



COMUNE DI VADO LIGURE

UNO SABAZZIA

Biblioteca
Civica
Rossellí

*Centro Iniziativa Donna
APS*



Vado Ligure

ANNO ACCADEMICO 2022/2023

REGOLAMENTO E AVVERTENZE

Il servizio dell'UniSabazia è rivolto a tutti i cittadini di età superiore all'obbligo scolastico.

La partecipazione avviene senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale, convinzione politica, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apertività e aconfessionalità.

Per l'ammissione non è richiesto alcun titolo di studio.

Le attività dell'UniSabazia sono regolate dalle norme Covid-19 vigenti.

Modalità di iscrizione

La quota di iscrizione di € 35,00 dà diritto alla frequenza da uno a sei corsi.

Le iscrizioni si effettuano dal 27 settembre all'7 ottobre, presso la Scuola Media A. Peterlin, con ingresso da via I Maggio, dal lunedì al venerdì dalle ore 15,30 alle 18,30.

I corsi sono tutti a numero chiuso (massimo 40 allievi, se non diversamente indicato) pertanto è necessaria una preiscrizione presso la Segreteria per verificare la disponibilità dei posti.

Le domande definitive devono essere corredate della ricevuta della tesoreria comunale della Banca Popolare di Novara in Via Aurelia 63 (non pagare prima del 27 settembre, poiché le domande non saranno prese in considerazione).

Ogni persona può provvedere, presso lo sportello della banca, al pagamento al massimo di due quote di iscrizione (la propria e quella di un secondo iscritto).

Al momento della consegna della domanda gli iscritti dovranno presentarsi in Segreteria con la **tessera dell'UniSabazia** per l'apposizione del timbro che documenta l'iscrizione all'anno 2022-2023; i nuovi iscritti riceveranno la tessera con i dati personali e il timbro dell'anno accademico.

I corsi

I corsi programmati sono 42.

Se il numero di iscritti non sarà considerato sufficiente per le caratteristiche del corso, si lascerà al Direttore e alla Responsabile dell'UniSabazia la facoltà di rendere operativo il corso stesso, in caso negativo gli allievi potranno scegliere un altro corso disponibile.

Il materiale occorrente per le varie discipline e eventuali altre spese per lo svolgimento del corso sono a carico degli iscritti che dovranno provvedere nella prima lezione del corso.

Le fasce orarie sono:

Turno A	15.00 - 16.30	17.00 - 18.30
Turno B	15.15 - 16.45	17.15 - 18.45
Turno C	15.30 - 17.00	17.30 - 19.00

L'anno scolastico ha inizio il 17 ottobre 2022 e termina il 17 giugno 2023; nei mesi di Maggio e di Giugno si realizzeranno le manifestazioni di fine anno e Vadofiorita.

L'Unisabazia sarà chiusa: il 1° novembre, l'8 dicembre, dal 23 dicembre all'8 gennaio, dal 6 al 10 aprile, il 25 aprile, il 2 giugno.

**La Segreteria dell'UniSabazia in via I Maggio sarà aperta
dal lunedì al venerdì non festivi
dalle ore 15,00 alle ore 17,30**

**UniSabazia cell. 3492925471
Villa Groppallo Tel. 019883914
Sito Web: www.unisabazia.it**

INIZIATIVE VARIE

aperte a tutti gli iscritti previa prenotazione, organizzate presso l’Aula Magna della Scuola Media Peterlin (capienza massima 50 persone) in collaborazione con la Biblioteca Civica ‘F.lli Rosselli’

Salvo indicazione specifica, le iniziative sono in data da destinarsi

Progetto “**A PASSO LENTO**”. Nel corso dell’Anno Accademico saranno realizzate una serie di passeggiate a cura del Centro Iniziativa Donna APS, guidate da Roberto Costagli e GianPaolo Gallo. Il calendario sarà presentato al più presto. Le passeggiate, gratuite, sono aperte agli iscritti del corso “Viviamo gli ambienti naturali della terra”, ma anche a tutti gli iscritti dell’UniSabazia, oltre che ai soci del CID.

“**VADO CINE CLUB**”. Tre sabati (in data da destinarsi) saranno dedicati alla proiezione di film a cura di Federico Carretta, Daila Cottone e Ines Gallo del Vado Cine Club. In programmazione:

- 1) *Il Decameron* di Pier Paolo Pasolini (1971)
- 2) *Il Pianista* di Roman Polanski (2002)
- 3) *Una Giornata Particolare* di Ettore Scola (1977)

OTTOBRE

Visita guidata alla Mostra *Sulla scia delle rondini. Impegno e sentimento: Ernesto Treccani*, presso il Museo A. Martini - Villa Gropallo, Vado Ligure, in data da destinarsi.

NOVEMBRE

Tre conversazioni a cura della dott.ssa Fausta Fortunel su Vivere serenamente, costruttivamente e creativamente la Terza Età, presso la sala conferenze di Villa Gropallo ore 15,30. Date: 4 e 18 novembre, 2 dicembre.

SABATO 5 Inaugurazione della Mostra su Raffaele Collina presso il Museo A. Martini-Villa Gropallo, Vado Ligure.

MARTEDÌ 8 Gita in Valle Arroscia per degustare le ricette della cucina bianca delle Alpi Marittime.

IN DATA DA DESTINARSI:

Visita guidata alla Mostra *Sulla scia delle rondini. Impegno e sentimento: Ernesto Treccani*, presso la Pinacoteca Civica - Palazzo Gavotti, Savona.

Gita in Toscana. Tra fine novembre e inizio dicembre gita ad Arezzo, San Sepolcro, La Verna a cura del CID APS.

Chi è interessato può prenotarsi durante le iscrizioni.

DICEMBRE

Visita guidata alla Mostra *Sulla scia delle rondini. Impegno e sentimento: Ernesto Treccani*, presso il MUDA- Museo Diffuso ad Albissola Marina, in data da destinarsi.

Conferenza e audizione di musica irlandese del maestro Fabio Rinaudo in data da destinarsi.

SABATO 17 Natale in Piazza Cavour.

GENNAIO

MARTEDÌ 17 Gita a Imperia per visitare il Museo del Clown a Villa Grock e il Museo marinaro con Rosalina Collu e Giuseppe Ciarlo.

MARZO

VENERDÌ 24 Visita guidata al Museo della Ceramica di Savona.

LUNEDÌ 27 Visita alla “Fattoria di Paul” di Paolo Guzzotti a Borghetto Santo Spirito.

APRILE

LUNEDÌ 17 Gita a Milano per visitare l’Orto botanico di Brera.

MARTEDÌ 18 Presentazione del libro “La Savona della farinata: luoghi, persone, storia” (Mario Muda). Seguirà alle 19,00 degustazione della farinata (prenotazione obbligatoria).

DOMENICA 23 *Festa dei Libri e delle Rose* a Villa Gropallo.

MAGGIO

22-30 maggio (giorni indicativi) Gita in Andalusia, sud della Spagna, a cura del corso di Storia Contemporanea. Preiscrizione dal mese di settembre presso la Segreteria.

GIUGNO

SABATO 17 *Festa floreale*.

Area Letteraria

1) VOCI D'IRLANDA

Direttore e docente: Bruna Lacqua

Incontri 7, sede via I Maggio, giorno giovedì, orario 17,15-19,00.

ottobre 27 La lunga via verso la libertà. Storia dell'Irlanda: due secoli di odio, sangue e violenza.

novembre 17 Fiabe irlandesi che parlano di un passato mitico e affascinante.

dicembre 15 La ribellione trova la sua voce: Brendan Behan.

gennaio 26 Storie di donne: dalla difficile uscita dalla povertà , dal senso di 'inferiorità alla coscienza della propria dignità di persona. Catherine Dunne, Edna O'Brien, SallyRooney.

febbraio 23 Dimensione fantastica in contrapposizione ad un mondo crudele nell'opera di Seamus Deane.

marzo 9 Poesia come scavo interiore, recupero del passato, scoperta del miracolo della vita: Seamus Heaney.

marzo 30 Atmosfera allusiva e sospesa, impronta del passato, sentimenti nei racconti di William Trevor.

È prevista una conferenza e audizione di musica irlandese del maestro Fabio Rinaudo aperta a tutti con data da destinarsi e da definirsi entro dicembre 2022.

2) ESSERE O NON ESSERE. L'UOMO E LA MORTE NELLA CULTURA DELL'OCCIDENTE

Direttore e docente: Giorgio Amico

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno martedì, orario 15,15-17,00.

Parte I - *L'uomo di fronte alla morte. Riti e credenze funebri*

ottobre 18 Riti funebri nella preistoria.

ottobre 25 La morte nel mondo classico. Etruschi, Greci, Romani.

novembre 8 La morte nel mondo medievale.

novembre 15 La morte nel mondo moderno.

Parte II - *L'uomo di fronte alla morte. Il viaggio nell'Aldilà*

novembre 22 Il Libro tibetano dei morti.

novembre 29 Il culto dei Misteri nel mondo greco e romano.

dicembre 6 Morire e rinascere. Riti iniziatici moderni.

3) STORIE DI SUPPORTI DELLA SCRITTURA, DI OPERE, DI AUTORI, DI LETTORI, DI BIBLIOTECHE E DI SETTE CITTÀ

**Libri manoscritti, libri stampati, libri perduti, libri ritrovati,
libri bruciati, libri che non leggeremo mai, libri nel futuro**

Direttore e docente: Renata Parodi

“Vorrei che tutti leggessero, non per diventare scrittori o poeti, ma perché nessuno sia più schiavo” (Gianni Rodari).

Si farà la storia della scrittura e dei suoi supporti, quali l'argilla, la pietra, il papiro, la pergamena, la carta, a partire dalla Mesopotamia, attraverso la Cina, la Grecia, il mondo arabo, per giungere fino ai nostri libri e al loro futuro.

Sopravviveranno alla quarta rivoluzione, quella dell'informatica e della lettura su schermo?

Naturalmente, parlando di libri, sarà necessario parlare della trasmissione delle conoscenze, racchiuse nelle grandi biblioteche del passato, con riferimento alle sette città famose per le loro raccolte o per i loro *studia*: Alessandria, Bagdad, Cordova, Toledo, Salerno, Palermo, grazie a cui ci sono state tramandate le opere degli antichi letterati e scienziati, e Venezia, capitale della stampa e del libro moderno, che ha diffuso il sapere.

Sarà necessario parlare anche di autori e delle loro opere, di stampatori ed editori, della ricerca di manoscritti per ritrascriverli, di libri perduti perché non più ricopiati, cancellati nei palinsesti per riusare la pergamena, considerati pericolosi e bruciati. E di libri che non leggeremo mai, lasciati incompiuti, rimasti allo stato di progetto, o addirittura inventati, libri dentro a libri.

Incontri 10, sede via I Maggio, giorno mercoledì, orario 15,15-17,00.

ottobre	19
novembre	2 - 16 - 30
dicembre	14
gennaio	11 - 25
febbraio	8 - 22
marzo	8

4) GERMANIA E AUSTRIA, PROFILO DI DUE PAESI NELLA LETTERATURA, NEL CINEMA E NELLA SOCIETÀ

Quando il romanzo e il film diventano spunti di riflessione individuale e collettiva

Direttori e docenti: Paola Caratelli e Franca Argenti

La frequenza del corso non richiede alcuna conoscenza della lingua tedesca.

Incontri 13, sede via I Maggio, giorno lunedì, orario 15,00-16,30

- ottobre 24** L'età guglielmina, gli anni del 2° Impero tedesco: Theodor Fontane,
novembre 7 Effi Briest (romanzo) e film "Effi Briest" diretto da R. W. Fassbinder (1974).
- novembre 21** La Repubblica di Weimar: Rosa Luxemburg, filosofa, economista,
dicembre 5 politica e rivoluzionaria polacca naturalizzata tedesca. Film "Rosa L." diretto da Margarethe von Trotta (1986).
- dicembre 19** Rimuovere il passato? I processi di Francoforte: film diretto da Giulio Ricciarelli "Il labirinto del silenzio" (2014).
- gennaio 16** Il potere mediatico si sovrappone e stravolge la vita privata. Heinrich
gennaio 30 Böll, L'onore perduto di Katharina Blum (romanzo) e film "Il caso Katharina Blum" diretto dai Volker Schlöndorff e Margarethe von Trotta (1975).
- febbraio 13** La società multikulti, la Germania, terra di immigrazione: La
febbraio 27 letteratura della migrazione: F. Biondi, G. Chiellino e V. Vertlieb. "Bella Martha", (Ricette d'amore) film scritto e diretto da Sandra Nettelbeck (2001) e "Almanya - La mia famiglia va in Germania" (Almanya - Willkommen in Deutschland), film scritto e diretto da Yasemin Samdereli (2011).
- marzo 13** Costruzione e caduta del muro di Berlino, la post-riunificazione e
marzo 27 l'Ostalgie: Christa Wolf, Il cielo diviso (Der geteilte Himmel / romanzo) e film "Good Bye, Lenin!", diretto da Wolfgang Becker (2003).
- maggio 15** Come si trova il proprio posto nel mondo? Nella Vienna degli anni
maggio 29 Trenta, un viaggio di crescita dall'infanzia alla gioventù. Robert Seethaler, "Il tabaccaio di Vienna" (Der Trafikant/ romanzo) e film "Il tabaccaio di Vienna (Der Trafikant), diretto da Nikolaus Leytner (2018).

Area Storica

5) CORSO DI STORIA CONTEMPORANEA E DEL PENSIERO EUROPEO L'Europa al bivio dopo gli shock della pandemia e della guerra russo-ucraina. Nel Mediterraneo il futuro dell'Europa

Direttore e docente: Almerino Lunardon

La realtà storica dei popoli di oggi appare sempre più complessa per cui l'approccio ai singoli stati impone una interconnessione economica e socio-politica.

Si rimarrà comunque, anche nel prossimo anno accademico 2022-2023, nell'alveo degli interessi europei, ma il riferimento ad altri stati risulterà doveroso, oltretutto utile e interessante.

Non possiamo prevedere che la situazione attuale dell'Europa, dopo gli shock della pandemia e della guerra russo-ucraina, rimarrà la stessa.

Il futuro ci riserverà senz'altro delle "novità"! A noi il compito di informarci e di capire confortati da informazioni ufficiali ed oggettive.

Nella conclusione alcune considerazioni, ora appena percepite, ci potranno servire da guida:

L'Italia nel secondo trimestre ha avuto un aumento del PIL del 1% con possibilità di potersi portare oltre nell'anno, superando i livelli del pre-Covid, condividendo in ciò con Francia e Spagna la crescita dei paesi dell'area mediterranea molto più rispetto ai paesi dell'Europa continentale.

La crisi energetica ha prodotto in molti paesi dell'Europa, in Germania in particolare, una crisi economico-energetica profonda; con le alleanze però ritrovate in Africa il governo Draghi non ha solo avviato per l'Italia un futuro più promettente energetico, ma ha anche fatto capire che dal Mediterraneo l'Europa potrebbe rifornirsi di energie nuove evitando alleanze pericolose con la Russia.

Al centro quindi dei nuovi interessi riscoperti, conoscere meglio i paesi che si affacciano nel Mediterraneo oggi diventa molto importante, la chiave del nostro prossimo futuro. In questo contesto è maturata l'idea di un viaggio culturale in Spagna, dopo aver già visitato la Francia, per riscoprire dal vivo un paese a noi legato paesaggisticamente e artisticamente dell'area mediterranea oggi al centro di grandi opportunità.

I nostri incontri, al fine di meglio focalizzare il tema individuato, muoveranno da due autorevoli personaggi: Edmond Morin - Alexander Dugen.

Incontri 7, sede via I Maggio, giorno venerdì, orario 17,00-18,30.

- novembre 18** Con il filosofo francese Edmond Morin presenteremo il quadro storico dell'Ucraina, la sua storia e la sua tragedia.
- dicembre 2** Con l'ideologo russo Alexander Dugen, con le sue argomentazioni e riflessioni, presenteremo le cause per cui la Russia avrebbe invaso l'Ucraina.
- dicembre 16** Le tre sfide per l'Europa dopo la pandemia.
- gennaio 13** La forza e la debolezza delle varie adesioni degli stati del nord Europa alla Nato.
- gennaio 27** Le nuove alleanze e le nuove sfide per l'Europa dopo la guerra russo-ucraina.
- febbraio 10** La rivalorizzazione del Mediterraneo per gli Stati europei nei settori chiave dell'economia, dell'energia, degli scambi commerciali e del turismo.
- febbraio 24** La Spagna e l'Italia (stime del commissario EU Gentiloni) nella crescita dell'Eurozona dello 0,7, sono traino per l'Europa. Da qui l'interesse economico e culturale per i due paesi.

A fine maggio gita in Andalusia, sud della Spagna.

6) UN ENIGMA DENTRO UN MISTERO: BREVE STORIA DI TUTTE LE RUSSIE

Direttore e docente: Luciano Dondero

Capire la Russia non è semplice né facile. Nella sua lunga carriera di statista Churchill ha avuto un'interazione intensa e complessa con quel paese, per il quale ha inventato una descrizione famosa: "un indovinello avvolto in un mistero all'interno di un enigma". In questo ciclo di lezioni cercheremo di fornire degli utili elementi per iniziare a dipanare i fili della matassa.

Questo forse ci aiuterà anche a introdurre un po' di chiarezza sull'aggressione russa all'Ucraina, questa guerra brutale e odiosa che in tanti si sforzano di NON comprendere – e questo è vero per personaggi autorevoli (Kissinger), per i demagoghi (Salvini) e gli "agitprop" (Santoro) come per l'uomo della strada, di destra o di sinistra che sia.

La narrativa che ci giunge da Mosca, e che trova ampia eco in Italia (per fortuna non a livello istituzionale), è falsa nell'impostazione generale e nelle affermazioni specifiche. Tuttavia si nasconde dietro alcuni elementi collegati alla realtà e alla storia secolare "di tutte le Russie". E perché ne parlo al plurale?

Perché, come vedremo nel corso, non c'è una sola Russia.

La lingua russa ha due aggettivi diversi per "russo" – *rusky* e *rossiisky* – il primo con un senso più etnico e specifico, mentre il secondo si usa per descrivere tutto ciò che ha attinenza con la Russia come potenza globale, e dunque include ad esempio anche l'Ucraina (e aiuta le falsificazioni di chi nega che esista un paese di nome Ucraina e una popolazione ucraina).

Le origini della Russia, un po' occultate dietro il mito fondativo nazionale, sono in grande misura esogene: queste terre hanno subito un insieme di invasioni e spinte migratorie, spesso provenienti dal vasto oriente asiatico. Eppure il primo barlume di costruzione statale si deve all'influsso dei Varyaghi, ovvero quegli esploratori scandinavi – in occidente li chiamiamo Normanni – che si insediarono dove oggi si trova la città di Kyiv (in russo Kiev).

E così la prima Russia in russo si chiama "*Kievsky Rus*", ovvero "Rus kieviana", ed è un punto di raccordo per i traffici fra il Baltico e il Mar Nero, i due mari che giocano un ruolo centrale in questa storia.

Un'altra Russia vide la luce più a Nord, a Novgorod. In quella "città nuova" che assomigliava un po' ai Comuni dell'Italia medievale, si sperimentarono forme embrionali di democrazia partecipativa in alternativa alle strutture feudali delle nascenti monarchie europee.

E poi c'era un'altra Russia, la Moscovia, imperniata su Mosca, una città che pian piano si liberava del dominio straniero (mongolo). Mosca pretese (e pretende ancora) di essere la "Terza Roma", ovvero simbolo della cristianità dopo il crollo dell'Impero d'occidente (Roma), e dopo la fine dell'Impero romano d'oriente ad opera dell'Islam (Costantinopoli).

Ma le Russie non sono ancora finite: attorno alla nuova capitale voluta dallo zar Pietro il Grande sulle rive della Neva, si sviluppava l'idea di una Russia "europea". È la Russia di San Pietroburgo, non a caso forgiata da architetti italiani e francesi.

Nel XX secolo c'è stata la "Russia sovietica", perno e struttura portante di un'Unione delle Repubbliche Socialiste Sovietiche che ha occupato una posizione centrale nella storia europea e mondiale, con città che si chiamarono Leningrado e Stalingrado.

Oggi infine c'è la Russia post-sovietica, la Federazione cleptocratica dell'autocrate Putin, un paese che non è più una superpotenza, ma non l'ha ancora capito e non sa bene come rapportarsi col resto del mondo.

Incontri 12, sede via I Maggio, giorno giovedì, orario 15,00-16,30.

- ottobre 20** "Tutte le Russie": un'introduzione. Alle radici dell'idea messianica della "terza Roma". Consigli di lettura.
- novembre 10** La sporca guerra di Putin all'Ucraina e l'undici settembre dell'Europa.
- novembre 24** Sei influenze fondamentali nella storia russa.
- dicembre 15** La dinastia dei Romanov (A) da Pietro a Caterina.
- gennaio 12** La dinastia dei Romanov (B) da Caterina a "Nicky".
- gennaio 26** Le rivoluzioni del 1917. L'Unione delle Repubbliche Socialiste Sovietiche.
- febbraio 9** L'URSS dopo Stalin. Il collasso del 1989-92.
- febbraio 23** La Russia in transizione, da Gorbachev a Putin.
- marzo 9** Peter Pomarentsev. L'orrore di una Russia fuori dal XXI secolo.
- marzo 23** Quali prospettive? Le contraddizioni dell'ex-URSS e degli ex-paesi satelliti (Polonia, Ungheria, Georgia, i vari "stan" ecc).
- aprile 13** L'esempio dell'Ucraina e dei Paesi Baltici.
- aprile 27** Recuperare la cultura russa? Ma come? Una piccola bibliografia ragionata.

7) ARCHEOLOGIA E STORIA: QUATTRO PASSI NEL PASSATO

Direttore e docente: Anna Menichini Balestri

Il corso propone argomenti di archeologia e storia, supportati da immagini, in modo accessibile anche ai meno preparati ma desiderosi di apprendere informazioni sulle antiche civiltà.

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno giovedì, orario 15,00-16,30.

novembre 24 Curiosando nella Divina Commedia.

gennaio 26 Le piante nel sacro e nella vita del mondo antico

febbraio 23 Meraviglie in archeologia.

marzo 16 I luoghi del mito.

aprile 27 Piramidi egizie e teocalli maya.

maggio 11 Città scomparse ma non perdute.

8) DAI PALTANI AL LUSSU, EVOLUZIONE DEL TERRITORIO

Direttori: Nico Cassanello, Daniela Andreoni

Docenti: Marco Castiglia, Andrea Alliri, Luca Bottaro, Donatella Ventura,
Paola Bussino, Rosella Milano, Luciano Dondero, Paolo Ramagli.

Incontri 7, sede via I Maggio, giorno giovedì, orario 15,15-16,45.

novembre 3 Evoluzione di un territorio (Andrea Alliri).

novembre 17 I Paltani nei cartulari medievali (Marco Castiglia).

dicembre 1 Vado ligure nel XIV-XV secolo (Luca Bottaro).

gennaio 19 I Paltani e i signori genovesi (Donatella Ventura).

febbraio 2 La vegetazione dei Paltani dal medioevo a oggi (Paola Bussino,
Rosella Milano).

febbraio 16 I Paltani e le febbri terzane (Luciano Dondero).

marzo 2 Trasformazione del territorio da palude a sito industriale
(Paolo Ramagli).

9) COMPENDIO DI STORIA DELLA NAVIGAZIONE

Direttore e docente: Giuseppe Ciarlo

Breve compendio degli sviluppi tecnico commerciali che hanno caratterizzato il progresso della navigazione negli ultimi 200 anni.

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno mercoledì, orario 15,15-16,45.

ottobre	26
novembre	9 - 23
dicembre	7
gennaio	18
febbraio	1

Area Psicologica e Sanitaria

10) GRAFOLOGIA

Direttore e docente: Deborah Paridi

Un viaggio per scoprire in quanti ambiti la grafologia trova applicazione.

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno mercoledì, orario 17,00-18,30.

- ottobre 19** Un breve accenno della sua nascita, dall'abate Michon ai giorni nostri.
- novembre 2** In ambito giudiziario, il testamento, i tremori, i segnali nelle malattie di Parkinson e Alzheim.
- novembre 16** La grafologia dei bambini e adolescenti.
- dicembre 7** La rieducazione della scrittura, l'orientamento scolastico.
- gennaio 11** La grafologia aziendale.
- gennaio 25** Il profilo di personalità.

11) COSA METTI NEL TUO PIATTO? SCEGLI COSA MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA

Direttore e docente: Francesca Protto, dietista

Nella società odierna, siamo tempestati di informazioni, spesso contrastanti, che creano confusione e generano dubbi nel consumatore.

Tutti coloro che ci circondano sembrano avere un'opinione su cosa e come sia giusto o sbagliato mangiare. Per questo, fornire nozioni scientifiche di base e dare degli strumenti utili e fruibili da tutti è sempre più importante e necessario.

La presente proposta è quella di un corso di Educazione alimentare attraverso cui fornire indicazioni su come migliorare il proprio rapporto con il cibo.

Gli argomenti affrontati nel corso sono

definizioni di base (dieta, alimentazione, nutrizione...)

l'importanza dei vari pasti (colazione, pranzo, cena, spuntini...) - il timing nutrizionale (quando mangiare); il piatto sano

macro e micro nutrienti; la piramide alimentare

la dieta mediterranea

progettazione del menu settimanale; la lista della spesa

la stagionalità di frutta, verdura e pesce

l'importanza dell'attività fisica e l'importanza dell'idratazione

accenni al Mindful eating (alimentazione con consapevolezza)

analisi dei concetti di "fame nervosa" e di "sgarro"

il packaging dei prodotti e le etichette nutrizionali

utilità degli integratori alimentari

imparare a leggere gli esami del sangue

È previsto, inoltre, spazio per le domande e per eventuali approfondimenti richiesti dai partecipanti, in modo da personalizzare il corso alle esigenze specifiche della classe.

Viene fornito del materiale cartaceo per rendere le lezioni più interattive e per permettere l'applicazione immediata dei concetti appena appresi.

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno lunedì, orario 15,30-16.45.

ottobre 24 - 31

novembre 14 - 21 - 28

dicembre 12

12) RUOLI DEFINITI PER UNA SANITÀ EFFICACE

Fare bene il paziente perché il medico possa fare il suo bene

Direttore: Dr. Luca Lione - La Meridiana, Banca del Tempo

Riprende il corso di educazione sanitaria indirizzato a migliorare il rapporto paziente-medico e paziente-malattia.

Il Servizio Sanitario Nazionale sta andando incontro ad un radicale cambiamento delle sue strutture operative, con una netta modifica di quello che era il classico studio medico che si evolve in una organizzazione di maggior offerta assistenziale, sia sanitaria che sociale.

Bisognerà quindi conoscerlo per poter sfruttare al meglio le opportunità che ne derivano e far sì che il paziente sia sempre più preparato nell'ambito della conoscenza delle malattie, con particolare riguardo al loro modo di manifestarsi e di evolvere verso quadri clinici più complicati che è meglio, se possibile, evitare. Si vuole rendere la persona protagonista nel suo ruolo di paziente che, se svolto in modo adeguato, può determinare ottimi risultati nel controllare un gran numero di patologie.

Verranno affrontate altre branche della medicina che hanno un particolare rilievo sociale, che possono aiutare a migliorare la capacità di gestione della salute da parte del cittadino.

Si farà anche il punto sull'evoluzione dello scenario organizzativo della sanità nella nostra realtà territoriale.

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno mercoledì, orario 17,15-18,45.

novembre 16 Deontologia medica: buone regole per una buona sanità (Dr. Luca Corti, Presidente Ordine dei Medici di Savona).

novembre 30 Vaccinazioni: come e quando (Dr.ssa Virna Frumento, Direttrice struttura di igiene e medicina preventiva ASL2 Savonese).

dicembre 14 Malattie osteoarticolari (Dr. Enrico Pozzi, MMG – spec. Ortopedia).

- gennaio 18** Partecipazione attiva del cittadino nella nuova sanità dell'ASL2 savonese (Dr.ssa Monica Cirone, Direttrice socio-sanitaria ASL2 Savonese).
- febbraio 1** Prevenzione delle malattie oculari (Dr. Gian Maria Venturino, spec. Oculista).
- febbraio 15** Prevenzione cardio-vascolare (Dr. Ugo Trucco, Spec. malattie del cuore e della circolazione).

Area Linguistica

13) CONVERSAZIONE FRANCESE CORSO AVANZATO

Direttore e docente: Francine Grandjean

È richiesta la conoscenza della lingua.

Corso a numero chiuso: 12 partecipanti

Incontri 12, sede Villa Groppallo, giorno mercoledì, orario 15,30-16,45.

ottobre	19 - 26
novembre	2 - 9 - 16 - 23 - 30
dicembre	7 - 14
gennaio	11 - 18 - 25

14) CORSO DI LINGUA TEDESCA

1° livello (A0-A1)

Direttore e docente: Franca Argenti

Il corso, di impostazione soprattutto comunicativa, è rivolto ai principianti senza conoscenze della lingua. Attraverso differenziate attività linguistiche, si vuole dare gradualmente ai partecipanti gli strumenti necessari per poter comprendere facili dialoghi e testi scritti e poter sostenere una semplice conversazione su aspetti di vita quotidiana.

Gli esercizi orali e scritti di consolidamento delle strutture morfo-sintattiche di base saranno sempre messi in relazione alle funzioni comunicative della lingua.

Al fine di interessare i corsisti alla realtà dei paesi germanofoni, si presenteranno tematiche legate alla loro attualità e cultura.

Incontri 8, sede via I Maggio, giorno lunedì, orario 15,00-16,30.

ottobre	17 - 31
novembre	14 - 28
dicembre	12
gennaio	9 - 23
febbraio	6

15) CORSO DI LINGUA TEDESCA

2° livello (A1-A2)

Direttore e docente: Paola Caratelli

Il corso si rivolge agli iscritti che, dopo aver acquisito gli elementi di base della lingua tedesca, hanno raggiunto, anche se in misura differenziata, un livello sufficiente di conoscenza delle strutture morfo-sintattiche e del lessico relativi al livello A1.

Partendo da una rapida revisione di tali requisiti linguistici, si procederà nell'apprendimento del tedesco con lo scopo di ampliare l'uso della lingua in situazioni comunicative quotidiane e di migliorare le abilità di comprensione scritta e orale.

Si dedicheranno momenti alla lettura di testi di varia tipologia, adatti alle competenze linguistiche dei corsisti e correlati ai temi trattati in ogni incontro, al fine di avvicinare maggiormente i partecipanti alla realtà dei paesi germanofoni.

Incontri 8, sede via I Maggio, giorno lunedì, orario 15,00-16,30.

febbraio	20
marzo	6 - 20
aprile	3 - 17
maggio	8 - 22
giugno	5

Area Scientifica

16) TECNOLOGIA AGILE E ANTIFRAGILE: ELON MUSK, TESLA E SPACE X

Direttore e docente: Luciano Dondero

Un grosso problema per l'Italia è la visione provinciale, la difficoltà a comprendere il mondo che ci circonda. Uno degli esempi più ovvi è il modo in cui viene percepita la figura di Elon Musk; che cosa si sa e cosa non si sa di lui?

Tutte le chiacchiere stucchevoli sul “miliardario” eccentrico fanno spesso da sfondo a riflessioni superficiali, incentrate su questioni di secondo piano, nella più completa ignoranza e incomprensione della realtà.

Manca un'analisi approfondita della visione strategica di Musk, e delle sue azioni concrete per realizzarla. In fondo quasi nessuno (e non solo in Italia!) capisce davvero come funzionano le sue aziende, e in che senso stiano giocando un ruolo decisivo nell'introdurre grandi innovazioni non soltanto nell'industria aerospaziale e nell'industria dell'automobile, ma in tutta la filiera energetica.

Nel 2021 Tesla ha venduto quasi un milione di auto elettriche, in un mercato mondiale dell'automobile di molte decine di milioni di auto (nelle quali le auto elettriche o ibride erano circa il 12%).

Eppure in quel mercato l'azienda che fa i maggiori profitti è Tesla non Toyota o Ford o GM o Volkswagen – che complessivamente vendono molte più auto di Tesla (ma quasi tutte sono auto termiche). Inoltre è l'unica azienda senza debiti e con una capitalizzazione mostruosa. Soprattutto Tesla è una struttura verticale multiforme ed integrata (è molto di più di una “fabbrica di auto”), capace di operare in sinergia con società minerarie e con aziende produttrici di batterie. Quest'anno ha aperto due nuove Gigafactory, una a Berlino e l'altra in Texas (ad Austin), che sono un modello di come costruire una fabbrica produttiva (non solo per fare auto): “da un lato entrano le materie prime, dall'altra esce il prodotto finale”.

Ancora più spettacolare l'operato di SpaceX in ambito spaziale. Al punto che la NASA oggi può soltanto contare su SpaceX se vuole essere sicura di portare avanti i propri progetti riguardo l'ISS e poi la Luna.

E per non farsi mancare nulla un'altra azienda di Musk, Starlink, dà un contributo enorme all'Ucraina per difendersi dall'aggressione russa.

Quanto di tutto ciò è noto da noi? Nel pantano mediatico italiano, salvo lodevoli e parziali eccezioni, prevale la curiosità per il gossip all'interesse per le innovazioni.

Cercheremo di porvi rimedio con questo ciclo di lezioni.

Incontri 12, sede via I Maggio, giorno venerdì, orario 15,00-16,30.

- ottobre 21** L'impero di Elon Musk: Tesla, SpaceX e le altre aziende. Dati biografici e visione strategica.
- novembre 11** Come si articola il progetto agile e antifragile di Musk: energie rinnovabili e umanità multiplanetaria.
- novembre 25** In che modo Space X sta rivoluzionando l'industria aerospaziale.
- dicembre 9** Space X: la storia e il futuro.
- gennaio 20** Starlink, la Russia e la guerra all'Ucraina.
- febbraio 3** In che modo Tesla sta rivoluzionando l'industria dell'automobile.
- febbraio 17** Breve storia di Tesla: Piano 1 e Piano 2 (Piano 3).
- marzo 3** Com'è fatta un'automobile termica [ICE]? E un'auto elettrica [EV]?
- marzo 17** L'evoluzione della fabbrica: da Fremont a GigaAustin. Senza catene di montaggio.
- aprile 14** Innovazione e organizzazione aziendale: tutta la fabbrica fa R/D.
- aprile 28** Twitter: libertà di parola o cancel culture?
- maggio 12** Previsioni: dal 2023 al 2030 e oltre.

Area Artistica

17) LA CERAMICA NELL'ARTE DALL'ANTICHITÀ AL CONTEMPORANEO

Direttori: Donatella Ventura e Luca Bochicchio

Docenti: Luca Bochicchio, Stella Cattaneo, Daniele Panucci, Donatella Ventura

Viaggio nella storia della ceramica ligure scoprendo i tesori delle collezioni savonesi e osservando da vicino le opere d'arte esposte presso il Museo della Ceramica di Savona.

Incontri 6, sede prima lezione in via I Maggio, le seguenti presso il Museo della Ceramica di Savona, giorno venerdì, orario 15,30-17,15.

ottobre 28 La produzione ceramica a Savona dal Medioevo al Rinascimento.

novembre 18 Da Bartolomeo Guidobono a Giacomo Boselli.

dicembre 9 Dalle grandi tavole settecentesche alla ceramica popolare dell'Ottocento.

dicembre 16 Modernismo e Futurismo.

gennaio 13 Da Martini all'Informale.

gennaio 27 La ceramica nell'arte contemporanea.

In data da destinarsi visita a una mostra di arte contemporanea.

18) I LINGUAGGI DELL'ARTE: DAL RINASCIMENTO ALL'INFORMALE

Direttore e docente: Renata Parodi

Premetto che correnti ed artisti non verranno presentati in ordine cronologico: il primo sarà Maurits Cornelis Escher, che già abbiamo, in parte, esaminato nelle lezioni del corso precedente, seguito da Albrecht Dürer, il maggiore esponente del Rinascimento tedesco: sono abbinati per la loro maestria come incisori e per il loro linguaggio matematico.

La pittura metafisica unisce Giorgio de Chirico e Carlo Carrà: una lettura onirica del mondo, in cui la prospettiva classica viene sostituita dalla presenza di più punti di fuga. Seguirà una veloce panoramica di artisti contemporanei di varie correnti, seguita da una discussione che prende spunto da *Post e Lo potevo fare anch'io* del critico d'arte Francesco Bonami, che usa un linguaggio ironico e dissacrante, come molti degli artisti da lui presentati (sono stata incerta sull'utilizzo del suo *L'arte nel cesso* che, evidentemente, si riferisce alla famosa scultura di Cattelan).

Per l'arte surrealista, chi meglio di Salvador Dalí? O René Magritte, e lo sguardo femminile di Leonor Fini? Oppure Balthus? (per la verità, degli ultimi due mi piace l'amore per i felini domestici: Balthus si autodefinì Il re dei gatti).

Ed ora, un'altra donna, "inventrice" del pastello, Rosalba Carriera, ora misconosciuta, ma richiesta in tutte le corti d'Europa nel '700, esaminata soprattutto nei suoi aspetti domestici, che la differenziano da tutti gli altri pittori, travolti dalla fama.

Per ultima, la perla della corona: il grande Diego Velázquez, considerato da molti critici d'arte, tra cui Vittorio Sgarbi, il più grande di tutti, la "teologia della pittura".

Incontri 8, sede via I Maggio, giorno martedì, orario 15,00-16,30.

ottobre 25 Albrecht Dürer, Maurits Cornelis Escher.

novembre 8 Il surrealismo: René Magritte, Alberto Giacometti.

novembre 22 Balthus. Il surrealismo visto con occhi femminili: Leonor Fini.

dicembre 6 La pittura metafisica. Giorgio de Chirico, Carlo Carrà.

dicembre 20 Alcuni artisti dell'arte contemporanea e discussione sul concetto di arte, in riferimento a due testi di Francesco Bonami.

gennaio 10 Salvador Dalí.

gennaio 24 Rosalba Carriera.

febbraio 07 Diego Velázquez.

19) APPUNTI DI VIAGGIO

Direttore e docente: Rosalina Collu

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno martedì, orario 15,30-17,00.

ottobre 25 L'altra metà del cielo: donne pittrici nella società e nell'arte.

novembre 15 Visita al Museo Crenata Cuneo – Sandro Pertini.

novembre 29 I *petit maitres* del Novecento italiano, da Cagnaccio di San Pietro a Helios Gagliardo.

dicembre 6 Temi di storia dell'arte: La moda nell'arte.

dicembre 20 Temi di storia dell'arte: il brutto e il bello nell'arte.

gennaio 17 Gita a Imperia per visitare il Museo del Clown a Villa Grock e il Museo marinaro con Rosalina Collu e Giuseppe Ciarlo.

20) PER LE STRADE DI SAVONA, ALLA RICERCA DEL PASSATO DELLA CITTÀ

Direttori e docenti: Conte Gaetano, Leonardi Marinella

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno mercoledì, orario 15,30-17,00.

- gennaio 18** Negozi storici di Savona. “La vita non è quella vissuta ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla”, da l’Autobiografia di Gabriel Garcia Marquez. Parole e immagini della Savona di una volta nei nostri ricordi.
All’incontro parteciperà Renata Parodi e si svolgerà in due tempi, l’uno con l’intervento degli insegnanti, l’altro con quello del pubblico, per cui non sarà richiesta nessuna particolare preparazione
- febbraio 1** Un itinerario tra arte, fede e tradizione nel cuore di Savona: gli oratori e le confraternite dalla loro fondazione ai nostri giorni.
- febbraio 15** Domenicani e Francescani nella Savona del 13 secolo: la chiesa di San Domenico il Vecchio e il complesso di San Giacomo.
- marzo 1** Antonio Brilla, scultore, pittore, ceramista, orafo che ha lasciato un segno indelebile nella città savonese, autore di numerose opere ben visibili nella città.
- marzo 15** Don Mario Genta e don Silvio Ravera: due sacerdoti nella Savona del dopoguerra per i quali il sacerdozio era mestiere.
- marzo 29** Una passeggiata nel liberty savonese tra ville e palazzi, uno stile che è ricerca del piacere di vivere, tentativo di affrancarsi dalla banalità del quotidiano, di dimenticare l’esperienza della guerra, di esaltare il proprio ruolo economico e sociale.

Area Natura, Ambiente, Escursionismo

21) I SENTIERI DELLE ROCCE INCISE

Direttori: Giancarlo Danzo, Daniela Andreoni

Per le uscite partenza alle ore 9 da Piazzale San Lorenzo, Vado Ligure. Rientro previsto ore 16 circa. Pranzo al sacco – spostamenti con mezzi propri – equipaggiamento da escursionismo (scarponcini, zaino, giacca a vento, bastoncini vivamente consigliati).

Incontri 9, sede via I Maggio, giorno giovedì, orario 15,15-16,45.

ottobre 20 Lezione in aula, orario 15,15 in Via I maggio Vado Ligure: conferenza di Carmelo Prestipino e spiegazioni uscite.

ottobre 27 Rocca di Corno e il ciappo del sale (Marco Castiglia, Piero Delfino).

novembre 10 Archeotrekking al Bric Tana, incisioni rupestri e menhir con guida archeologica a pagamento a carico di ciascun partecipante (euro 10 circa a persona). Al termine del percorso degustazione di prodotti a km 0 in cascina (facoltativo).

novembre 24 Anello di Isasco, con partenza da Varigotti (Giancarlo Danzo, Enzo Grillo).

dicembre 15 Anello Madonna degli Angeli di Savona (Marina Pierucci, Loredana Pastorino). Auguri di Natale.

marzo 9 Anello di Verezzi tra antichi castellari e dolmen primitivi (Nico Cassanello, Giuseppina Bruzzone).

marzo 23 Altopiano di San Bernardino, arma della Moretta e antico menhir (Paola Bussino, Daniela Andreoni).

aprile 20 Ronco di Maglio e pietre napoleoniche (Carmelo Prestipino, Nico Cassanello).

maggio 4 Sentiero Landandé, Briaglia, con pranzo di fine corso facoltativo (Daniela Andreoni, Nico Cassanello).

22) VIVIAMO GLI AMBIENTI NATURALI DELLA TERRA **Rapporto dell'uomo con la natura fra passato, presente ... Quale futuro**

Direttori e docenti: Roberto Costagli, Gianpaolo Gallo

Ambiente: “tutto ciò che ci circonda ma di cui ne facciamo parte”.

Incontri 8, sede via I Maggio, giorno mercoledì, orario 17,00-18,30.

ottobre 26 Entità e attività di un ambiente naturale.

novembre 9 Islanda: ghiaccio e fuoco.

novembre 23 Le Alpi: ecosistema unico nel centro d'Europa.

dicembre 14 Le Alpi: il re di pietra.

gennaio 11 Il mondo di ghiaccio.

febbraio 1 Gli Appennini for all.

febbraio 22 Gli ambienti marini e la macchia mediterranea.

marzo 15 La valle del Rodano e la Camargue.

Il corso prevede anche una serie di camminate nell'ambito del progetto CID APS
“A passo lento” come spiegato nelle iniziative aperte a tutti.

23) REGNO VERDE

Direttori: Ottonelli Giuseppe, Toscano Roberto
Centro Iniziativa Donna APS

Incontri 11, sede via I Maggio, giorno lunedì, orario 15,15-16,45.

- novembre 28** Giorgio Gallesio “La pomona italiana” (Giuseppe Ottonelli).
- dicembre 12** Il regno delle orchidee, presso azienda agricola F.lli Rebella a Quiliano (Vincenzo Rebella).
- gennaio 16** Agricoltura aeroponica: innovazione, sostenibilità, risparmio idrico (Paolo Gazzotti).
- gennaio 30** Riciclo a cura del Presidio Slow food di Savona.
- febbraio 13** Biodiversità: Olivo autoctono Mortina (Sergio Verdino).
- febbraio 27** Buttiamo un occhio ... sulla frutta dei nostri nonni (Giuseppe Ottonelli).
- marzo 13** Allestire balconi e terrazzi (Anna Sambado).
- marzo 27** Visita alla “Fattoria di Paul” di Paolo Guzzotti a Borghetto Santo Spirito.
- aprile 17** Visita all’Orto Botanico di Brera a Milano.
- aprile 23** Festa dei libri e delle rose.
(domenica)
- giugno 17** Festa Floreale.
(sabato)

Area Musicale

24) IL GRUPPO “I PERTINACI DELLA SABAZIA”

Vi invitano a conoscere la musica

Direttore e docente: Giorgio Coggiola

Assistente: Tiziana Malservigi

La Musica di ogni genere, per la luminosità della cultura italiana, si può imparare a conoscere a qualsiasi età sia come diletto che come esercizio e nutrimento per la mente.

La melodia italiana da secoli e secoli svetta in un panorama internazionale. Attraverso l'analisi di temi, ritmi, testi, canzoni vecchie e nuove, si può arrivare piacevolmente alla conoscenza e pratica di nozioni musicali di base.

Incontri 12, sede Via I Maggio, giorno mercoledì, fascia oraria 17,15–18,45.

ottobre	19
novembre	2 - 16 - 30
dicembre	14
gennaio	11 - 25
febbraio	8 - 22
marzo	15 - 29
aprile	5

25) SUONARE LA CHITARRA

Direttore e docente: Fabio L. Pesenti

Il corso consiste in un laboratorio strumentale per apprendere le tecniche e impostazioni di base, brani facili per cantare e suonare.

Il corso è pensato per allievi a livello base ed intermedio.

Incontri 6, sede Scuola Comunale di Musica “A. Toscanini” via Montegrappa 1, giorno lunedì, fascia oraria 10,00-11,45.

ottobre 17 - 24 - 31

novembre 7 - 14 - 21

26) CORSO DI RITMICA PER STRUMENTI A CORDA

Direttore e docente: Giorgio Coggiola

Assistente: Tiziana Malservigi

Imparare l'accordatura, il ritmo, il CAGED, il metronomo, a leggere uno spartito, il circolo delle quinte, accompagnarsi con altri strumenti e vocalist etc. In sintesi tutto ciò che fa musica.

Esploreremo le tecniche da applicare a vari strumenti a corda: chitarra, banjo, ukulele, balalaica, etc.

Incontri 12, sede Via I Maggio, giorno mercoledì, fascia oraria 15,30-17,00.

ottobre 26

novembre 9 - 23

dicembre 7

gennaio 18

febbraio 1 - 15

marzo 1 - 22

aprile 12

Area di Espressione Corporea e Sportiva

27) “GINNASTICA DOLCE” PRIMO CORSO

Direttore: Fulvia Rescazzi

Assistente: Pierluigi Bortoletto

Nel programma del corso sono previsti elementi di pilates, stretching, musicalità, danza, tango argentino, giochi, esercizi per la memoria e la mente adatti a tutti.

Incontri 12, sede nella palestra di via I Maggio, giorno lunedì,

orario 17,30-19,00.

ottobre	17 - 24 -31
novembre	7 - 14 - 21 - 28
dicembre	5 - 12
gennaio	9 - 16 - 23

28) “GINNASTICA DOLCE” SECONDO CORSO

Direttore: Fulvia Rescazzi

Assistente: Pierluigi Bortoletto

Nel programma del corso sono previsti elementi di pilates, stretching, musicalità, danza, tango argentino, giochi, esercizi per la memoria e la mente adatti a tutti.

Incontri 12, sede nella palestra di via I Maggio, giorno lunedì,

orario 17,30-19,00.

febbraio	6 - 13 - 20 - 27
marzo	6 - 13 - 20 - 27
aprile	3 - 17 -24
maggio	8

29) NORDIC WALKING RITMICO BENESSERE DI CORPO E MENTE IN CAMMINO

Direttore e docente: Valentina Godani, Istruttore Tecnico Nazionale

Corso a numero chiuso: 10 allievi

Il nordic walking è una camminata naturale dinamica abbinata all'utilizzo di appositi bastoncini.

Grazie al movimento completo del corpo, migliora l'efficienza circolatoria e respiratoria, impiegando il 90% dei muscoli, per questo aiuta a mantenere la tonicità muscolare e articolare.

È coinvolgente, aggregante e divertente, adatto ad ogni età, con diverse tipologie di allenamento, senza controindicazioni, una palestra a cielo aperto.

Il nordic walking: si pratica all'aperto, si può praticare tutto l'anno, fa bene al cuore, alla circolazione e alla mente, rinforza la muscolatura di braccia e spalle, migliora la postura della schiena, tonifica glutei e addominali, aiuta a combattere depressione e stress. L'attività si svolgerà lungo la passeggiata a mare.

Incontri 6, partenza di fronte a Villa Groppallo/Centro Nautico, giorno lunedì, fascia oraria 17,00-18,45.

6 incontri di cui 3 incontri per corso base per conoscere le tecniche del nordic walking e 3 incontri per allenamento

novembre 7 - 14 - 28

dicembre 5 - 12 - 19

30) INTRODUZIONE ALLA PRATICA DEL QI GONG

Direttore: Mauro Peretti

Docenti: Mauro Peretti, Flavia Zamana

Il corso si articola in 8 incontri, ognuno dei quali sarà dedicato alla pratica di semplici e lenti movimenti, con tecniche basate sulla consapevolezza del corpo e del respiro. In particolare verranno studiate le forme denominate gli Otto Pezzi di Broccato e i Diciotto Esercizi Taoisti della Salute, che traggono origine dalla antica tradizione cinese del Qi Gong e che esercitano una benefica azione sulle energie psicofisiche della persona. Tutte le tecniche vengono applicate in postura eretta, senza alcun contatto corporeo tra i partecipanti. Il corso è adatto a tutti e non richiede alcuna esperienza né particolari requisiti fisici o conoscenze teoriche.

È indispensabile un abbigliamento comodo (tuta e scarpe da ginnastica o simili).

Incontri 8, sede palestra di Via I Maggio, giorno martedì, fascia oraria 15,15-16,30.

ottobre	18 - 25
novembre	1 - 8 - 15 - 22 - 29
dicembre	13

31) CORSO DI TAI CHI

Docente: Simonetta Delbono

(Direttore Tecnico dell'ASD Fiore d'Inverno di Savona - affiliata CSI)

Il taijiquan (o tai chi) è un'antica arte marziale cinese, basata sul concetto taoista di Yin – Yang, l'alleanza degli opposti: taijiquan significa letteralmente “suprema arte del combattimento” che si è trasformata nel tempo in una raffinata forma di esercizio per la salute e il benessere. Flessibilità, pazienza, armonia, ascolto, leggerezza, serenità profonda sono alla base di una lenta ricerca che tende ad un rapporto equilibrato tra corpo e mente.

I benefici psicosomatici derivanti dalla pratica costante della forma del Taijiquan hanno indotto molti medici a prescrivere questa disciplina ai loro pazienti.

La postura particolare con cui si esegue il Taijiquan è un toccasana per i problemi di artrosi e di ernia del disco. La postura corretta, infatti, richiede che il bacino e la testa siano mantenuti costantemente in retroversione per allineare le vertebre alla colonna dal sincipite al sacro.

I movimenti lenti e fluidi della sequenza, che hanno il loro motore nel bacino, favoriscono la circolazione sanguigna periferica negli arti superiori ed inferiori.

Mediante la pratica si ottiene uno sblocco dell'energia vitale, ma affinché possa circolare liberamente nell'organismo, devono essere sciolti tensioni e blocchi articolari, i quali possono essere causati da posture false, stress, traumi subiti, abitudini corporee dipendenti da varie professioni. È proprio grazie a questo sblocco che permette all'individuo di esprimersi liberamente sia a livello fisico che psicologico, qualunque sia l'età. Si ottiene così una stabilità fisica, salute, forza di affermazione nell'esistenza perché diminuiscono le paure e viene indotto uno stato di calma e sicurezza.

La costante attenzione della mente sulla sequenza durante l'esecuzione porta in modo naturale ad uno stato di calma e serenità che fanno chiamare il Taijiquan “meditazione in movimento”.

Si richiede abbigliamento comodo

Incontri 8, sede palestra di Via I Maggio, giorno martedì, orario 17,00-18,30.

gennaio 10 - 17 - 24 - 31

febbraio 7 - 14 - 21- 28

32) AVVIO AL GIOCO DEL GOLF

Direttore: Paolo Bucchianica

(Responsabile Sviluppo e Promozione Golf Club Albisola ASD)

Il corso è destinato ad un pubblico che non ha mai o quasi mai praticato il gioco del golf; il golf è un gioco per tutti.

Le lezioni, avranno contenuti teorici in aula intervallati da prove pratiche sul campo pratica e utilizzo degli strumenti a corredo del gioco.

Ad ogni prova pratica seguirà una piccola gara tra i partecipanti al corso con premiazione finale.

I partecipanti, si presenteranno con vestito sportivo, scarpe morbide, basse (tipo tennis).

Gli attrezzi saranno forniti dal circolo.

Incontri 6, sede Golf Club Albisola, giorno martedì, orario 15,00-17,00.

- ottobre 18** Introduzione al corso - la storia del golf - il golf club Albisola
Il campo gli attrezzi, gli accessori.
Il putter - prova sul PUTTING GREEN.
I ferri: Pitch e Ferro 9 - prova in Campo Pratica o Gonfiabile.
- ottobre 25** Il valore del giocatore (handicap system), formule di gioco.
Gara putting green Louisiana a 2.
- novembre 8** Il campo: tee di partenza, fairway, rough, ostacolo d'acqua, bunker, green, buca.
La manutenzione del campo: il green keeper
Principali regole del golf, etichetta in campo
Pratica: prove sul campo - gara.
Prova ferri in Campo Pratica
- novembre 15** Gara ferri in Campo Pratica
Radente: diritto=1, storto=0 ; Volo: diritto=2, storto=1; Air Shot: non valido
- novembre 22** Gara di putter sul Putting Green individuale 9 buche
- novembre 29** I ferri lunghi - prova in Campo Pratica o Gonfiabile.
Gara putting green Louisiana a 4

33) TEATRO

Direttore e docente: Mauro Damonte

Attore, regista teatrale e cinematografico, sceneggiatore

Corso a numero chiuso: 14 partecipanti

Il corso consiste nell'apprendimento dell'espressione corporea e in elementi di orientamento teatrale.

Incontri 12, sede Via I Maggio, giorno mercoledì, fascia oraria 15,15-16,45.

ottobre	26
novembre	9 - 16 - 23 - 30
dicembre	7 - 14
gennaio	11 - 18 - 25
febbraio	1 - 8

Area Laboratorio

34) FOTORITOCOCCO

Corso base fotografia digitale formato JPEG

Direttore: Carlo Enrico Benelli

Corso a numero chiuso: massimo 6 persone

Ogni allievo dovrà portarsi il proprio PC ed averne la piena padronanza.

Incontri 6, sede via I Maggio, giorno martedì, orario 17,15-18,45.

- gennaio 24** Illustrazione e installazione di un programma di fotoritocco gratuito. Assegnazione compito per la lezione successiva.
- febbraio 28** Teoria con esempi pratici di fotoritocco (sulle foto degli allievi).
- marzo 14** Analisi critica sulle foto corrette dagli allievi. Nuovo compito.
- marzo 28** Ripasso del programma e analisi delle correzioni fatte dagli allievi.
- aprile 18** Analisi delle foto corrette dagli allievi ed eventuali chiarimenti.
- maggio 16** Ripasso generale e giudizio sul lavoro svolto dagli allievi.

35) BONSAI: TEORIA E PRATICA

Direttore e docente: Marino Gaggero

L'obiettivo del corso è quello di guidare i partecipanti nella coltivazione dei loro bonsai e per chi lo desidera nell'impostazione di nuove piante.

Già dalla prima lezione i corsisti sono invitati a portare in visione i loro bonsai per iniziare a programmare gli interventi eventuali.

Incontri 8, sede via I Maggio, giorno lunedì, orario 17,00-18,30.

ottobre 24 Le origini del Bonsai - Ambiente di coltivazione idoneo -
Le piante più impiegate e consigliate per creare un Bonsai.

novembre 14 Estetica - Metodi per ottenere un Bonsai - Attrezzi usati.

novembre 28 Cure ed interventi invernali - Potature ed impostazioni -
Le caducifoglie.

dicembre 12 Concimazioni - Terricci per Bonsai - Parassiti e malattie.

gennaio 9 Cure ed interventi primaverili - Le piante sempreverdi.

gennaio 30 La semina - Talee - Margotte - Innesti.

febbraio 20 I rinvasi - I vari metodi di potature più usate.

marzo 6 Vasi per bonsai - Esposizione - Riepilogo del corso.

36) INTRECCIO DELLE PALME

Direttore: Tiziana Malservigi

Docenti: Maria Carla Virgili, Tiziana Malservigi

Ogni corsista potrà imparare due tecniche di intreccio: una semplice e una più complessa. Aiuterà le docenti a intrecciare le palme per le case di riposo di Vado Ligure, Valleggia e la palma per l'altare della Chiesa di Porto Vado. A fine corso potrà intrecciare le proprie palme personali.

Sabato 27 Marzo, alle ore 15,30, insieme al coro "I Pertinaci", consegna delle Palme alla Casa di Riposo di Valleggia, durante la S. Messa.

Domenica 28 Marzo, "Delle Palme", alle ore 17 consegna delle Palme agli ospiti della Casa di Riposo Vada Sabazia di Vado Ligure, insieme al coro "I Pertinaci", durante la S. Messa.

Incontri 10, sede via I Maggio, orario 15,30-17,00.

marzo 27 - 28 - 29 - 30 - 31

aprile 1 consegna della Palma alla Chiesa di Porto Vado insieme al coro "I Pertinaci della Sabazia".

aprile 2 consegna delle Palme agli ospiti della Casa di Riposo di Vado Ligure insieme al coro "I Pertinaci della Sabazia".

37) CREATIVA “MENTE” - BIJOUX E DINTORNI

Direttore e docente: Monica Cancemi Carretta

Iniziato l'anno scorso, anche quest'anno impareremo a realizzare bijoux usando la fantasia e materiali semplici.

Come dico sempre “Non buttate via nulla...”

Uno scampolo di stoffa, vecchi bottoni, collane vecchie, legnetti recuperati dalla spiaggia consumati dal mare, conchiglie, filati...

Create un piccolo scrigno dal quale poter attingere per realizzare piccoli tesori...

Anche quest'anno...mai porre limiti all'immaginazione...quasi nulla è impossibile !

Incontri 12, sede Via I Maggio, giorno martedì, orario 17,00-18,30.

novembre	15 - 29
dicembre	6 - 13 - 20
febbraio	14 - 21 - 28
marzo	14 - 21 - 28
maggio	9

Materiale occorrente per la prima lezione: cordino sottile, perle, vetri passo grosso, forbicine, ago con cruna grossa, pinze per bricolage, minuterie.

N.B. ad ogni incontro verranno indicati i materiali necessari per la lezione successiva.

38) CORSO DI CERAMICA DIPINTA

Direttore e docente: Giovanna Crescini

Decorazione di un semplice manufatto con colori ceramici. Il corso è basato su un'esperienza pratica e richiede una minima conoscenza di base della tecnica che verrà però ulteriormente approfondita nell'incontro della prima lezione.

Si propone la realizzazione di un semplice manufatto in biscotto decorato con colori ceramici ingobbi (opachi) con possibile cristallina e cotto ad una massima temperatura di 970°.

Gli smalti ceramici (lucidi) potranno essere utilizzati unicamente da allievi che abbiano fatto esperienza con la tecnica nei precedenti corsi.

Durante la prima lezione verrà deciso ed elencato il materiale necessario a carico degli allievi.

Incontri 8, sede Via I Maggio, giorno giovedì, orario 15,15-16,45.

marzo 9 - 16 - 23 - 30

aprile 6 - 13 - 20 - 27

maggio 4

39) UNCINETTI“AMO”

Direttore e docente: Monica Cancemi Carretta

Questo corso è rivolto a coloro che amano lavorare con l'uncinetto e vogliono applicare questa passione alla scoperta della tendenza del momento.

Dai punti base alla loro applicazione per realizzare schemi semplici ma d'effetto!

La creatività è alla base per: Lavori Natalizi, Abiti, gonne, maglie, stole, cappelli, accessori, borse...

Il corso si svolgerà in periodi distinti che ci permetteranno di lavorare a progetti mirati per ogni stagione.

Il primo nel periodo di preparazione di addobbi per il Natale.

Il secondo nel periodo più freddo con creazione che scaldano.

Il terzo la creatività è applicata all'abbigliamento estivo.

Incontri 12, sede Via I Maggio, giorno martedì, orario 17,00-18,30.

ottobre	18 - 25
novembre	8 - 22
gennaio	10 - 17 - 24
febbraio	7
aprile	4 - 11 - 18
maggio	2

40) “ORLI E BOTTONI”

PICCOLE RIPARAZIONI DI SARTORIA

Direttore e docente: Laura Ferrari

Incontri 8, sede Via I Maggio, giorno martedì, orario 17,00-18,30.

ottobre	20 - 27
novembre	3 - 10 - 17 - 24
dicembre	1 - 15

41) CUCINA

Direttori: Bazzano Josetta, Ombra Graziella

Incontri 13, sede via I Maggio, giorno martedì, orario 17,15-18,45

- ottobre 25** Il mulino ad acqua nella storia: cereali e farine (Fausto Bagnus).
- novembre 8** Gita in Valle Arroscia per degustare le ricette della cucina bianca delle Alpi Marittime.
- novembre 22** Presentazione della rivista “Liguria Food – Itinerari del cibo” di Sabatelli editore e del libro di cucina “Pesto e Buridda” di Ferrer Manuelli e Dario Martini (Pio Giorgio Manuelli e Dario Sabatelli).
- dicembre 6** Presidio Slow Food di Savona.
- dicembre 20** La torta Josetta (Josetta Bazzano).
- gennaio 10** La cucina dei Tabarchini (Sergio Rossi).
- gennaio 24** La buridda di seppie (Ombra Graziella).
- febbraio 7** *In vino veritas*: degustare non solo bere, a cura dello staff del Ristorante Il Vescovado di Noli.
- febbraio 21** Le verdure ripiene, ricetta ligure (Ileana Scarrone).
- marzo 7** Tagli di carne e utilizzo (Luca Reverdito-Macelleria Luca e Monia)
- marzo 21** Torta sbrisolona (Alberta Pongiglione).
- aprile 4** La cima alla genovese (Giusy Chereau).
- aprile 18** Presentazione del libro: *La Savona della farinata: luoghi, persone, storia*, di Mario Muda. Seguirà alle 19,00 incontro conviviale con degustazione della farinata (prenotazione obbligatoria).

42) IL PANE E LE ANTICHE FARINE

Direttore: Tiziana Malservigi

Docenti: Tiziana Malservigi, Maria Rosa Achino

Restiamo ancorati alle nostre radici e riscopriamo i profumi dimenticati delle antiche farine tanto usate dalle nostre nonne. Proveremo ricette sia dolci sia salate. Elenco farine: avena, castagne, ceci, farro, grano saraceno, mais, mandorle, patate, riso, segale, semola, frumento.

Incontri 12, sede Via I Maggio, giorno giovedì, orario 15,30-17,00.

ottobre	20
novembre	3 - 17
dicembre	1 - 15
gennaio	12 - 26
febbraio	9 - 23
marzo	9 - 23
aprile	13

Materiale occorrente dalla 1° lezione

Una tavoletta almeno 50 x 50

Una tovaglietta

Un coltello

Un cucchiaino di legno

Un mattarello

Una rotellina

Una ciotola grande con coperchio

Un vassoio

Una teglia da mettere in forno

250 gr farina di avena

500 gr farina 00

150 gr zucchero

2 uova

1 cubetto di lievito di birra

200 cc latte intero

50 gr cacao amaro in polvere

100 gr burro

N.B. Ad ogni incontro verranno indicati gli ingredienti particolari, necessari per la lezione successiva.

NOTE

INDICE

Regolamento e avvertenze	pag.	1
Iniziative varie	pag.	3

Area Letteraria

1) Voci d'Irlanda	pag.	5
2) Essere o non essere. L'uomo e la morte nella cultura dell'occidente	pag.	6
3) Storie di supporti della scrittura, di opere, di autori, ...	pag.	7
4) Germania e Austria, profilo di due paesi	pag.	8

Area Storica

5) Corso di storia contemporanea	pag.	9
6) Un enigma dentro un mistero: breve storia di tutte le Russie	pag.	11
7) Archeologia e storia: quattro passi nel passato	pag.	13
8) Dai Paltani al Lussu, evoluzione del territorio	pag.	14
9) Compendio di storia della navigazione	pag.	15

Area Psicologica e Sanitaria

10) Grafologia	pag.	16
11) Cosa metti nel tuo piatto?	pag.	17
12) Ruoli definiti per una sanità efficace	pag.	18

Area Linguistica

13) Conversazione francese. Corso avanzato	pag.	20
14) Corso di lingua tedesca. 1° corso	pag.	21
15) Corso di lingua tedesca. 2° corso	pag.	22

Area Scientifica

16) Tecnologia agile e antifrangibile	pag.	23
---------------------------------------	------	----

Area Artistica

17) La ceramica nell'arte dall'antichità al contemporaneo	pag.	25
18) I linguaggi dell'arte: dal Rinascimento all'Informale	pag.	26

19) Appunti di viaggio	pag.	27
20) Per le strade di Savona, alla ricerca del passato della città	pag.	28

Area Natura, Ambiente, Escursionismo

21) I sentieri delle rocce incise	pag.	29
22) Viviamo gli ambienti naturali della terra	pag.	30
23) Regno verde	pag.	31

Area Musicale

24) Il gruppo “I Pertinaci della Sabazia”	pag.	32
25) Suonare la chitarra	pag.	33
26) Corso di ritmica per strumenti a corda	pag.	33

Area di Espressione Corporea e Sportiva

27) “Ginnastica dolce”. Primo corso	pag.	34
28) “Ginnastica dolce”. Secondo corso	pag.	34
29) Nordic walking ritmico	pag.	35
30) Introduzione alla pratica del Qi Gong	pag.	36
31) Corso di Tai Chi	pag.	37
32) Avvio al gioco del golf	pag.	38
33) Teatro	pag.	39

Area Laboratorio

34) Fotoritocco. Corso base fotografia digitale formato jpeg	pag.	40
35) Bonsai: teoria e pratica	pag.	41
36) Intreccio delle palme	pag.	42
37) Creativa “mente” - bijoux e dintorni	pag.	43
38) Corso di ceramica dipinta	pag.	44
39) Uncinetti “amo”	pag.	45
40) “Orli e bottoni”. Piccole riparazioni di sartoria	pag.	45
41) Cucina	pag.	46
42) Il pane e le antiche farine	pag.	47



**La Segreteria dell'UniSabazia in via I Maggio
sarà aperta dal lunedì al venerdì non festivi
dalle ore 15,00 alle ore 17,30**

**UniSabazia cell. 3492925471
Villa Groppallo Tel. 019883914
Sito Web: www.unisabazia.it**

