Città di
Albisola Superiore
Assessorato alla Cultura

CULTURA. 360
CITTA' DI ALBISOLA SUPERIORE

UNIalbisola

ANNO ACCADEMICO 2025 / 2026

Foto di Romina Parodi

UNI ALBISOLA: UN NUOVO ANNO DI CONOSCENZA, CONDIVISIONE E SOCIALIZZAZIONE

UNI Albisola si conferma, anche per l'anno accademico 2025–2026, un punto di riferimento per chi desidera ampliare i propri orizzonti culturali e vivere esperienze formative in un ambiente aperto, inclusivo e stimolante. Il desiderio di conoscenza rappresenta il cuore pulsante di UNI Albisola, capace ogni anno di riunire persone di tutte le età, accomunate dalla voglia di imparare e di costruire relazioni significative.

Il nuovo anno accademico si apre con tante novità: 32 sono i corsi in programma, articolati tra discipline umanistiche, scientifiche, artistiche, sportive e dedicate al benessere. Sei sono le sedi sul territorio per favorire la partecipazione e rendere la formazione più accessibile e diffusa. Un'offerta didattica pensata per rispondere alle esigenze di una comunità curiosa e dinamica, dove ogni percorso diventa occasione per stimolare la mente, nutrire la passione e rafforzare il senso di appartenenza.

Un ringraziamento speciale va al presidente Rocco Damonte per la costante collaborazione, ai membri del Comitato di Gestione per il loro impegno e, soprattutto, ai docenti volontari, veri protagonisti di questa avventura culturale che, con generosità e competenza, rendono possibile un'offerta formativa ricca, varia e aperta a tutti.

UNI Albisola non è solo un luogo dove si apprende: è uno spazio vivo, di aggregazione, dove le idee si accendono, le relazioni si intrecciano e ogni incontro diventa un'opportunità di crescita personale e collettiva.

A tutti voi auguro un anno ricco di scoperte e di entusiasmo.

Simona Poggi
Assessore alla Cultura
Comune di Albisola Superiore

SPORT, ATTIVITÀ MOTORIA, ATTIVITÀ RICREATIVA E GIOCO

FIT WALKING – LA SALUTE CAMMINANDO

DOCENTE: **Monica NICOLINI e Davide FRUMENTO**
A CURA DI KALIPÈ E PALESTRA NAOS
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Lunedì, dalle ore 14.30**
3 – 10 – 17 – 24 novembre; 1 dicembre

DESCRIZIONE CORSO
Il corso avrà l'obiettivo di rendere consapevoli i partecipanti dell'importanza del muoversi camminando e dei moltissimi benefici che ne conseguono, per la saluta 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 due incontri in aula (3 e 17 novembre) e tre uscite in passeggiata urbana (10 e 24 novembre, 1 dicembre).

NOTE
Il corso è adatto a tutti.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

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**
28 ottobre; 11 – 25 novembre; 9 dicembre; 20 – 27 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, leggins, 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

MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E TECNICHE DI RILASSAMENTO

DOCENTE: **Donatella Paola PARINI**
DOVE: **Associazione Alpini (corso Mazzini 42)**
QUANDO: **Martedì, ore 17.00/18.30**
28 ottobre; 11 – 25 novembre; 9 dicembre; 20 – 27 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è finalizzato ad imparare a migliorare la qualità della vita: approfondire la percezione del proprio corpo per gestirlo al meglio.

Durante le lezioni si acquisirà, quindi:
• capacità di percepire tensioni, fastidi e saper intervenire in modo quasi automatico;
• capacità di risparmiare energie nei movimenti e 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

SPUNTI DI 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 14.30/16.30**
3 – 10 – 17 – 24 – 31 marzo

DESCRIZIONE CORSO
Un'occasione divertente e accessibile per avvicinarsi al mondo del golf, attraverso attività pratiche e momenti teorici. Cinque incontri da 2 ore, adatti a tutti, per socializzare, mettersi in gioco e imparare, colpendo le prime palline.

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

ESCURSIONISMO - ANDARE PER SENTIERI

DOCENTE: **Monica NICOLINI**

A CURA DI KALIPÈ

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

QUANDO: **Mercoledì, dalle ore 15.00**

11 – 25 febbraio; 11 – 25 marzo; 1 – 15 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso, pensato per gli appassionati di escursionismo, avrà l'obiettivo di fornire ai partecipanti una conoscenza di base della montagna. Le lezioni inizieranno con due incontri in aula dove si parlerà di cosa vuol dire camminare su un percorso extra urbano, di sicurezza, preparazione fisica, attrezzatura, tecniche di marcia e di pronto soccorso. Si avrà modo anche di descrivere gli itinerari da percorrere durante il corso, i dislivelli, i tempi delle uscite. Il resto del corso prevede quattro uscite all'aperto con hiking pomeridiani sui sentieri albisolesi.

NOTE

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

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

BURRACO

DOCENTE: **Franca GALLI**
DOVE: **Associazione Alpini (corso Mazzini 42)**
QUANDO: **Lunedì, ore 15.00/16.30**
27 ottobre; 3 – 10 novembre; 15 – 22 dicembre; 12 gennaio

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

ARTE, LETTERATURA E TEATRO

LE TECNICHE DELLA CERAMICA - STORIA E ATTUALITÀ

DOCENTE: **Massimo TROGU**
DOVE: **Associazione Alpini (corso Mazzini 42) e Studio Ernan Design**
QUANDO: **Lunedì, ore 16.45/18.45**
15 – 22 dicembre; 12 – 19 – 26 gennaio

DESCRIZIONE CORSO
Attraverso lezioni frontali arricchite da proiezioni di immagini significative e sostenute da puntuali osservazioni su macchinari, strumenti e oggetti esemplari, il corso propone alcune riflessioni ed approfondimenti sulla storia e le prospettive della ceramica albisolese e le sue principali tecniche. Il corso è realizzato in collaborazione con Studio Ernan Design: la prima parte della lezione sarà realizzata presso la sede dell'Associazione Alpini, per essere poi conclusa presso lo Studio.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15

CERAMICA – DECORO

DIRETTORE DEL CORSO: **Lea GOBBI**
DOCENTE: **Maria Luisa VRANI**
DOVE: **Scuola di Ceramica (Ist. Comprensivo, via alla Massa)**
QUANDO: **Mercoledì, ore 17.15/19.15**
4 – 18 febbraio; 4 – 18 marzo; 1 aprile

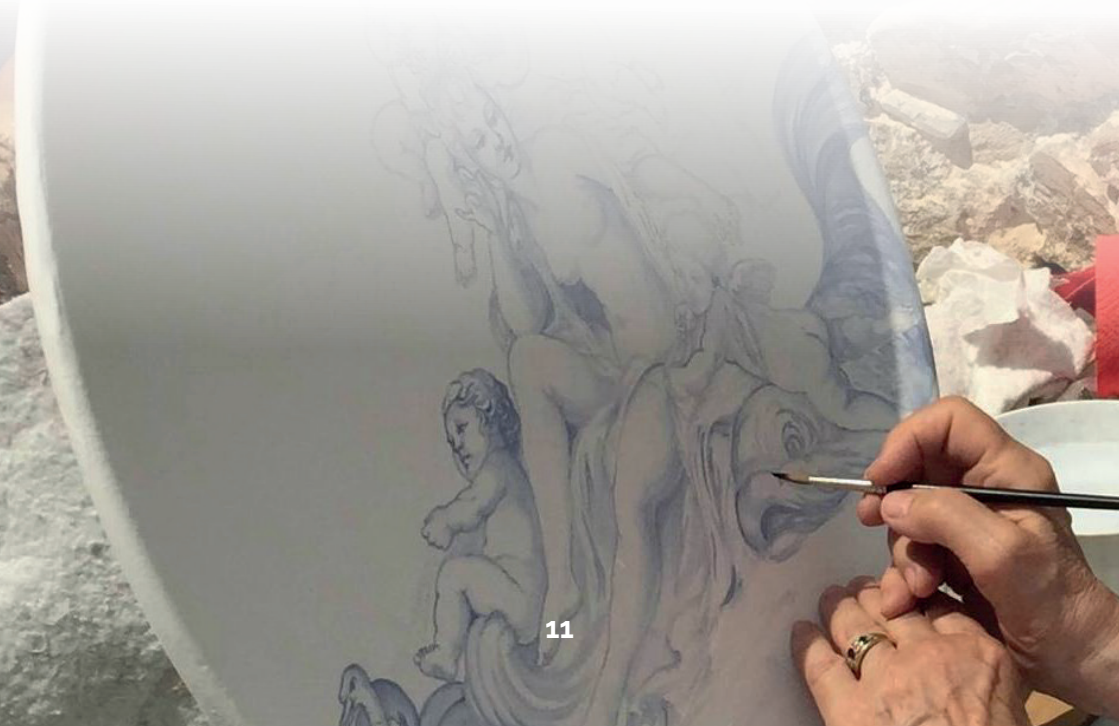
DESCRIZIONE CORSO

Durante il corso verranno insegnante 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 2023/2024 o 2024/2025.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8

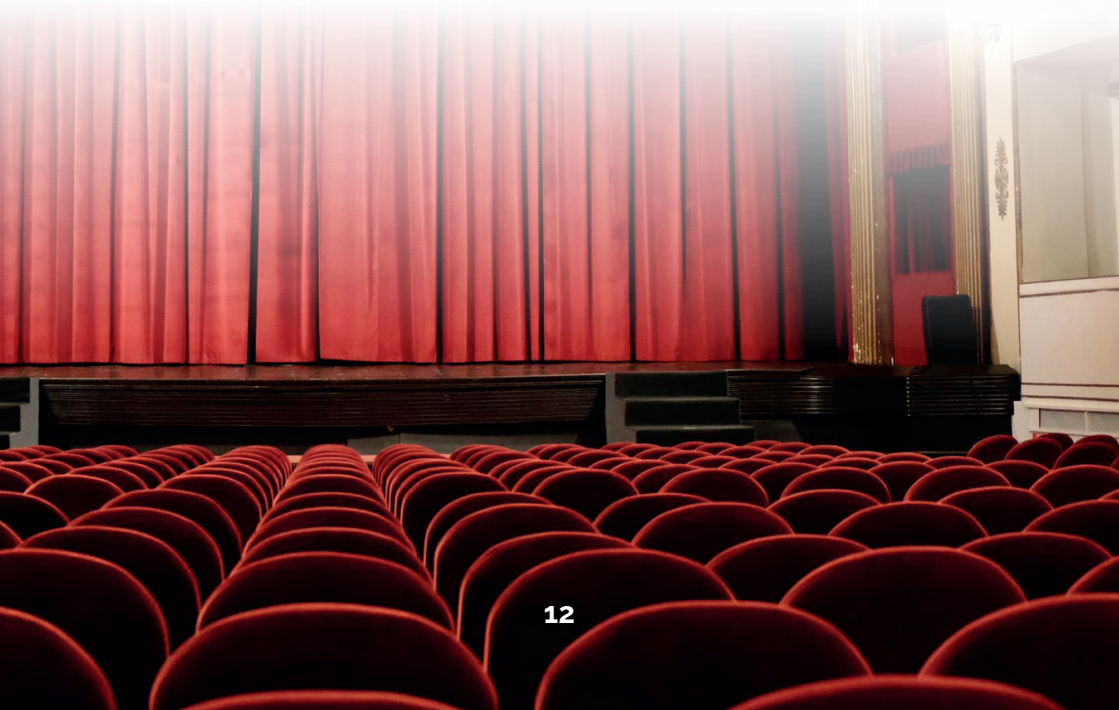


LE FORME DEL TESTO TEATRALE

DOCENTE: **Jacopo MARCHISIO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Venerdì, ore 15.00/16.30**
28 novembre; 5 – 12 – 19 dicembre

DESCRIZIONE CORSO
Quattro incontri per comprendere che cosa sia un testo teatrale, quali cambiamenti questa forma di scrittura abbia avuto e continui ad avere nel tempo e per ragionare intorno a due domande: ha senso leggere un testo scritto per la scena? Se sì, come va letto?

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



LA POESIA LIGURE DEL NOVECENTO

DOCENTE: **Jacopo MARCHISIO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Venerdì, ore 15.00/16.30**
6 – 13 – 20 – 27 febbraio

DESCRIZIONE CORSO
La Liguria nel Novecento è stata la regione dei poeti. Per certi versi lo è tuttora. Lungo le Riviere, un percorso di analisi dei grandi nomi (Montale, Sbarbaro, Barile, Descalzo, Guerrini…) e di altre figure meno note, cercando le linee di convergenza e di divergenza. Con uno sguardo anche ai viventi.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

ARTE: LABORATORI

DIPINGI IL TUO NATALE

DOCENTE: **Luigi BEVILACQUA**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Mercoledì, ore 15.00/17.00**
19 – 26 novembre; 3 – 10 – 17 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Il laboratorio offre un'occasione per esprimere la propria creatività e immergersi nell'atmosfera natalizia. In cinque incontri, si avrà a disposizione un supporto in biscotto da decorare, scegliendo tra una pallina di Natale o una statuina del presepe. Con l'uso di tempere e colori acrilici, sarà possibile personalizzare la propria creazione rendendola un pezzo unico. Questo corso è aperto a tutti, anche a chi non ha esperienza. Sarà un'opportunità per socializzare e divertirsi in un ambiente rilassato.

NOTE

I partecipanti dovranno procurarsi il materiale necessario, ovvero pennelli a punta tonda (numeri 12, 2 e 6) e colori acrilici.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8

DIPINGIAMO CON LA MUSICA

DOCENTE: **Luigi BEVILACQUA**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Martedì, ore 15.00/17.00**
17 – 24 – 31 marzo; 14 – 21 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Ci siamo mai chiesti come le emozioni possano trasformarsi in colore? Questo laboratorio per adulti guiderà i partecipanti in un'esperienza multisensoriale. Dipingiamo con la musica non è un corso di pittura tradizionale, ma un percorso che incoraggia a lasciare andare il controllo e a connettersi con le proprie sensazioni. Con l'uso di fogli A3, i partecipanti avranno la libertà di esprimere i propri stati d'animo, ispirati da note e melodie. Per partecipare al corso, non è richiesta alcuna abilità artistica, perché l'obiettivo è solo quello di tirare fuori le proprie emozioni e dar loro forma sulla tela.

NOTE

I partecipanti dovranno procurarsi il materiale necessario: pennelli a punta tonda (numeri 12, 2 e 6), colori acrilici e fogli cm 33x48.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8

IL MANDALA: RALLENTARE PER SCOPRIRSI - CORSO BASE

DOCENTE: **Elisabetta OTTONELLO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Lunedì, ore 15.00/17.00**
2 – 9 – 16 – 23 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Creare e colorare un Mandala è un'attività creativa molto stimolante ed affascinante, ma non solo. Il mandala è uno strumento che ci accompagna a ritrovare benessere. È particolarmente utile in quei momenti in cui sentiamo il bisogno di rallentare, di prenderci una pausa dalla frenesia quotidiana e ritrovare uno spazio silenzioso che ci conduca a ritrovare calma e bellezza nella creatività, nel gioco, nell' immaginazione e nella spontaneità. Ogni gesto, ogni colore, ogni forma tracciata ci riporta al tempo presente, ci invita ad ascoltare con delicatezza ciò che accade dentro di noi, manifestando la propria speciale unicità.

NOTE

Trattandosi di corso base è aperto a chi non ha mai avuto esperienza con il Mandala. Il materiale necessario è messo a disposizione. Contributo a carico dei partecipanti € 8,00.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10

BENESSERE E DISCIPLINE OLISTICHE

NATUROPATIA, QUESTA SCONOSCIUTA...

DOCENTE: **Patrizia ROLFO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Mercoledì, ore 17.00/18.30**
11 – 25 febbraio; 11 – 25 marzo; 1 – 15 aprile

DESCRIZIONE CORSO
La Naturopatia abbraccia tantissimi elementi e fattori che concorrono al benessere dell'individuo, con un approccio che mira a prevenire e ripristinare la salute attraverso rimedi naturali ed uno stile di vita sano, sfruttando a fini terapeutici elementi naturali e agendo sul corpo nella sua totalità. Perché la natura è sempre stata una guida e ci ha accompagnati nel nostro cammino evoluzionistico? Quanto è importante, ancora oggi, conoscere e capire la nostra relazione di animali umani, in sinergia con la nostra madre terra? Quali doni abbiamo imparato ad ottenere da essa?

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

YOGA

DOCENTE: **Francesca PESCO**
DOVE: **Associazione Alpini (corso Mazzini 42)**
QUANDO: **Mercoledì, ore 1500/16.00**
14 – 21 – 28 gennaio; 4 – 11 – 18 – 25 febbraio; 4 – 11 – 18 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Lo yoga è una disciplina dolce e completa che aiuta a mantenere il corpo più elastico, la mente più calma e il respiro più consapevole. Attraverso semplici posizioni e movimenti, adattati alle possibilità di ognuno, si favorirà la mobilità articolare, il miglioramento della postura e un generale senso di benessere. Il Pranayama, pratica del respiro, permetterà di ritrovare energia, concentrazione e rilassamento, riducendo tensioni e stress.
Ogni incontro prevede momenti di esercizi fisici, tecniche di respirazione e una breve fase di rilassamento finale. Non sono richieste precedenti esperienze: le lezioni saranno adatte a tutti e guidate con gradualità. L'obiettivo è offrire agli iscritti uno spazio rigenerante per prendersi cura di sé, scoprendo strumenti utili per migliorare la qualità della vita quotidiana.

NOTE

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

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15

PERCORSO OLISTICO

DOCENTI: **Adrien VIGLIERCHIO e Luciana BERTONE**
A CURA DI UNIVERSO SHANTI ACADEMY
(Centro Riconosciuto per Formazione Certificata)
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Giovedì, ore 17.00/18.30**
8 – 15 – 22 – 29 gennaio; 5 – 12 – 19 febbraio; 5 marzo

DESCRIZIONE CORSO
Il corso sarà diviso in due moduli:

• Sciamanesimo e fisica dell'anima: la storia nelle sue origini di sciamani e energie popolari dei nostri giorni. Cosa sia dunque l'anima? Una perla rara da comprendere e curare sempre. Rituali pratici storico-culturali che fanno bene alla gente comune.

• Cristalloterapia e metodi di cura dentro l'intelligenza cosmica: un manuale pratico per utilizzare i minerali al meglio delle loro proprietà.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

LINGUE

FRANCESE CONVERSAZIONE

DOCENTE: **Chrystel CHOGNARD**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Giovedì, ore 15.00/16.30**
30 ottobre; 6 – 13 – 20 – 27 novembre

DESCRIZIONE CORSO
Un corso dedicato a chi ha una discreta conoscenza della lingua francese, tale da poter conversare e, pertanto, migliorare l'uso di questa lingua straniera su argomenti di uso quotidiano, attraverso letture varie, ascolto di audio e altro...!

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 14

INGLESE – Secondo livello

DOCENTE: **Paolo DE LUCA**
DOVE: **Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)**
QUANDO: **Lunedì, ore 17.00/18.00**
27 ottobre; 3 - 10 - 17 - 24 novembre; 1 – 15 – 22 dicembre; 12 – 19 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è rivolto a tutte le persone interessate alla conoscenza dell'inglese che hanno già avuto esperienza con la lingua e già in possesso delle nozioni di base.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

MEDICINA, SCIENZA ED ECONOMIA

INVECCHIAMENTO, BENESSERE, MEMORIA

DOCENTE: **Lucia LA ROSA**
DOVE: **Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)**
QUANDO: **Lunedì e giovedì, ore 15.00/16.30**
17 – 20 novembre; 11 – 15 dicembre; 22 gennaio

DESCRIZIONE CORSO
L'argomento è in continuità con quelli degli anni precedenti e in particolare "Invecchiamento e stile di vita". Lo scopo del corso è fornire suggerimenti facilmente attuabili, facendoli transitare attraverso informazioni scientifiche, per vivere a lungo, in buona salute ed in autonomia.

Nello specifico verranno trattati questi temi:
- micronutrienti: vitamine liposolubili e dieta;
- micronutrienti: vitamine idrosolubili e dieta;
- macronutrienti: carboidrati, proteine, grassi;
- buon umore, serotonina, sonno, melatonina;
- cosa ci ricordiamo, attività fisica, memoria, vita sociale.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

DARWIN, UN "RIVOLUZIONARIO" RILUTTANTE: introduzione all'evoluzione

DOCENTE: **Luciano DONDERO**
DOVE: **Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)**
QUANDO: **Lunedì, ore 15.00/16.30**
12 – 26 gennaio; 2 – 16 febbraio; 2 – 16 – 30 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Durante le lezioni si parlerà di evoluzione e del suo scopritore, Charles Darwin. Il suo contributo al sapere umano ha sconvolto la visione del mondo, che fino a quel momento non aveva incontrato alternative e, in questo senso, è stato qualcosa di rivoluzionario. Tuttavia in Darwin, studioso certosino e rispettoso delle opinioni altrui non c'era nessun desiderio di presentarsi in maniera eclatante sul palcoscenico della scienza e della storia.

Gli argomenti del corso saranno i seguenti:
- introduzione & il viaggio del Beagle (1831-36);
- l'origine delle specie (1859) e l'origine dell'uomo (1871);
- basi di biologia: cellule, tessuti, organi e organismi;
- il DNA e i geni;
- la riproduzione animale e umana;
- la selezione naturale alla prova dei fatti: "spagnola" del 1918 e pandemia del 2020;
- fra biologia (esistono uomini e donne) e fantasia (il genere è fluido).

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

PRIMO SOCCORSO

DIRETTORE DEL CORSO: **Eros BRUZZONE**

DOCENTI: **Francesco ANTOGNOLI, Eros BRUZZONE, Andrea COLLIDÀ, Enrico PARODI, Federica PIRISI**

A CURA DI P.A. CROCE VERDE ALBISOLA

DOVE: **Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)**

QUANDO: **Lunedì, ore 16.30/18.00**

19 gennaio; 9 – 23 febbraio; 9 – 23 marzo

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, e se necessario, come attivare l'intervento di un soccorso avanzato ed il funzionamento del sistema integrato di soccorso sanitario. Sono previste esercitazioni pratiche e dimostrazioni delle manovre di rianimazione e di disostruzione.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

FINANZA IN CHIARO PER GESTIRE IL RISPARMIO CON SERENITÀ

DOCENTE: **Monica VERRANDO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Giovedì, ore 17.00/18.30**
12 – 19 – 26 marzo; 2 – 9 – 16 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è pensato per un pubblico adulto e senior per fornire conoscenze di base e strumenti pratici per comprendere meglio obiettivi e benefici della gestione consapevole del denaro, il monitoraggio del proprio risparmio e come affrontare con serenità le scelte finanziarie quotidiane. Sono previsti momenti di confronto e dialogo con i partecipanti per approfondire temi di particolare interesse.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

STORIA ED ARTE DEL TERRITORIO

ALBISOLA NELLA STORIA – Andar per mare, emigranti e tavola.

DOCENTE: **Gianni VENTURI**
DOVE: **Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)**
QUANDO: **Lunedì, ore 15.00/16.30**
3 – 10 – 24 novembre

DESCRIZIONE CORSO

Il corso intende raccontare la storia ed il passato di Albisola, attraverso eventi ed aspetti importanti che hanno segnato la città, vicende locali e piccole storie di comunità. I temi trattati saranno: andar per mare, emigranti e tavola, sviluppati a partire dalla città, dal territorio e dalle sue tradizioni. Un racconto, che ancora una volta apre squarci di luce sul passato, proiettandolo nella realtà attuale.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

GUARDIAMOCI INTORNO

DOCENTE: **Nanni BASSO e Letizia DEFERRARI**
DOVE: **Sedi varie**
QUANDO: **Martedì, ore 15.30**
4 – 18 novembre; 2 – 16 dicembre; 13 gennaio

DESCRIZIONE CORSO
Cinque incontri sul territorio fra Albisola Superiore 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:

- Scuola di ceramica comunale – ritrovo via alla Massa, Albisola Superiore;
- Cappella Sistina e appartamenti di Papa Pio VII – ritrovo piazza Duomo, Savona;
- Oratorio Cristo Risorto e Oratorio di Nostra Signora di Castello – ritrovo inizio via Pia, Savona;
- Il Borgo di Ellera – ritrovo piazza Cairoli, Albisola Superiore;
- Passeggiata E. Montale – ritrovo panchina Onda (bagni Ultima Spiaggia), Albisola Superiore.

NOTE
Per la visita alla Cappella Sistina e gli appartamenti di Papa Pio VII è previsto il pagamento di ulteriori € 2.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

IL FILO CHE UNISCE

LEGATORIA

DOCENTE: **Franca BRIATORE**

DOVE: **Laboratorio Tepapier, Circolo ricreativo - Spazio 8 (Piazza Dei Mille 17)**

QUANDO: **Martedì, ore 15.00/17.00**
4 – 18 novembre; 2 – 16 dicembre; 13 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Il corso di legatoria proposto si sviluppa in due progetti diversi:

- realizzazione di un album di fotografie denominato "leporello", formato da un libro a fisarmonica creato con una striscia lunga di cartoncino, piegata più volte e con copertina rigida;
- realizzazione di piccoli libricini con cucitura "trama di filo a catenella".

NOTE

Costo aggiuntivo di circa € 7 per la fornitura del materiale

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8

UNCINETTANDO - CORSO BASE

DOCENTE: **Giulia BOSIO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Giovedì, ore 15.00/17.00**
4 – 11 – 18 dicembre; 8 – 15 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Questo corso base di uncinetto è rivolto a chiunque desideri imparare i passaggi primari per realizzare semplici oggetti e prendere confidenza con la propria manualità. Durante le lezioni ogni allievo sarà seguito nei passaggi fondamentali, per poter arrivare al termine del corso con le capacità che gli permetteranno di proseguire individualmente quest'arte. Il corso è rivolto a chi vuole provare un primo approccio con l'uncinetto.

NOTE

Il materiale necessario è messo a disposizione di chi non ne è in possesso. Contributo a carico dei partecipanti per il materiale € 5,00.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10

MAGLIA E RICAMO A PUNTO CROCE - ARTI SENZA ETÀ

DOCENTI: **Maria CAMPAGNOLI e Anna PESCETTO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Venerdì, ore 15.00/17.00**
6 – 13 – 20 – 27 marzo; 3 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è rivolto sia a principianti che a mani esperte. Lavorare con le mani, con un ritmo calmo e costante, realizzare qualcosa di unico e gratificante per sé, per i propri cari, per la casa, dare spazio alla propria creatività intrecciando fili, creare nuove conoscenze, nuove esperienze, in un clima di amicizia e socializzazione, offre un'oasi di tranquillità e svago dalla routine quotidiana.

NOTE

Il materiale necessario alla realizzazione del proprio progetto è a carico del singolo partecipante.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 12

INTRODUZIONE ALL'AUDIOVISIVO

DOCENTE: **Lorena ZUNINO**

A CURA DI CIRCOLO FOTOGRAFICO SAONENSIS

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

QUANDO: **Venerdì, ore 18.00/19.30**

13 – 27 febbraio; 13 – 27 marzo; 10 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso introduce all'elaborazione di audiovisivi attraverso i quali esprimere con la propria creatività idee e racconti. Si partirà da alcuni esempi del panorama nazionale e internazionale per poi passare ad una parte teorica, progettuale e pratica di base utile ad elaborare immagini e video digitali per creare il proprio racconto per immagini.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

COMPOSIZIONE FLOREALE: FIORI IN TAVOLA

DOCENTE: **Franca LAVAGNA**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Martedì, ore 17.00/18.30**
27 gennaio; 10 – 24 febbraio; 10 marzo

DESCRIZIONE CORSO
Durante il corso saranno illustrate le tecniche di base per creare composizioni floreali, da mettere in tavola.

NOTE
Il materiale verrà comunicato ai partecipanti, di volta in volta

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10

CONOSCERE IL CANE PER CAPIRLO

DOCENTE: **Andrea BERTA e Micaela GRASSO**

A CURA DI PET STAR CLUB

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

QUANDO: **Martedì, ore 18.00/19.00**

20 gennaio; 3 – 17 febbraio; 3 – 17 – 24 – 31 marzo; 7 – 14 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso sarà articolato in sei lezioni di teoria ed in tre di pratica. Durante le lezioni saranno trattati diversi temi: etologia, comunicazione, falsi miti (per la parte teorica) e gioco, corretto uso del guinzaglio, libertà e richiamo (per la parte pratica).

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15

ULIVO, VITE E COLTURE IN SERRA

DOCENTI: Silvio GALLO e Maurizio PASTORINO
DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)
QUANDO: Mercoledì, ore 15.00/16.30
4 – 18 febbraio; 4 – 18 marzo; 1 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Durante il corso saranno presi in considerazione gli aspetti più importanti relativi alle coltivazioni in serra di alcune piante tipiche della Liguria, inoltre saranno fornite informazioni sulla coltivazione dell'olivo e della vite in quanto sempre presenti sul territorio.

Parte prima: l'olivo e la vite – 2 lezioni
Parte seconda: colture in serra – 3 lezioni così suddivise:

- la costruzione della serra;
- le coltivazioni serricole autunnali: insalate, cavoli, finocchi, sedano...;
- le coltivazioni serricole primaverili: carciofi; asparagi; pomodori; melanzane; peperoni...

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

EDUCAZIONE STRADALE: LE NORME DI COMPORTAMENTO DA ADOTTARE SULLA STRADA

DOCENTE: **Ombretta COLOMBO**
A CURA DEL COMANDO DI POLIZIA MUNICIPALE DEL COMUNE DI ALBISOLA SUPERIORE
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Martedì, ore 15.30/17.30**
3 febbraio; 3 marzo; 7 aprile

DESCRIZIONE CORSO
Durante le lezioni si affronteranno temi relativi alle norme del Codice della Strada ed al comportamento da tenere in strada. Tutti questi aspetti saranno analizzati sia per i pedoni che per chi utilizza bicicletta o auto.

NOTE:
Corso gratuito

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

FUNGHI E RISCHI PER LA SALUTE: L' IMPORTANZA DEL MICOLOGO

DOCENTI: **Fabrizio BOCCARDO e Davide TRAVERSO**
DOVE: **Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)**
QUANDO: **Mercoledì 29 ottobre, ore 15.30/17:00**

DESCRIZIONE CORSO

L'evento si prefigge l'obiettivo di sensibilizzare la cittadinanza sui rischi a seguito del consumo di funghi epigei spontanei in un'ottica di promozione della salute. Verranno descritte varie specie fungine con focus su quelle di maggior consumo, quelle tossiche e mortali ed i cosiddetti "confondibili" spesso causa di intossicazioni per le caratteristiche organolettiche simili ai funghi commestibili.
Altro tema importante riguarderà la figura del micologo istituita ai sensi del D.M. 29 novembre 1996, n. 686 e dell'ispettorato micologico, le sindromi ed intossicazioni più comuni (organi bersaglio, sintomi), il pronto intervento in caso di intossicazione.

NOTE

Corso gratuito

INDICE:

SPORT, ATTIVITÀ MOTORIA, ATTIVITÀ RICREATIVA E GIOCO

- FIT WALKING – La salute camminando ..... pag. 4
- BALLO COUNTRY ..... pag. 5
- MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E TECNICHE DI RILASSAMENTO ..... pag. 6
- SPUNTI DI GOLF ..... pag. 7
- ESCURSIONISMO – Andare per sentieri ..... pag. 8
- BURRACO ..... pag. 9

ARTE, LETTERATURA E TEATRO

- LE TECNICHE DELLA CERAMICA - Storia e attualità ..... pag. 10
- CERAMICA – Decoro ..... pag. 11
- LE FORME DEL TESTO TEATRALE ..... pag. 12
- LA POESIA LIGURE DEL NOVECENTO ..... pag. 13

ARTE: LABORATORI

- DIPINGI IL TUO NATALE ..... pag. 14
- DIPINGIAMO CON LA MUSICA ..... pag. 15
- IL MANDALA: rallentare per scoprirsi. Corso base ..... pag. 16

BENESSERE E DISCIPLINE OLISTICHE

- NATUROPATIA, QUESTA SCONOSCIUTA ..... pag. 17
- YOGA ..... pag. 18
- PERCORSO OLISTICO ..... pag. 19

LINGUE

- FRANCESE CONVERSAZIONE ..... pag. 20
- INGLESE Secondo livello ..... pag. 21

MEDICINA, SCIENZA ED ECONOMIA

- INVECCHIAMENTO, BENESSERE, MEMORIA ..... pag. 22
- DARWIN, UN "RIVOLUZIONARIO" RILUTTANTE: introduzione all'evoluzione ..... pag. 23
- PRIMO SOCCORSO ..... pag. 24
- FINANZA IN CHIARO PER GESTIRE IL RISPARMIO CON SERENITÀ ..... pag. 25

STORIA ED ARTE DEL TERRITORIO

- ALBISOLA NELLA STORIA – Andar per mare, emigranti e tavola ..... pag. 26
- GUARDIAMOCI INTORNO ..... pag. 27

IL FILO CHE UNISCE

- LEGATORIA ..... pag. 28
- UNCINETTANDO - corso base ..... pag. 29
- MAGLIA E RICAMO A PUNTO CROCE - Arti senza età ..... pag. 30

- INTRODUZIONE ALL'AUDIOVISIVO ..... pag. 31
- COMPOSIZIONE FLOREALE: Fiori in tavola ..... pag. 32
- CONOSCERE IL CANE PER CAPIRLO ..... pag. 33
- ULIVO, VITE E COLTURE IN SERRA pag.34
- EDUCAZIONE STRADALE: le norme di comportamento da adottare sulla strada ..... pag. 35
- FUNGHI E RISCHI PER LA SALUTE: l' importanza del micologo ..... pag. 36

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 20 a venerdì 24 ottobre 2025 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