



Città di  
Albisola Superiore  
Assessorato alla Cultura



# uni**albisola**

**ANNO ACCADEMICO 2024 / 2025**



alb ISOLA

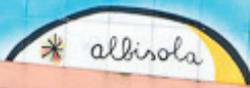
d'arte e poesia

cielo

armonia



\* domenica 25 ore 11 milina milano



albisola

dicembre 2008



## **UNIALBISOLA: UN NUOVO ANNO DI CULTURA E FORMAZIONE**

L'UniAlbisola è diventata negli anni un importante servizio di formazione culturale che favorisce l'approfondimento e incoraggia l'impiego qualificato del tempo libero contribuendo al benessere della vita della comunità.

Per il nuovo anno accademico l'UniAlbisola cresce ulteriormente e presenta ventotto corsi su diverse materie sia manuali che teoriche che promuovono la crescita personale attraverso una vasta gamma di attività educative e ricreative. Oltre alla formazione l'UniAlbisola svolge anche un ruolo cruciale nell'aggregazione sociale creando un senso di appartenenza. Le gite organizzate sono un altro aspetto significativo del servizio infatti consentono ai partecipanti di scoprire le bellezze artistiche e naturali del nostro territorio favorendo, al contempo, uno stile di vita attivo e sano.

Confermate anche quest'anno le due sedi dei corsi per offrire un ambiente accogliente, accessibile e stimolante non solo per l'apprendimento, ma anche per il piacere di stare insieme. Questo percorso, fortemente voluto dall'Amministrazione comunale e dall'Assessorato alla Cultura, è reso possibile anche grazie all'impegno di tutti i docenti che mettono a disposizione le loro competenze, dal presidente Rocco Damonte, dal neo eletto Comitato di Gestione e dall'Ufficio Cultura.

Buon anno accademico a tutti!

*Simona Poggi*  
*Assessore alla Cultura*  
*Comune di Albisola Superiore*

# BURRACO

**DOCENTE:** Franca GALLI

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

**QUANDO:** Lunedì, ore 15.00/16.30

4 - 11 - 18 - 25 novembre; 2 - 16 dicembre

## DESCRIZIONE CORSO

Un corso per imparare insieme il gioco del burraco e tutte le sue regole.

## NOTE

I partecipanti dovranno portare un mazzo di carte

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI:** 20



# 40 ANNI DI MUSICA IN ITALIA: dagli anni '60 al 2000

**DOCENTE:** Flavio BELTRAMI

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

**QUANDO:** Lunedì, ore 15.00/16.30

4 – 11 – 18 – 25 novembre; 2 – 16 dicembre

## DESCRIZIONE CORSO

Il racconto dell'evoluzione musicale nel nostro paese, partendo dagli anni '60 sino alla fine degli anni '90. L'ascolto guidato di brani famosi, italiani e stranieri, accompagnato da storie, aneddoti e spiegazioni, anche relative ai gusti musicali, che si sono sviluppati in questi quarant'anni. Il corso riprende l'analoga proposta fatta nel 2022, sviluppando la ricerca oltre ai famosi "45 giri", anche alla storia degli album più venduti.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI:** 20



# FRANCESE: Corso base

**DOCENTE: Chrystel CHOIGNARD**

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

**QUANDO: Lunedì, ore 17.00/18.30**

**18 – 25 novembre; 2 – 9 – 16 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: 14**



# INVECCHIAMENTO E STILE DI VITA



**DOCENTE:** Dott.ssa Lucia LA ROSA

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

**QUANDO:** Lunedì e giovedì, ore 15.00/16.30  
5 – 9 – 12 dicembre; 9 – 13 gennaio

## DESCRIZIONE CORSO

Quest'anno nel corso si parlerà di invecchiamento e stile di vita, correlandoli al concetto di infiammazione, che sta alla base del processo e di come sia possibile vivere più a lungo senza malattie e in autonomia. Nello specifico, saranno trattati questi temi:

- dieta (fibre-carboidrati-vitamine K/D/A);
- carotenoidi;
- attività fisica e buonumore;
- sonno, melatonina, serotonina;
- stile di vita in relazione con il microbiota e alcune patologie cardiovascolari e metaboliche.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI:** 25

# IL MANDALA E LA CAPACITÀ INTUITIVA (corso avanzato)

**DOCENTE:** Elisabetta OTTONELLO

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

**QUANDO:** Lunedì, ore 15.00/17.00

**13 – 20 – 27 gennaio; 3 febbraio**

## DESCRIZIONE CORSO

Il Mandala come strumento di esplorazione delle nostre risorse e delle nostre capacità innate. Durante il corso i partecipanti avranno l'opportunità di riconnettersi alla propria capacità intuitiva, che spesso guida verso soluzioni spontanee, fuori dagli schemi consueti, per poter sperimentare nuove possibilità. La docente condurrà alla creazione e alla colorazione del proprio Mandala personale con una tecnica che permetterà di aprirsi all'intuizione per ritrovare benessere e soddisfazione.

## NOTE

Il corso è aperto a persone che hanno già avuto esperienze con il Mandala. Il materiale necessario è a carico dei partecipanti.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10**



# BALLO COUNTRY

**DOCENTE: Luca DI NICOLA**

*A CURA DI ASD DANCER FOR FUN*

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

**QUANDO: Martedì, ore 15.30/16.30**

**5 - 12 - 19 - 26 novembre; 3 - 10 - 17 dicembre;**

**7 - 14 - 21 gennaio**

## **DESCRIZIONE CORSO**

Nel corso delle lezioni si andrà a scoprire il fantastico mondo del ballo country, con divertenti e coinvolgenti balli adatti a tutte le persone e ad ogni fascia di età. Il corso è pensato per chi vuole divertirsi a ritmo di ottima musica western e conoscere nuove persone con cui condividere qualche ora di movimento e allegria!

## **NOTE**

Per il corso si richiede un abbigliamento comodo: jeans, tuta, leggings, maglietta e scarpe da ginnastica.

Per lo svolgimento dell'attività si richiede certificato medico sportivo non agonistico (solo elettrocardiogramma **SENZA** prova sotto sforzo).

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**

# LO SHIATSU E LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



**DOCENTI:** Elena MACRÌ ed Isabella CORIANDO

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

**QUANDO:** Martedì, ore 17.00/18.30

5 – 19 novembre; 3 – 17 dicembre; 7 – 21 gennaio

## DESCRIZIONE CORSO

Lo Shiatsu è una disciplina evolutiva, che valorizza le risorse vitali dell'essere umano e dona benefici sul piano sintomatico e della prevenzione. Conduce ad un'attività che genera un naturale processo di "autoguarigione" connesso al miglioramento della vitalità. La conoscenza della Teoria degli Elementi della medicina tradizionale cinese e di come interagiscono con le nostre funzioni sarà integrata da una parte pratica, con esercizi (in coppia e auto-trattamento) per approfondire la conoscenza del nostro corpo e delle sue dinamiche energetiche.

## NOTE

Abbigliamento comodo e tappetino per le lezioni pratiche

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**

# COLLAGE LIBERA...MENTE

**DOCENTE: Chrystel CHOIGNARD e Mario GUIDA**

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

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

**13 – 20 – 27 novembre; 8 – 15 – 22 gennaio**

## DESCRIZIONE CORSO

Il corso si propone di accendere la propria creatività, senza il bisogno di avere un pronunciato talento artistico, attraverso la composizione di immagini (recuperate nelle riviste, dépliant, cartoline, ecc..) che rappresentano il puzzle di una sfumatura del proprio sé. Il collage risultante sarà incorniciato in una carta ed ogni carta creata sarà il frutto delle scelte fatte secondo il proprio sentire. Il tempo passato insieme potrà essere un modo per concentrarsi su se stessi così da avere libera...mente accesso alle proprie attitudini/risorse da convogliare nella creatività. L'obiettivo finale è di creare un mazzo di una decina di carte per partecipante, e capire i modi con cui si potrà consultarlo.

## NOTE

I partecipanti dovranno portare un paio di forbici, una colla stick, riviste, dépliant, cartoline, ecc... con immagini, un quaderno (piccolo), una penna. Costo aggiuntivo € 5,00 per materiale didattico.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10**

# **FIT WALKING:** **La salute camminando**

**DOCENTI: Monica NICOLINI e Davide FRUMENTO**

*A CURA DI ASD KALIPÈ E PALESTRA NAOS*

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

**QUANDO: Mercoledì, ore 17.00/18.30**

**6 – 20 novembre; 4 – 11 – 18 dicembre**

## **DESCRIZIONE CORSO**

Il corso avrà l'obbiettivo di rendere consapevoli i partecipanti dell'importanza del muoversi camminando e dei moltissimi benefici che ne conseguono per la salute fisica e mentale. Durante le lezioni si parlerà della tecnica di marcia, dei metodi di allenamento, delle calorie che si consumano durante le passeggiate. Infine un'analisi sulla differenza tra il fit-walking urbano e l'escursionismo in natura. Le lezioni sono divise in tre incontri in aula e due uscite in passeggiata urbana.

## **NOTE**

Il corso è adatto a tutti.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**

# ASPETTI DI ALBISOLA NEL TEMPO



**DOCENTE:** Gianni VENTURI

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

**QUANDO:** Giovedì, ore 17.00/18.00

7 – 14 – 21 – 28 novembre; 5 – 12 – 19 dicembre; 9 gennaio

## DESCRIZIONE CORSO

Il corso intende raccontare la storia ed il passato di Albisola, attraverso eventi ed aspetti importanti che hanno segnato la città, sia attraverso vicende locali e piccole storie della comunità. Un racconto che apre squarci di luce sul passato, proiettandolo nella realtà attuale. I temi trattati nelle singole lezioni saranno: amministrazione locale nella Repubblica di Genova, strade e ferrovia, evoluzioni del territorio, economia, emigranti, forti e sanità, chiese, amenità, approfondimenti.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI:** 25



# MINIMALISMO E DECLUTTERING

**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 – 23 – 30 gennaio; 6 febbraio

## DESCRIZIONE CORSO

Diversi studi evidenziano come gli ambienti disordinati possono avere effetti negativi sul cervello, poiché il caos crea stress. Quando ci troviamo in un luogo caotico in cui c'è disordine, il cervello si mette in allarme e aumenta la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, nemico del nostro sistema immunitario. Il corso ha lo scopo di insegnare a "fare spazio": imparare a lasciare andare il superfluo per fare posto a ciò che veramente importa e a vivere una vita più semplice, leggera e libera da cose inutili. Il corso sarà costituito da una parte introduttiva e da vari moduli che consentiranno di esplorare diversi ambiti della vita ed in particolare: decluttering dell'armadio, della casa e del corpo, minimalismo ed alimentazione, decluttering digitale, minimalismo e denaro, minimalismo e relazioni.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI:** 25

# UNCINETTO/FERRI/ PANNOLENCI PER PRINCIPIANTI: Prepariamoci al Natale

**DIRETTORE DEL CORSO:** Fabiola MARSALA

**DOCENTE:** Fabiola MARSALA

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

**QUANDO:** Giovedì, ore 15.00/16.30

7 - 14 - 21 - 28 novembre; 5 dicembre

## DESCRIZIONE CORSO

Attraverso le lezioni del corso, gli allievi impareranno le tecniche base dell'uncinetto, dei ferri e dell'uso del pannolenci, 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.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15**

# PERCORSO OLISTICO: Medicine integrate

**DOCENTI: Adrien VIGLIERCHIO e Luciana BERTONE**

*A CURA DI UNIVERSO SHANTI ACADEMY*

*(Centro Riconosciuto per Formazione Certificata)*

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

**QUANDO: Venerdì, ore 15.00/17.00**

**15 – 22 – 29 novembre, 20 dicembre, 10 – 17 – 24 – 31 gennaio**

## **DESCRIZIONE CORSO**

Negli incontri verranno trattati i seguenti temi:

- i malesseri nel proprio corpo... perché ci parla attraverso il dolore?  
Capire il senso di ogni sintomo e imparare ad interpretare il suo messaggio;
- che cos'è la depressione? Comprendere il pianeta delle emozioni serve o è solo fantasia?  
Voltare pagina sul futuro fra conoscenze e verità;
- che cosa sono le medicine integrate e come possono essere utili per mantenere il proprio benessere? Approfondimento sul massaggio ayurvedico antico di tradizione. La conoscenza dei chakra e il sistema immunitario energetico;
- musicoterapia e psicomusicologia: l'impiego terapeutico del canto e dei suoni, il potere dei mantra e l'utilizzo delle vibrazioni, attraverso strumenti vibrazionali.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**

# INGLESE: Corso base

**DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA**

**DOCENTE: Laura LAVAGNA**

*A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA*

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

**QUANDO: Lunedì, ore 16.00/17.00**

**10 – 17 – 24 febbraio; 3 – 10 – 17 – 24 – 31 marzo; 7 aprile**

## DESCRIZIONE CORSO

Il corso è un laboratorio rivolto a tutte le persone interessate alla conoscenza della lingua inglese ed 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: 20**



# INGLESE: corso avanzato

**DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA**

**DOCENTE: Laura LAVAGNA**

*A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA*

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

**QUANDO: Lunedì, ore 17.30/18.30**

**10 – 17 – 24 febbraio; 3 – 10 – 17 – 24 – 31 marzo; 7 aprile**

## **DESCRIZIONE CORSO**

Il corso è un laboratorio rivolto a tutte le persone interessate alla conoscenza dell'inglese, che hanno già avuto esperienza con la lingua e seguito corsi base ed avrà come programma i seguenti argomenti: tempi verbali, comparativo e superlativo, condizionale, verbi modali, forma passiva, phrasal verbs e conversazione.

**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  
25 febbraio; 4 – 11 – 18 – 25 marzo**

## DESCRIZIONE CORSO

Il corso è destinato ad un pubblico che vuole cimentarsi con il gioco del golf. I contenuti teorici verranno alternati a training con gli strumenti di gioco sul campo pratica. La parte teorica, in aula, verterà su questi argomenti: storia del golf, il Golf Club Albisola, attrezzi ed accessori, il campo, valore del giocatore (handicap system) e formule di gioco, lo score. Sul putting green verranno forniti i primi rudimenti del tiro col putter ed organizzate piccole gare. Sul campo pratica verranno forniti i primi rudimenti dello swing (approccio) e gli allievi potranno cimentarsi con i tiri. Nell'ultima giornata i partecipanti prenderanno parte ad una gara finale di putter, louisiana 9 buche.

## 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**

# MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E TECNICHE RILASSAMENTO

**DOCENTE:** Donatella Paola PARINI

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

**QUANDO:** Martedì, ore 15.00/16.30

**11 – 25 febbraio; 11 – 25 marzo; 8 aprile**

## DESCRIZIONE CORSO

Come migliorate la qualità della vita: approfondire la percezione del proprio corpo per gestirlo al meglio. Acquisire quindi:

- capacità di percepire tensioni, fastidi e saper intervenire in modo quasi automatico;
- capacità di risparmiare energie nei movimenti e di saperli controllare anche in compiti impegnativi;
- capacità di gestire lo stress.

## NOTE

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

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15**



# DIFESA PERSONALE

**DOCENTE: Ombretta COLOMBO e Michele FARINETTI**

*A CURA DI ASD IDS ITALIA*

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

**QUANDO: Martedì, ore 17.00/18.30**

**11 – 25 febbraio; 11 marzo**

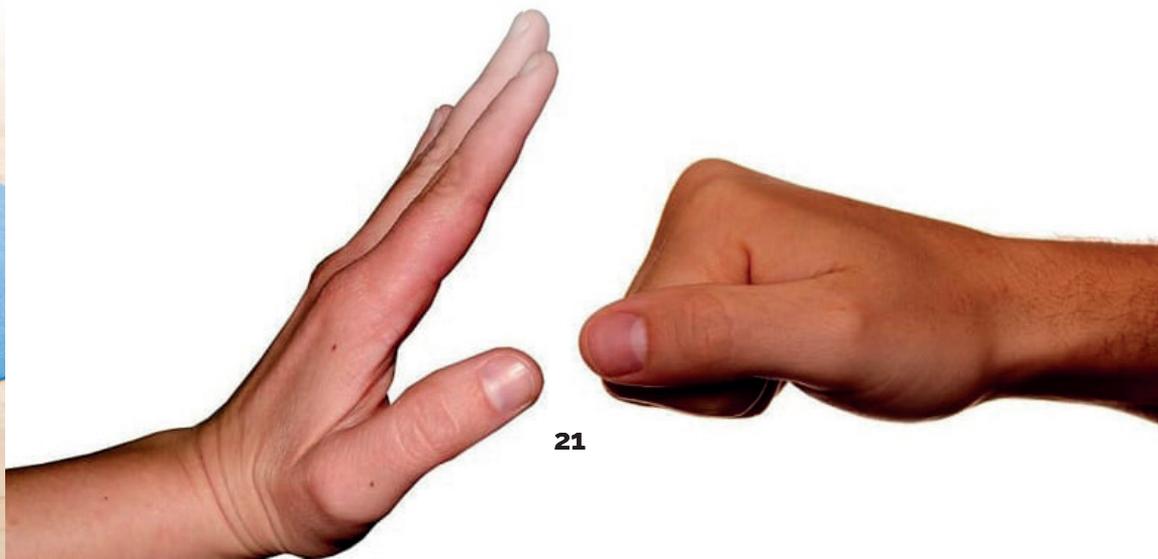
## **DESCRIZIONE CORSO**

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**



# GUARDIAMOCI INTORNO

**DOCENTI: Nanni BASSO e Letizia DEFERRARI**

**DOVE: Sedi varie**

**QUANDO: Martedì, ore 15.00**

**4 – 18 febbraio; 4 – 18 marzo; 1 aprile**

## DESCRIZIONE CORSO

Cinque incontri sul territorio fra Albisola Superiore, Albissola Marina e Savona, guidati da esperti, alla scoperta delle eccellenze artistiche, architettoniche e ambientali, che abbiamo davanti agli occhi, ma non vediamo. Le visite riguarderanno i seguenti siti:

- Complesso monumentale di San Nicolò (chiesa ed oratorio);
- Area archeologica villa romana Alba Docilia;
- Museo della Ceramica Manlio Trucco e passeggiata Montale;
- Duomo (Savona);
- Casa Jorn (Albissola Marina)

## NOTE:

Il ritrovo è sempre presso la sede della visita (da raggiungere con mezzi propri) alle ore 15.00.

Prima visita presso il complesso di San Nicolò, con ritrovo in piazza San Nicolò alle ore 15.00

Per la visita a Casa Jorn è previsto il pagamento di ulteriori 3 €.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 25**

# ESCURSIONISMO: Andare per sentieri

**DOCENTE: Monica NICOLINI**

*A CURA DI ASD KALIPÈ*

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

**QUANDO: Mercoledì, ore 15.00/16.30**

**19 febbraio; 5 – 19 marzo; 2 – 16 aprile**

## DESCRIZIONE CORSO

Il corso avrà l'obiettivo di andare alla scoperta dei sentieri escursionistici dell'entroterra, sia nel Comune di Albisola Superiore che su percorsi dei comuni limitrofi. Le lezioni inizieranno con un incontro conoscitivo in aula, dove si parlerà degli itinerari proposti (descrizione, dislivelli, tempi delle uscite), dell'attrezzatura base per affrontare le escursioni, di cosa vuol dire camminare su un percorso in natura. Il resto del corso si svolgerà all'aperto con hiking pomeridiani.

## NOTE

Il corso è adatto a persone con un minimo di allenamento. Sono obbligatorie le scarpe da escursionismo.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**



# PIANTE DA FRUTTO, PIANTE AROMATICHE, ORTAGGI

**DOCENTI:** Silvio GALLO e Maurizio PASTORINO

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

**QUANDO:** Mercoledì, ore 15.00/16.30

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

## DESCRIZIONE CORSO

Il corso, dedicato a tutti gli amanti della natura e a chi per passione si dedica all'orticoltura, sarà articolato in quattro lezioni teoriche ed una visita in vivaio. Le lezioni teoriche verteranno sui seguenti argomenti:

- le piante da frutta (pesco, albicocco, ciliegio, pero, prugno...);
- le piante aromatiche e gli ortaggi invernali;
- gli ortaggi estivi.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**



# FISIOTERAPIA: Riabilitare il corpo, educare la mente



**DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA**

**DOCENTE: Anna ALLEGRO**

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

**QUANDO: Mercoledì, ore 17.00/18.30**

**12 – 26 febbraio; 12 – 26 marzo; 9 – 16 aprile**

## **DESCRIZIONE CORSO**

Il corso si articolerà in una parte teorica ed in una pratica. Le lezioni teoriche avranno questi argomenti:

- che cos'è la fisioterapia e chi è il fisioterapista;
- ambiti di intervento riabilitativo;
- l'esercizio educa la mente;
- che cosa si intende per CURA, cosa significa CURARE;
- l'importanza del movimento nella prevenzione;
- suggerimenti per una diagnosi preventiva: che cos'è il MICROBIOTA

Le attività pratiche saranno dedicate a: il risveglio (esercizi), esercizi di ginnastica dolce, esercizi di stretching.

## **NOTE**

Abbigliamento comodo e tappetino per le lezioni pratiche

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**

# 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:** Mercoledì, ore 17.15/19.15

**5 – 19 febbraio; 5 – 19 marzo; 2 aprile**

## DESCRIZIONE CORSO

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

## NOTE

Non saranno ammesse le persone che hanno partecipato allo stesso corso nell'anno accademico 2022/2023 o 2023/2024.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8**





# **EDUCAZIONE FINANZIARIA E CONTRASTO ALLE TRUFFE ON LINE**

**DOCENTE: Monica VERRANDO**

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

**QUANDO: Giovedì ore 17.00/18.30**

**6 – 13 – 20 – 27 marzo; 6 – 13 aprile**

## **DESCRIZIONE CORSO**

Il corso si pone come obiettivo quello di dare ad ognuno le basi per imparare a costruire il proprio risparmio nel tempo, capire i principali strumenti di investimento, il rapporto fra rischio e rendimento e la digitalizzazione del sistema bancario.

Una parte del corso sarà dedicata al tema del contrasto alle truffe on line.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20**

# SPAGNOLO: Corso base

**DIRETTORE DEL CORSO: Fabiola MARSALA**

**DOCENTE: Antonio GARCIA**

*A CURA DI THE OLD SCHOOL SAVONA*

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

**QUANDO: Venerdì ore 15.00/17.00**

**14 – 21 – 28 marzo; 4 – 11 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: 20**



# 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 17.00/19.00**

**7 – 21 febbraio; 7 – 21 marzo; 4 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.

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15**

# 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

**14 – 28 febbraio; 14 – 28 marzo; 11 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:** 10 – 11 – 13 – 14 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, realizzato in bassorilievo.

## NOTE

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

**NUMERO MASSIMO ISCRITTI:** 6



**1° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2024 / 2025**

CORSO	SEDE	GIORNO ORA	NOV 2024	DIC 2024	GEN 2025	FEB 2025
BURRACO	ALPINI	LUNEDÌ 15:00/16:30	4-11-18-25	2-16	-	-
40 ANNI DI MUSICA IN ITALIA: DAGLI ANNI '60 AL 2000	IAT	LUNEDÌ 15:00/16:30	4-11-18-25	2-16	-	-
FRANCESE: CORSO BASE	IAT	LUNEDÌ 17:00/18:30	18-25	2-9-16	-	-
INVECCHIAMENTO E STILE DI VITA	ALPINI	LUNEDÌ e GIOVEDÌ 15:00/16:30	-	5-9-12	9-13	-
IL MANDALA E LA CAPACITÀ INTUITIVA (CORSO AVANZATO)	IAT	LUNEDÌ 15:00/17:00	-	-	13-20- 27	3
BALLO COUNTRY	ALPINI	MARTEDÌ 15:30/16:30	5-12-19-26	3-10-17	7-14-21	-
LO SHIATSU E LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE	ALPINI	MARTEDÌ 17:00/18:30	5-19	3-17	7-21	-
COLLAGE LIBERA...MENTE	IAT	MERCOLEDÌ 15:00/17:00	13-20-27	-	8-15-22	-
FIT WALKING: LA SALUTE CAMMINANDO	IAT	MERCOLEDÌ 17:00/18:30	6-20	4-11-18	-	-
ASPETTI DI ALBISOLA NEL TEMPO	ALPINI	GIOVEDÌ 17:00/18:00	7-14-21-28	5-12-19	9	-
MINIMALISMO E DECLUTTERING	ALPINI	GIOVEDÌ 15:00/17:00	-	-	16-23- 30	6
UNCINETTO/FERRI/PANNOLENCI PER PRINCIPIANTI: PREPARIAMOCI AL NATALE	IAT	GIOVEDÌ 15:00/16.30	7-14-21-28	5	-	-
PERCORSO OLISTICO: MEDICINE INTEGRATE	IAT	VENERDÌ 15:00/17:00	15-22-29	20	10-17- 24-31	-

2° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2024 / 2025

CORSO	SEDE	GIORNO ORA	FEB 2025	MAR 2025	APR 2025
INGLESE: CORSO BASE	IAT	LUNEDÌ 16:00/17:00	10-17-24	3-10-17- 24-31	7
INGLESE: CORSO AVANZATO	IAT	LUNEDÌ 17:30/18:30	10-17-24	3-10-17- 24-31	7
AVVIO AL GIOCO DEL GOLF	SEDE GOLF	MARTEDÌ 14:30/16:00	25	4-11-18-25	-
MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E TECNICHE RILASSAMENTO	ALPINI	MARTEDÌ 15:00/16:30	11-25	11-25	8
DIFESA PERSONALE	ALPINI	MARTEDÌ 17:00/18:30	11-25	11	-
GUARDIAMOCI INTORNO	SEDE VISITA	MARTEDÌ 15:00/17:00	4-18	4-18	1
ESCURSIONISMO: ANDARE PER SENTIERI	IAT	MERCOLEDÌ 15:00/16:30	19	5-19	2-16
PIANTE DA FRUTTO, PIANTE AROMATICHE, ORTAGGI	IAT	MERCOLEDÌ 15:00/16:30	12-26	12-26	9
FISIOTERAPIA: RIABILITARE IL CORPO, EDUCARE LA MENTE	IAT	MERCOLEDÌ 17:00/18:30	12-26	12-26	9-16
CERAMICA: DECORO	SCUOLA	MERCOLEDÌ 17:15/19:15	5-19	5-19	2
EDUCAZIONE FINANZIARIA E CONTRASTO ALLE TRUFFE ON LINE	IAT	GIOVEDÌ 17:00/18:30	6-13-20-27	6-13	-
SPAGNOLO: CORSO BASE	IAT	VENERDÌ 15:00/17:00	-	14-21-28	4-11
UNCINETTO: COME COSTRUIRE UNA BORSA	IAT	VENERDÌ 17:00/19:00	7-21	7-21	4
INTRODUZIONE ALLA FOTOGRAFIA	IAT	VENERDÌ 18:00/19:30	14-28	14-28	11
MANI, TERRA, CREATIVITÀ: CORSO DI MODELLATO	SCUOLA	LUN MAR GIO VEN 15:00/18:00	10-11-13-14	-	-

# INDICE:

- BURRACO ..... pag. 4
- 40 ANNI DI MUSICA IN ITALIA: dagli anni '60 al 2000 ..... pag. 5
- FRANCESE: Corso base ..... pag. 6
- INVECCHIAMENTO E STILE DI VITA ..... pag. 7
- IL MANDALA E LA CAPACITÀ INTUITIVA  
(corso avanzato) ..... pag. 8
- BALLO COUNTRY ..... pag. 9
- LO SHIATSU E LA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE... pag. 10
- COLLAGE LIBERA...MENTE ..... pag. 11
- FIT WALKING: La salute camminando ..... pag. 12
- ASPETTI DI ALBISOLA NEL TEMPO ..... pag. 13
- MINIMALISMO E DECLUTTERING ..... pag. 14
- UNCINETTO/FERRI/ PANNOLENCI PER PRINCIPIANTI:  
Prepariamoci al Natale ..... pag. 15
- PERCORSO OLISTICO: Medicine integrate ..... pag. 16
- INGLESE: Corso base ..... pag. 17
- INGLESE: corso avanzato ..... pag. 18
- AVVIO AL GIOCO DEL GOLF ..... pag. 19
- MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E  
TECNICHE RILASSAMENTO ..... pag. 20
- DIFESA PERSONALE ..... pag. 21
- GUARDIAMOCI INTORNO ..... pag. 22
- ESCURSIONISMO: Andare per sentieri ..... pag. 23
- PIANTE DA FRUTTO, PIANTE AROMATICHE, ORTAGGI ..... pag. 24
- FISIOTERAPIA: Riabilitare il corpo, educare la mente... pag. 25
- CERAMICA: Decoro ..... pag. 26
- EDUCAZIONE FINANZIARIA E CONTRASTO  
ALLE TRUFFE ON LINE ..... pag. 27
- SPAGNOLO: Corso base ..... pag. 28
- UNCINETTO: Come costruire una borsa ..... pag. 29
- INTRODUZIONE ALLA FOTOGRAFIA ..... pag. 30
- MANI, TERRA, CREATIVITÀ: Corso di modellato ..... pag. 31

**Il servizio, rivolto ai maggiorenni residenti e non nel Comune di Albisola Superiore, è gestito direttamente dall'Amministrazione Comunale, attraverso il Comitato di Gestione.**

Le iscrizioni dovranno pervenire da lunedì 21 a venerdì 25 ottobre 2024 dalle ore 8:15 alle ore 12:30 all'Ufficio Turismo/Cultura/Sport, al piano terra del Palazzo Comunale, in piazza Libertà 19, tramite apposito modulo compilato e sottoscritto. I richiedenti saranno ammessi ai corsi in ordine di presentazione della domanda di iscrizione. Ogni persona non potrà presentare più di due moduli di iscrizione a nome di terzi.

**La tariffa di iscrizione è pari a € 15,00 per ogni corso.** La partecipazione ai corsi è subordinata al pagamento, che dovrà avvenire esclusivamente tramite bonifico bancario. **Non sono previsti rimborsi.**

Il numero minimo di partecipanti è di 8 persone per corso.

**Alcuni corsi possono sovrapporsi con altri, per date ed orari: vi preghiamo di fare attenzione.**

## PER INFORMAZIONI:

Servizio Turismo/Cultura/Sport,  
Tel. 019/482295 int. 262/264

Da lunedì a venerdì, ore 8.00/13.00  
[cultura@comune.albisola-superiore.sv.it](mailto:cultura@comune.albisola-superiore.sv.it)

