi.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15



DIFESA PERSONALE

DOCENTI: **Ombretta COLOMBO e Michele FARINETTI**

A CURA DI ASD IDS ITALIA

DOVE: **Associazione Alpini (corso Mazzini 42)**

QUANDO: **Mercoledì, ore 15.00 /17.00**

7 – 21 febbraio; 6 marzo

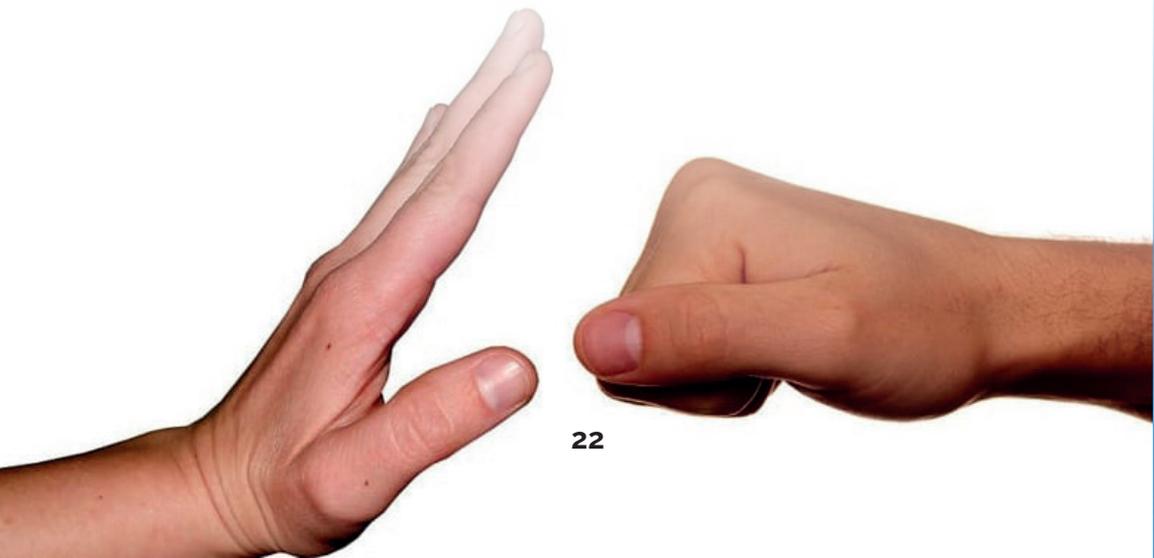
DESCRIZIONE CORSO

Un percorso teorico/pratico per imparare a gestire situazioni di pericolo, un corso non solo per sole donne ma accessibile a tutti. Durante le lezioni si approfondiranno le tecniche di difesa, sia dal punto di vista teorico/psicologico, che attraverso un'interessante parte pratica, con l'ausilio per tutti i partecipanti di spray.

NOTE:

Si raccomanda un abbigliamento comodo.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15



SPAGNOLO: Corso base

DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA

DOCENTE: Antonio GARCIA

A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Mercoledì ore 17.00/18.00

14 – 21 – 28 febbraio; 6 – 13 – 20 – 27 marzo; 3 – 10 – 17 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è un laboratorio rivolto a tutte le persone, interessate alla conoscenza della lingua spagnola. Si partirà dagli elementi base (non grammaticali) della comunicazione in spagnolo e, dopo un primo approccio con i partecipanti, sarà possibile tenere alcune lezioni del corso che permettano una conoscenza più approfondita della lingua.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25



PRIMO SOCCORSO

DIRETTORE DEL CORSO: Eros BRUZZONE

DOCENTI: Eros BRUZZONE, Nemo GANDOLFO, Vilderio VANZ, Francesco ANTOGNOLI, Enrico PARODI, Andrea COLLIDÀ

A CURA DELLA P.A. CROCE VERDE ALBISOLA

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Giovedì, ore 15.00/17.00

15 – 29 febbraio; 14 – 28 marzo; 11 aprile

DESCRIZIONE CORSO

La finalità del corso è quella di descrivere i comportamenti da tenere in caso di infortuni o patologie improvvise, che si possano verificare in ambiente domestico ed illustrare quello che è necessario fare, o non fare, come attivare l'intervento di un soccorso avanzato ed il funzionamento del sistema integrato di soccorso sanitario. Sono previste esercitazioni pratiche su manichino. Il corso si articolerà nelle seguenti lezioni:

Presentazione, eventi neurologici e traumatologici

Eventi cardiocircolatori, rianimazione cardio polmonare

Patologie respiratorie e metaboliche, disostruzione vie aeree

Patologie da avvelenamento/ingestione di sostanze tossiche

Triage, codici di gravità, "112", la Croce Verde nel sistema soccorso sanitario, note conclusive.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

ESCURSIONISMO: Passi primordiali

DOCENTE: Monica NICOLINI

A CURA DI ASD KALIPÈ

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Giovedì, ore 17.00/18.30

8 – 22 febbraio; 7 – 21 marzo; 4 aprile

DESCRIZIONE CORSO

“La cultura del passo placa i tormenti dell'effimero” (Regis Debray). Durante il corso si impareranno i fondamenti dell'escursione, acquisendo le competenze essenziali per muoversi con fiducia nella natura. I partecipanti saranno guidati fra argomenti vari, a partire dalla normativa e fino alla preparazione fisica, passando attraverso attrezzatura, tecniche di marcia, pronto soccorso, tecniche di sopravvivenza in montagna ed ambiente.

NOTE

Il corso si svilupperà attraverso due lezioni teoriche in aula e tre emozionanti escursioni guidate alla scoperta dei sentieri di Albisola. I partecipanti dovranno avere, nelle uscite, abbigliamento adeguato ed è obbligatorio l'uso di scarpe da trekking.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25



UNCINETTO: Come costruire una borsa

DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA

DOCENTE: Daniela CHIAROBELLI

A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Venerdì, ore 15.00/17.00

2 – 16 febbraio; 8 – 22 marzo; 5 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Attraverso le lezioni del corso, gli allievi impareranno le tecniche base dell'uncinetto, per realizzare piccoli manufatti e via via imparare diverse tecniche, che consentiranno di realizzare una piccola borsa, che ciascuno potrà portare a casa.

NOTE

Il materiale, compreso un piccolo manuale di schemi creato per l'occasione, sarà fornito, ma nel caso in cui i partecipanti vogliano personalizzare i manufatti, potranno portare i propri filati. Sarà possibile partecipare insieme alla docente alla fiera Fantasy & Hobby di Genova (27/29 ottobre) per approfondire alcuni temi in merito: informazioni alla presentazione dei corsi.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

ALIMENTA IL TUO BENESSERE



A CURA DI COOP LIGURIA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Venerdì, ore 17.30/19.00

2 – 16 febbraio; 8 – 22 marzo; 5 – 19 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Sei incontri per riflettere su alimentazione, cultura del cibo, ambiente, legalità e prevenzione per uno stile di vita più sano, consapevole e sostenibile.

Questione di etichetta. Capire e decodificare le etichette alimentari per scegliere con consapevolezza.

Docente: Giulietta SPADAFORA, Dietista Centro di Orientamento ai Consumi Coop.

Un mare di plastica. Il Mar Ligure tra cambiamento climatico, inquinamento e specie aliene.

Docente: Giulia CALOGERO, biologa marina.

Mani in pasta. Testimonianza dai beni confiscati alle mafie: l'esperienza del Campo Estate Liberi presso la cooperativa Terre Ioniche in Calabria.

A cura di Coop Liguria, in collaborazione con Libera Savona

Stoccafisso. Storia del cibo, storia dell'uomo. Il merluzzo, pesce che ha cambiato il mondo tra cultura alimentare, sostenibilità ambientale e ricette.

Docente: Laura CERPONI, studiosa della storia e della cultura del territorio

Pelle protetta, estate perfetta. Gli effetti benefici del sole sul nostro organismo, le indicazioni per una sana esposizione e i controlli clinici per la diagnosi precoce.

A cura di LILT Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori – Sezione di Savona

Come mangio cambia il mondo: Le ricette della cucina del recupero.

Docente: Sara RIZZOLI, docente di cucina - Polo Scolastico Finalese

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25

INTRODUZIONE ALLA FOTOGRAFIA

DOCENTI: **Gloriano BIGLINO, Enrico QUERCI, Giovanni Maria REVELLO, Paola SOGLIANI, Lorena ZUNINO**

A CURA CIRCOLO FOTOGRAFICO SAONENSIS

DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**

QUANDO: **Venerdì, ore 18.00/19.30**
9 – 23 febbraio; 1 – 15 marzo; 12 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Un percorso per conoscere il mondo della fotografia, i principali autori, temi, stili e tecniche. I partecipanti verranno introdotti alle regole e ai principi per scattare fotografie creative utilizzando le potenzialità della macchina fotografica. Insieme si costruirà un primo racconto fotografico, scrivendolo con la luce. "Sono sempre alla ricerca della luce. La luce rende magico l'ordinario." (Trent Parke)

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

MANI, TERRA, CREATIVITÀ: Corso di modellato

DOCENTE: Cristina BETTINELLI

DOVE: Scuola di ceramica (Ist. Comprensivo, via alla Massa)

QUANDO: 12 – 13 – 14 – 15 febbraio
ore 15.00/18.00

DESCRIZIONE CORSO

Dopo un approccio teorico all'anatomia del viso, i partecipanti saranno guidati nella realizzazione di un volto umano, in argilla, con duplice tecnica. Una parte del corso sarà dedicata alla riproduzione in piccolo della "Bagnante", opera parte del progetto Curvy on the Beach esposto a Savona.

NOTE

Il corso è riservato a persone che NON hanno avuto esperienze nell'attività di modellato.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 6



INDICE:

- IL MANDALA DEL RADICAMENTO pag. 4
- IMMUNOLOGIA E INFIAMMAZIONE pag. 5
- FRANCESE: Corso base pag. 6
- AVVIO AL GIOCO DEL GOLF pag. 7
- ORTOFRUTTICULTURA: Teoria e pratica pag. 8
- CANE E PROPRIETARIO: Un legame di vita pag. 9
- RIFLESSOLOGIA DEL PIEDE: Partiamo col piede giusto!! pag. 10
- YOGA: L'armonia di corpo e mente pag. 11
- MINDFULNESS: Gestione dello stress pag. 12
- CERAMICA: Decoro pag. 13
- UNCINETTO: Prepariamoci al Natale pag. 14
- CANTO: Prepariamoci al Natale pag. 15
- IL MANDALA DELLA CREATIVITÀ pag. 16
- CIBO, MEDICINA DELL'ANIMA pag. 17
- INGLESE: Corso base pag. 18
- PARLEMMUNE: Conversazione in dialetto pag. 19
- CANE E PROPRIETARIO: Un legame di vita...continua pag. 20
- MOVIMENTO, RESPIRAZIONE E POSTURA pag. 21
- DIFESA PERSONALE pag. 22
- SPAGNOLO: Corso base pag. 23
- PRIMO SOCCORSO pag. 24
- ESCURSIONISMO: Passi primordiali pag. 25
- UNCINETTO: Come costruire una borsa pag. 26
- ALIMENTA IL TUO BENESSERE pag. 27
- INTRODUZIONE ALLA FOTOGRAFIA pag. 28
- MANI, TERRA, CREATIVITÀ: Corso di modellato pag. 29

Il servizio, rivolto ai maggiorenni, è gestito direttamente dall' Amministrazione Comunale, attraverso il Comitato di Gestione.

Per il primo trimestre le iscrizioni dovranno pervenire da lunedì 23 a venerdì 27 ottobre 2023 dalle ore 8:30 alle ore 12:00, consegnando il modulo di iscrizione presso l'ufficio turismo al piano terra del Palazzo Comunale in piazza Libertà 19.

Per il secondo trimestre le iscrizioni dovranno pervenire, con le stesse modalità, da lunedì 22 a venerdì 26 gennaio. Gli iscritti saranno ammessi ai corsi in ordine di presentazione della domanda.

La partecipazione ai corsi è subordinata al pagamento, che dovrà avvenire esclusivamente tramite bonifico bancario.

Il numero minimo di partecipanti per corso è di 5 persone.

Ogni persona non potrà presentare più di due moduli di iscrizione a nome di terzi.

La tariffa è pari a € 15,00 per ogni corso.

Non sono previsti rimborsi.

PER INFORMAZIONI:

Servizio UniAlbisola tel 019.484615
(presso Biblioteca comunale)

Lunedì, mercoledì, venerdì, ore 8.30/12.30;
martedì e giovedì ore 14.00/17.00

Servizio Turismo, tel. 019/482295 int. 262/264
Da lunedì a venerdì, ore 8.00/13.00

