



Città di
Albisola Superiore
Assessorato alla Cultura



UNl'abisola

ANNO ACCADEMICO 2026 / 2027



Foto di Romina Parodi

UNA CITTÀ CHE INVESTE NELLA CULTURA

UniAlbisola rappresenta una realtà fondamentale nel panorama culturale e sociale della nostra città: un luogo in cui la conoscenza diventa incontro, crescita e partecipazione. Negli ultimi anni l'Amministrazione Comunale ha scelto di investire con convinzione in questo progetto, rafforzandolo e ampliandone progressivamente l'offerta formativa. UniAlbisola è una delle iniziative di cui sono più orgogliosa, perché interpreta pienamente la nostra idea di città: viva, curiosa e capace di crescere attraverso la cultura e la condivisione.

Con rinnovata energia ci prepariamo ad avviare il nuovo anno accademico, con un programma composto da 36 corsi pensati per rispondere a interessi ed esigenze differenti, affinché ciascuno possa trovare un percorso stimolante e significativo.

UniAlbisola non è soltanto formazione ma anche uno spazio di incontro e di dialogo, nel quale cittadini di tutte le età possono condividere idee, esperienze e passioni, sentendosi parte attiva della comunità.

Un ringraziamento speciale va al presidente Rocco Damonte, a tutti i docenti, alla Commissione di Gestione di UniAlbisola, agli uffici comunali per il costante impegno organizzativo e alle Associazioni del territorio per la loro preziosa collaborazione.

A tutti voi auguro un anno accademico ricco di curiosità, cultura e condivisione.

Simona Poggi

Assessore alla Cultura

Comune di Albisola Superiore

SPORT, ATTIVITÀ MOTORIE, ATTIVITÀ RICREATIVE

BENESSERE E MOVIMENTO: TEORIA E PRATICA

DOCENTE: Monica NICOLINI e Davide FRUMENTO

A CURA DI KALIPÈ E PALESTRA NAOS

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)
– Palestra NAOS

QUANDO: Lunedì, dalle ore 15

18 Gennaio; 1 e 15 febbraio; 1 e 15 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Un percorso pratico e teorico per scoprire l'importanza dell'attività motoria e i suoi straordinari benefici per la salute fisica e mentale. Durante il corso saranno approfondite le tecniche di marcia, le metodologie di allenamento e l'origine della sensazione di benessere generale generata dal movimento, mettendo a confronto l'esperienza del fit-walking urbano con l'escursionismo in natura.

Programma delle lezioni:

- Introduzione teorica, benefici del movimento, tecniche e metodologie.
- Due sessioni pratiche dedicate al coordinamento fisico e al potenziamento muscolare.
- Due camminate urbane per mettere in pratica la tecnica del fit-walking.

NOTE

In palestra: tuta da ginnastica e calze.

In uscita: scarpe da cammino comode.

Il corso è adatto a tutti.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

STRETCHING DINAMICO E GINNASTICA POSTURALE

DOCENTE: Simona PELUFFO

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 16.00/17.00

1 – 8 – 15 – 22 marzo; 5 – 12 – 19 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso propone esercizi di allungamento muscolare associati a una corretta respirazione con il fine di migliorare la flessibilità, la mobilità articolare e in particolare apportare beneficio alla colonna vertebrale, grazie ad esercizi posturali di rinforzo muscolare.

NOTE

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

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



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

2 – 9 – 16 – 23 – 30 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



PASSI DI BENESSERE

DOCENTE: Sabrina CERIOLO

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Martedì, ore 15.00/16.00

3 – 10 – 17 – 24 novembre; 1 – 15 - 22 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Un percorso di movimento, musica e socialità pensato per stare bene insieme, in modo piacevole e coinvolgente.

La lezione prevede un riscaldamento a ritmo di musica, semplici esercizi di gruppo, attività motorie partecipate e adatte a tutti, per concludere con un momento di rilassamento e respirazione.

NOTE

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

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E TECNICHE DI RILASSAMENTO

DOCENTI: Donatella Paola PARINI, Luana LENZI

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Martedì, ore 16.30/18.00

3 – 10 – 17 – 24 novembre; 1 - 15 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è finalizzato ad imparare a migliorare la qualità della vita: approfondire la percezione del proprio corpo per gestirlo al meglio. I metodi utilizzati saranno la chinesiologia, il pilates e le tecniche di rilassamento.

Inoltre, da quest'anno saranno utilizzati anche l'health qigong e il tai chi, discipline della cultura cinese, che combinano movimenti lenti e fluidi, controllo del respiro, concentrazione mentale.

NOTE

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

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



DIFESA PERSONALE

DOCENTI: Ombretta COLOMBO e Michele FARINETTI

A CURA DI ASD IDS ITALIA

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Martedì, ore 16.30/18.00

9 – 23 febbraio; 9 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



YOGA

DOCENTE: Francesca PESCO

DOVE: Associazione Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Mercoledì, ore 15.00/16.00

3 – 10 – 17 – 24 febbraio; 3 – 10 – 17 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



BOCCE (Petanque)

DIRETTORE DEL CORSO: Marco DAMONTE

DOCENTI: Tecnici abilitati dalla Federazione Italiana Bocce

DOVE: Bocciodromo Comunale di Celle Ligure (via Lavadore 16)

QUANDO: Mercoledì, ore 17.00/19.00

4 – 18 novembre; 2 dicembre; 13 – 20 – 27 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Illustrazione del regolamento internazionale;

Tecnica e pratica di gioco: punto e bocciata;

Brevi partite per illustrare le strategie di gioco;

Al termine del corso (ultima lezione) verrà organizzato un torneo con tutti i partecipanti.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 24



SCOLPISCI IL CORPO, LIBERA LA MENTE: guida al nordic walking ritmico, nuova frontiera della camminata attiva

DOCENTE: Valentina GODANI

DOVE: Attività all'aperto, presso anfiteatro di Luceto

QUANDO: Sabato, ore 14.30/16.00

**14 – 21 – 28 novembre; 5 dicembre + una camminata
finale da concordare**

DESCRIZIONE CORSO

Il Nordic Walking Ritmico è una camminata dinamica abbinata all'uso di appositi bastoncini e specifici brani musicali. Migliora l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria, la postura e tonifica muscoli e articolazioni. Adatto a tutte le età. Una palestra a cielo aperto tutto l'anno.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



ESCURSIONISMO – Andare per sentieri

DOCENTE: Monica NICOLINI

A CURA DI KALIPÈ

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Sabato, ore 16.00

6 – 20 marzo; 3 – 17 aprile; 8 maggio

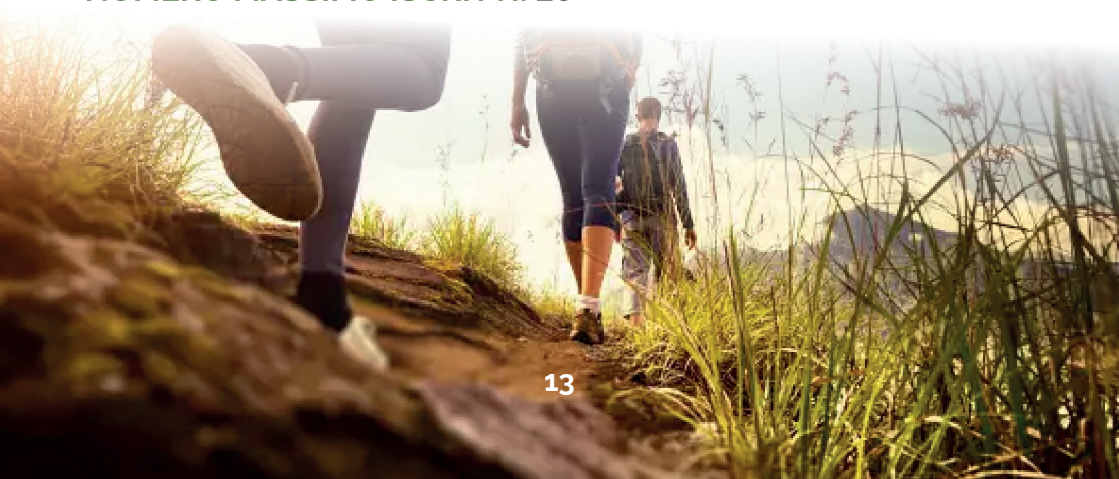
DESCRIZIONE CORSO

Un percorso teorico e pratico dedicato all'esplorazione dei sentieri escursionistici del Comune di Albisola Superiore e dei territori limitrofi, per imparare a camminare in natura in modo consapevole e sicuro. Il corso si apre con un primo incontro conoscitivo in aula per analizzare gli itinerari proposti (lunghezza, dislivelli e tempistiche) e approfondire le nozioni fondamentali sull'attrezzatura di base, sul praticare escursionismo responsabilmente e sulla gestione delle camminate in natura. I successivi incontri saranno interamente dedicati a escursioni pomeridiane all'aperto. La prima lezione sarà in aula e le altre saranno escursioni in orario da concordare.

NOTE:

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

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



STORIA, ARTE, ARCHEOLOGIA

FIRENZE DA DANTE A GALILEO

DOCENTE: Luciano DONDERO

DOVE: Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)

QUANDO: Lunedì, ore 15.30/17.00

1 – 8 – 15 – 22 febbraio; 1 – 8 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Nei secoli fra il Duecento e il Seicento, Firenze è stata uno dei punti di riferimento per lo sviluppo della cultura, dell'arte e della scienza, sul piano nazionale e internazionale. Dal ruolo cruciale di Dante, Petrarca e Boccaccio nel forgiare la lingua italiana, all'eccellenza in campo pittorico, scultoreo e architettonico di personaggi come Leonardo, Leon Battista Alberti, Brunelleschi, Raffaello, Michelangelo, Botticelli e tanti altri. Dal contributo alla definizione di concetti centrali per la politica, la filosofia e la storia, con figure come Machiavelli e Guicciardini. Per culminare col ruolo scientifico, dello stesso Leonardo e di Galileo Galilei, accompagnati nei secoli da tanti altri scienziati più o meno famosi, il tutto in un contesto sociale ed economico imperniato sul ruolo centrale della famiglia dei Medici, con Cosimo e Lorenzo il Magnifico, da cui deriva in seguito il Granducato di Toscana.

Non c'è solo Firenze in quell'esplosione del sapere e del progresso umano che si riassume nelle parole "Umanesimo" e "Rinascimento", ma Firenze ne è un po' l'epicentro, e comprenderlo ci aiuta a inquadrare meglio un periodo essenziale nella creazione del mondo in cui viviamo e prosperiamo oggi.

LE ALBIS(S)OLE NEL TEMPO

DOCENTE: Gianni VENTURI

DOVE: Sede Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 15.00/16.30

9 – 16 – 23 – 30 novembre; 7 – 14 – 21 dicembre

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: amministrazioni nel tempo, evoluzione del territorio, economia, strade e ferrovia, religione e chiese, forti, sanità, emigranti, 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

DOCENTI: Nanni BASSO e Letizia DEFERRARI

DOVE: Sedi varie

QUANDO: Martedì e mercoledì, ore 15.30

3 – 17 novembre; 2 – 15 dicembre; 12 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:

- Giardino artistico dello Studio Ernan Design – ritrovo corso Mazzini 77, Albisola Superiore;
- Archivio Diocesano – ritrovo piazza Vescovado 9 R, Savona;
- Convento Cappuccini – ritrovo via San Francesco, zona Villetta, Savona;
- Campanassa – ritrovo piazza del Brandale - Savona
- Passeggiata deli Artisti – ritrovo Fabbrica Mazzotti, Viale Matteotti 29, Albissola Marina.

NOTE:

Per la visita della Campanassa è previsto il pagamento del biglietto di € 3.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

OH CHE ARMONICO FRACASSO! PERCORSI NELL'OPERA LIRICA

DOCENTE: Jacopo MARCHISIO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Mercoledì e venerdì, ore 15.00/16.30

13 – 18 – 25 – 27 novembre

DESCRIZIONE CORSO

Nei quattro incontri di cui si compone il corso si cercherà di capire perché l'opera lirica è un genere di spettacolo sempre popolare, nonostante il passare del tempo, quale rapporto vi sia in esso fra tradizione e innovazione, perché accende con tanto ardore le passioni dei melomani e che cosa significhi per la diffusione della cultura europea (e italiana in particolare) nel mondo. Nei diversi incontri verranno ascoltati e analizzati brani di diverse opere composte nell'arco fra il XVIII e il XX secolo.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



SULLE TRACCE DEGLI ANTICHI ROMANI - ARCHEOLOGIA E VILLA ROMANA DI ALBISOLA

DOCENTI: Valerio CHIARLONE

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Mercoledì, ore 15.00/16.30

11 – 18 – 25 novembre; 2 – 9 dicembre - 16 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

L'archeologia è la disciplina che ci permette di conoscere e ricostruire il passato attraverso le tracce lasciate dall'uomo. Un corso introduttivo e divulgativo per scoprire come si svolge il lavoro dell'archeologo, quali strumenti utilizza e cosa possono raccontarci uno scavo e i suoi reperti. Il percorso si concentrerà anche sul mondo romano, ripercorrendone la storia e approfondendo usi, costumi, tecniche e invenzioni che, attraverso i secoli, hanno lasciato tracce ancora riconoscibili ai giorni nostri. Attraverso esempi, materiali e racconti di esperienze archeologiche, si arriverà infine alla realtà del nostro territorio, con un approfondimento dedicato alla storia e agli scavi della Villa Romana di Albisola Superiore. Il corso si concluderà con una visita al sito archeologico, per osservare direttamente le tracce del passato e comprendere come l'archeologia possa trasformarle in una storia.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

BENESSERE E DISCIPLINE OLISTICHE

STAR BENE CON SE STESSI, STAR BENE
CON GLI ALTRI

DOCENTI: Loredana BALDO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Mercoledì, ore 15.30/16.30

24 – 31 marzo; 7 – 14 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il corso fornisce suggerimenti pratici per promuovere buone relazioni partendo da un'efficace gestione delle proprie risorse emotive. Questi i temi delle lezioni:

- L'arte della gratitudine;
- La rabbia, una risorsa preziosa;
- Gestire il senso di impotenza;
- La comunicazione che crea e mantiene buoni legami.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



LA SALUTE PARTE DALL'INTESTINO MA COMINCIA DALLA BOCCA

DOCENTI: Patrizia ROLFO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Mercoledì, ore 17.00/18.30

3 – 10 – 17 – 24 febbraio; 3 – 10 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Un viaggio alla scoperta dei segreti della longevità e del benessere naturale. In questo corso si esplorerà il potere dei cibi fermentati per l'intestino e l'arte della fitoalimurgia, per riconoscere le piante spontanee commestibili. Verranno rispolverati i rimedi della nonna e le cure complementari più efficaci, offrendo una guida pratica per restare in salute, attivi e vitali a qualsiasi età.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



PERCORSO OLISTICO

DOCENTE: 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

7 – 14 – 21 – 28 gennaio; 4 – 11 – 18 – 25 febbraio

DESCRIZIONE CORSO

Il corpo parla costantemente attraverso segnali precisi, ma spesso si dimentica come ascoltarlo. Questo corso nasce per esplorare l'immenso mondo della connessione corpo-anima, insegnando a rispettare il proprio organismo e a comprendere i messaggi profondi che si nascondono dietro ogni sintomo o dolore. Il corpo sarà considerato come un vero e proprio tempio per l'anima, unendo la biologia alla spiritualità.

Il percorso si articola in quattro grandi aree tematiche:

- La Nuova Conoscenza Medica e i Chakra: saranno esplorati l'anatomia e la fisiologia del corpo umano (sistema scheletrico, articolazioni, organi interni, organi di senso e sistema endocrino) mettendole in stretta relazione con il sistema energetico dei chakra;
- Enn Jodidan (Numerologia Ayurvedica): attraverso l'antica saggezza dell'Ayurveda, verrà utilizzata la matematica sacra e la numerologia al servizio dell'uomo. Uno strumento pratico per comprendere meglio se stessi, la propria personalità e il proprio destino (Karma);
- Cristalloterapia Evolutiva: saranno utilizzati i minerali per approfondirne la conoscenza, imparando nuove forme e tecniche di utilizzo dei cristalli per favorire l'autoguarigione e il riequilibrio energetico;
- Integrazione e Benessere Quotidiano: tutte queste conoscenze saranno unite per ritrovare gioia, armonia e benessere profondo nella vita di tutti i giorni.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

LINGUE

INGLESE – Livello intermedio

DOCENTE: Paolo DE LUCA

DOVE: Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)

QUANDO: Lunedì, ore 16.00/17.30

9 – 16 – 23 – 30 novembre; 7 – 14 – 21 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Il corso si propone di potenziare le competenze linguistiche, ascolto e produzione orale, mediante conversazioni guidate di argomenti quotidiani.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



SPAGNOLO BASE: PRIME CONVERSAZIONI E CULTURA

DOCENTE: Veronica CUVATO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 15.00/16.30

2 – 9 – 16 – 23 – 30 marzo; 6 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Un percorso pratico e dinamico pensato per chi desidera muovere i primi passi nella lingua spagnola. Durante il corso verranno affrontate le strutture linguistiche di base, il lessico quotidiano e l'espressione orale per comunicare con disinvoltura in situazioni reali, con un'introduzione agli aspetti culturali del mondo ispanico.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



FRANCESE CONVERSAZIONE

DOCENTE: Chrystel CHOIGNARD

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Mercoledì, ore 17.00/18.30

18 – 25 novembre; 2 – 9 dicembre

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



ARTE: LABORATORI

NOTE E COLORI SUL GRANDE SCHERMO: DALLE QUATTRO STAGIONI ALLA MAGIA DELLA MUSICA DA FILM

DOCENTI: Davide RAVAZZANO, Luigi BEVILACQUA

A CURA DI COMAMI MUSICA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 15.30/17.30

13 – 20 – 27 aprile; 4 – 11 – 18 maggio

DESCRIZIONE CORSO

Lasciarsi trasportare da un viaggio unico dove le note musicali prendono vita attraverso i colori ed esplorare il fascino intramontabile delle Quattro Stagioni per poi tuffarsi nell'affascinante mondo della musica da film, scoprendo come nascono le colonne sonore più amate e quali segreti si nascondono dietro la nascita delle melodie capaci di farci sognare, emozionare e accompagnare i momenti indimenticabili del grande cinema: questo sarà il grande tema del corso. Sulla scia di questi ascolti, i suoni guideranno le mani dei partecipanti in un'attività creativa aperta a tutti, dove attraverso il disegno e l'espressione con il colore, ognuno potrà trasformare le emozioni delle note in immagini. Non serve alcuna esperienza nella pittura né specifiche conoscenze musicali, serve soltanto la voglia di curiosare, di sperimentare in totale libertà senza alcun giudizio e di condividere insieme ad altre persone dei pomeriggi stimolanti ed accoglienti.

NOTE

Materiale: fogli, una matita 2b e una matita hb. un righello, acrilici colori primari (giallo, magenta, azzurro, bianco e nero), pennelli, numeri 12/8/2

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10

CERAMICA – Decoro

DIRETTORE DEL CORSO: Lea GOBBI

DOCENTE: Maria Luisa VRANI

A CURA DELLA SCUOLA DI CERAMICA COMUNALE "TINO GAGGERO"

DOVE: Scuola di Ceramica Tino GAGGERO

(Ist. Comprensivo, via alla Massa)

QUANDO: Mercoledì, ore 17.15/19.15

3 – 17 febbraio; 3 – 17 – 31 marzo

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 2024/2025 o 2025/2026.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8



L'ARTE DEL MANDALA PER RITROVARE CALMA E BELLEZZA

DOCENTE: Elisabetta OTTONELLO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Giovedì, ore 15.00/17.00

12 – 19 – 26 novembre; 3 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

L'arte del Mandala ha origini antichissime. Disegnare e colorare un Mandala è un'attività creativa, accessibile a tutti, molto stimolante ed affascinante, ma non solo. Il Mandala permette di ritrovare benessere, silenziando la mente. È particolarmente utile in quei momenti in cui si sente il bisogno di rallentare, di prendersi una pausa dalla frenesia quotidiana e ritrovare uno spazio per sé di calma, presenza e bellezza. In questi cinque incontri i partecipanti saranno accompagnati a scoprirne i suoi benefici del Mandala e a risvegliare la vostra creatività e la vostra fantasia.

NOTE

Il corso è aperto a tutti.

Il materiale necessario è messo a disposizione. Contributo a carico dei partecipanti € 10,00.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10



IL DISEGNO ONIRICO – Un viaggio creativo alla scoperta di sé

DOCENTI: Sara PIGNONE, Laura RUFFINI

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Venerdì, ore 16.30/19.00

27 novembre; 4 – 11- 18 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Un percorso nel quale il disegno diventa un mezzo semplice e naturale per lasciare una traccia di sé, dare forma alle emozioni e aprire uno spazio di incontro con il proprio mondo interiore. Tutto ha inizio con il segno che parla di sé, un primo contatto con il Disegno Onirico, il gesto creativo e il linguaggio simbolico, per poi lasciare che le emozioni prendano forma, sperimentando il disegno come possibilità di esprimere e rappresentare il proprio mondo emotivo. Il viaggio prosegue andando alla scoperta delle risorse interiori, così da far emergere qualità, talenti e potenzialità attraverso il linguaggio creativo, e imparando a osservare i cambiamenti e le trasformazioni legati ai propri movimenti interiori e alle nuove consapevolezze. Il cammino si conclude infine con il racconto del proprio viaggio attraverso il Disegno Onirico, un momento di condivisione e rilettura dell'intero percorso svolto attraverso i propri elaborati.

NOTE

Materiale: tavolette di compensato, fogli formato A3 e pastelli a cera.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 12

DIPINGI IL TUO NATALE

DIRETTORE DEL CORSO: Lea GOBBI

DOCENTE: Luigi BEVILACQUA

A CURA DELLA SCUOLA DI CERAMICA COMUNALE "TINO GAGGERO"

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

QUANDO: sabato, ore 9.30/11.30

7 - 14 - 21 - 28 novembre; 12 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Il laboratorio offre un'occasione per esprimere la propria creatività e immergersi nell'atmosfera natalizia. Con l'uso di tempere e colori acrilici, sarà possibile personalizzare supporti in biscotto rendendoli pezzi unici. Questo corso è aperto a tutti, anche a chi non ha esperienza. Sarà un'opportunità per socializzare e divertirsi in un ambiente rilassato.

NOTE

Materiale: uno o più supporti in biscotto da decorare, pennelli a punta tonda (numeri 12, 2 e 6) e colori acrilici.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 8



MEDICINA E SCIENZA

FISIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO: COME PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E METABOLICHE

DOCENTE: Lucia LA ROSA

DOVE: Biblioteca Civica Manlio Trucco (corso Ferrari 193)

QUANDO: Lunedì e giovedì, ore 15.30/17.00

11 – 14 – 25 – 28 gennaio

DESCRIZIONE CORSO

Consolidate, negli anni precedenti, le basi su immunità, infiammazione cronica, microbiota, dieta e memoria, quest'anno il focus si sposta sulla prevenzione delle patologie più strettamente connesse all'invecchiamento: le malattie cardiovascolari e metaboliche. Durante le lezioni verranno analizzati i fattori genetici, familiari e acquisiti, con approfondimenti mirati su aterosclerosi, ipertensione, glicemia, obesità e grasso viscerale. Ampio spazio sarà dedicato al ruolo biologico di serotonina e melatonina, all'attività fisica e all'importanza del sonno. Il corso ha l'obiettivo di rendere comprensibili le dinamiche dell'invecchiamento cellulare e di offrire soluzioni pratiche e stili di vita alternativi per ridurre concretamente il rischio di malattia, promuovendo una longevità sana e consapevole.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 30

DALLA TERRA ALLE STELLE E OLTRE

DOCENTE: Ugo GHIONE

DOVE: Sede Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Lunedì, ore 16.30/18.00

9 – 16 – 23 – 30 novembre; 14 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Il corso si propone di affrontare in maniera divulgativa, ma con forti basi scientifiche, le conoscenze relative ai principali sistemi astronomici che si possono osservare. Si parte dal Sole di cui sono osservabili le dimensioni apparenti e il moto diurno, tramite le meridiane, per passare poi al pianeta Terra di cui è possibile misurare la forma e i moti, proprio osservando le stelle. Infine si affronteranno i moti più complessi dei pianeti, che hanno impegnato per secoli gli astronomi dell'antichità, l'evoluzione stellare e la natura degli oggetti non stellari che è possibile osservare al telescopio.

NOTE

Per l'osservazione astronomica al telescopio si raccomanda un abbigliamento adeguato al permanere un paio d'ore all'aperto.

NUMERO MASSIMO DI ISCRITTI: 25



PROMUOVERE LA SALUTE A TUTTE LE ETÀ

DOCENTI: Marina ASTENGO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Giovedì, ore 15.00/16.30

4 – 11 – 18 – 25 febbraio; 11 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Negli ultimi anni lo scenario epidemiologico e demografico del nostro Paese ha subito profonde trasformazioni, richiedendo un ripensamento complessivo delle strategie di prevenzione, in grado di rispondere efficacemente alle nuove sfide di salute della popolazione. La salute è il risultato di una complessa rete di fattori biologici, sociali ed economici.

Il corso si propone di:

- approfondire i determinanti di salute e la promozione della salute in una prospettiva "life course", promuovendo interventi preventivi e protettivi per favorire il mantenimento di uno stato di salute ottimale lungo tutto il corso della vita;
- aumentare la conoscenza e la consapevolezza dei cittadini, promuovere atteggiamenti favorevoli alla salute e stimolare l'adesione ai programmi di prevenzione e di cura, rafforzando la conoscenza del sistema sanitario.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20



LABORATORI E MANUALITÀ

LEGATORIA

DOCENTE: Franca BRIATORE

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

QUANDO: Martedì, ore 15.00/17.00
3 – 17 novembre; 1 – 15 – 22 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

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

- realizzazione di un album di fotografico a rilegatura australiana;
- realizzazione di card natalizia.

NOTE

Costo aggiuntivo di circa € 7 per la fornitura del materiale

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 7



L'ARTE DELLA DECORAZIONE FLOREALE: CREATIVITÀ, TECNICA E NATURA

DOCENTE: Franca LAVAGNA GARDEN CLUB SAVONA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 17.00/18.30

2 – 16 febbraio; 2 – 16 marzo

DESCRIZIONE CORSO

Un percorso pratico ed emozionale per imparare a dialogare con la natura attraverso la creatività. Durante il corso si scopriranno le tecniche fondamentali del design floreale, la scelta dei materiali e i segreti per accostare forme e colori. Sperimentando con elementi naturali, la propria passione per i fiori sarà trasformata in composizioni uniche e armoniose, capaci di emozionare e valorizzare ogni spazio.

NOTE

Il materiale verrà comunicato ai partecipanti, di volta in volta

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 10



ANIMALI E PIANTE

COME COLTIVARE LE PIANTE DA FRUTTO E GLI ORTAGGI, NELLA TRADIZIONE LOCALE E NELL'INNOVAZIONE

DOCENTI: Silvio GALLO e Maurizio PASTORINO

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Martedì, ore 15.00/17.00

10 - 24 novembre; 11 - 15 - 22 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Il corso è rivolto a tutte le persone che amano la terra e intendono approfondire le conoscenze relative alle tecniche di coltivazione da applicare anche nei propri orti domestici:

impianto (organizzazione appezzamento, preparazione terreno, trapianto, sostegni);

concimazione (nel terreno, fertirrigazione, fogliare);

irrigazione (pioggia, goccia, solco);

potatura;

cura (prodotti biologici e fitosanitari)

raccolta

L'ultima lezione sarà dedicata a laboratori pratici in vivaio.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

COME DIVENTARE IL MIGLIORE AMICO DEL PROPRIO CANE

DOCENTI: **Andrea BERTA e Micaela GRASSO**

A CURA DI PET STAR CLUB

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

QUANDO: **Martedì, ore 18.00/19.00**

9 – 23 febbraio; 9 – 23 marzo; 6 – 20 aprile

DESCRIZIONE CORSO

Il cane è il migliore amico dell'uomo, ma gli uomini sono i migliori amici dei propri cani? Con questi incontri si scoprirà come diventarli, imparando a conoscere il cane, a comunicare con lui, alternando la teoria ad attività pratiche.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15



CONOSCIAMO IL VINO INSIEME AI SOMMELIER. STORIA, DEGUSTAZIONE E VIAGGIO NEL MONDO DEL VINO LIGURE, ITALIANO E FRANCESE

DIRETTORE DEL CORSO: Donatella RIBAUDO
Delegato Fisar Varazze-Valbormida

DOCENTI: Alessandro PARINO e delegati FISAR
A CURA DELLA DELEGAZIONE FISAR VARAZZE VALBORMIDA

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Lunedì, ore 18.00/19.30

1- 8 - 15 - 22 febbraio; 1 marzo

DESCRIZIONE CORSO

- 1 Lezione: la storia del vino, dagli albori alle nostre tavole
- 2 Lezione: come si degusta il vino
- 3 Lezione: i vini italiani
- 4 Lezione: i vini francesi
- 5 Lezione: i vini liguri: abbinamento alla cucina del territorio

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 15



I VANGELI. Parola di Dio e parola dell'uomo

DOCENTE: Don Mario MORETTI

DOVE: Sede Alpini (corso Mazzini 42)

QUANDO: Giovedì, ore 15.30/17.30

5 – 12 – 19 – 26 novembre; 3 dicembre

DESCRIZIONE CORSO

Viene proposto un itinerario che permetta di (ri)appropriarsi delle pagine evangeliche, al riparo di fondamentalismi e spiritualismi, avendo come primo riferimento un'ampia collezione antologica dei testi scritturistici in generale, e quelli evangelici in particolare, senza dimenticarsi della storia dell'interpretazione.

Dopo un incontro introduttivo su temi quali ispirazione, il genere letterario "vangelo", ecc. nei restanti quattro incontri si passerà a presentare i quattro Vangeli, uno per incontro, lasciando che a parlare siano più i testi, che non sintesi esegetiche astratte. Il percorso non richiede particolari competenze esegetiche, ma il desiderio di incontrarsi con pagine che, attraverso i secoli, hanno dato un contributo essenziale alla formazione della nostra cultura e che, per alcuni, sono stati motivo di fede.

Il materiale viene distribuito durante gli incontri, ed il testo di riferimento in italiano è la versione CEI 2008.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 30



IN VIAGGIO CON LA FOTOGRAFIA TRA CUORE E REALTÀ

DOCENTE: Lorena ZUNINO

A CURA DI CIRCOLO FOTOGRAFICO SAONENSIS

DOVE: Ufficio IAT – Vinceremo (piazzale Marinetti)

QUANDO: Venerdì, ore 18.30/19.30

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

DESCRIZIONE CORSO

Quali sono gli strumenti fondamentali per intraprendere un viaggio? Il cuore, le emozioni, la sete di conoscenza innanzitutto. E immediatamente dopo il saper cogliere la realtà dei luoghi visitati, cercandone ogni aspetto con curiosità, ma anche con rispetto per ambienti e persone che si incontreranno. Viaggiare, infatti, significa aprirsi a nuovi orizzonti, ma anche organizzare la propria esperienza per poterne assaporare ogni istante senza partire impreparati. Questo corso presenta una selezione di viaggi effettivamente compiuti, in un percorso in cui si alternano il racconto, anche fatto per immagini, di chi è stato protagonista del viaggio, approfondimenti sui luoghi visti e consigli per chi li vorrà visitare.

NUMERO MASSIMO ISCRITTI: 20

1° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2026 / 2027

CORSO	SEDE	GIORNO ORA	NOV 2026	DIC 2026	GEN 2027
FISIOLOGIA DELL'INVECCHIAMENTO: COME PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI E METABOLICHE	BIBLIO	LUNEDÌ e GIOVEDÌ 15:30/17:00	-	-	11-14- 25-28
INGLESE - LIVELLO INTERMEDIO	BIBLIO	LUNEDÌ 16:00/17:30	9-16-23-30	7-14-21	-
LE ALBIS(S)OLE NEL TEMPO	ALPINI	LUNEDÌ 15:00/16:30	9-16-23-30	7-14-21	-
DALLA TERRA ALLE STELLE E OLTRE	ALPINI	LUNEDÌ 16:30/18:00	9-16-23-30	14	-
LEGATORIA	PIAZZA DEI MILLE	MARTEDÌ 15:00/17:00	3-17	1-15-22	-
COME COLTIVARE LE PIANTE DA FRUTTO E GLI ORTAGGI NELLA TRADIZIONE LOCALE E NELL'INNOVAZIONE	IAT	MARTEDÌ 15:00/17:00	10-24	1-15-22	-
PASSI DI BENESSERE	ALPINI	MARTEDÌ 15:00/16:00	3-10-17-24	1-15-22	-
MOVIMENTO, RESPIRAZIONE, POSTURA E TECNICHE DI RILASSAMENTO	ALPINI	MARTEDÌ 16:30/18:00	3-10-17-24	1-15	-
GUARDIAMOCI INTORNO	SEDE VISITA	MARTEDÌ e MERCOLEDÌ 15:30	3-17	2-15	12
SULLE TRACCE DEGLI ANTICHI ROMANI ARCHEOLOGIA E VILLA ROMANA DI ALBISOLA	IAT	MERCOLEDÌ 15:00/16:30	11-18-25	2-9-16	-
FRANCESE CONVERSAZIONE	IAT	MERCOLEDÌ 17:00/18:30	18-25	2-9	-
BOCCE (PETANQUE)	BOCCIOFILA CELLE	MERCOLEDÌ 17:00/19:00	4-18	2	13-20- 27
I VANGELI. PAROLA DI DIO E PAROLA DELL'UOMO	ALPINI	GIOVEDÌ 15:30/17:30	5-12-19-26	3	-
L'ARTE DEL MANDALA PER RITROVARE CALMA E BELLEZZA	IAT	GIOVEDÌ 15:00/17:00	12-19-26	3	-
IL DISEGNO ONIRICO - UN VIAGGIO CREATIVO ALLA SCOPERTA DI SÉ	IAT	VENERDÌ 16:30/19:00	27	4-11-18	-
OH CHE ARMONICO FRACASSO! PERCORSI NELL'OPERA LIRICA	IAT	VENERDÌ e MERCOLEDÌ 15:00/16:30	13-18-25-27	-	-
DIPINGI IL TUO NATALE	SCUOLA CERAMICA	SABATO 9:30/11:30	7-14-21-28	12	-
SCOLPISCI IL TUO CORPO, LIBERA LA MENTE: GUIDA AL NORDIC WALKING RITMICO LA NUOVA FRONTIERA DELLA CAMMINATA ATTIVA	LUCETO	SABATO 14:30/16:00	14-21-28	5	-

2° TRIMESTRE - ANNO ACCADEMICO 2026 / 2027

CORSO	SEDE	GIORNO ORA	GEN 2027	FEB 2027	MAR 2027	APR 2027	MAG 2027
BENESSERE IN MOVIMENTO: TEORIA E PRATICA	IAT/ PALESTRA NAOS	LUNEDÌ 15:00	8	1-15	1-15	-	-
FIRENZE DA DANTE A GALILEO	BIBLIO	LUNEDÌ 15:30/17:00	-	1-8- 15-22	1-8	-	-
CONOSCIAMO IL VINO INSIEME AI SOMMELIER. STORIA, DEGUSTAZIONE E VIAGGIO NEL MONDO DEL VINO LIGURE, ITALIANO E FRANCESE	IAT	LUNEDÌ 18:00/19:30	-	1-8- 15-22	1	-	-
STRETCHING DINAMICO E GINNASTICA POSTURALE	ALPINI	LUNEDÌ 16:00/17:00	-	-	1-8- 15-22	5-12- 19	-
DIFESA PERSONALE	ALPINI	MARTEDÌ 16:30/18:00	-	9-23	9	-	-
SPUNTI DI GOLF	SEDE GOLF	MARTEDÌ 14:30/16:30	-	-	2-9- 16-23- 30	-	-
SPAGNOLO BASE: PRIME CONVERSAZIONI E CULTURA	IAT	MARTEDÌ 15:00/16:30	-	-	2-9- 16-23- 30	6	-
COME DIVENTARE IL MIGLIORE AMICO DEL TUO CANE	IAT	MARTEDÌ 18:00/19:00	-	9-23	9-23	6-20	-
L'ARTE DELLA DECORAZIONE FLOREALE: CREATIVITÀ TECNICA E NATURA	IAT	MARTEDÌ 17:00/18:30	-	2-16	2-16	-	-
NOTE E COLORI SUL GRANDE SCHERMO: DALLE QUATTRO STAGIONI ALLA MAGIA DELLA MUSICA DA FILM	IAT	MARTEDÌ 15:30/17:30	-	-	-	13-20- 27	4-11- 18
YOGA	ALPINI	MERCOLEDÌ 15:00/16:00	-	3-10- 17-24	3-10- 17	-	-
STAR BENE CON SE STESSI, STAR BENE CON GLI ALTRI	IAT	MERCOLEDÌ 15:30/16:30	-	-	24-31	7-14	-
LA SALUTE PARTE DALL'INTESTINO MA COMINCIA DALLA BOCCA	IAT	MERCOLEDÌ 17:00/18:30	-	3-10- 17-24	3-10	-	-
CERAMICA: DECORO	SCUOLA CERAMICA	MERCOLEDÌ 17:15/19:15	-	3-17	3-17- 31	-	-
PERCORSO OLISTICO	IAT	GIOVEDÌ 17:00/18:30	7-14- 21-28	4-11- 18-25	-	-	-
PROMUOVERE LA SALUTE A TUTTE LE ETÀ	IAT	GIOVEDÌ 15:00/16:30	-	4-11- 18-25	11	-	-
IN VIAGGIO CON LA FOTOGRAFIA TRA CUORE E REALTÀ	IAT	VENERDÌ 18:30/19:30	-	12-26	12-26	9	-
ESCURSIONISMO - ANDARE PER SENTIERI	IAT	SABATO 16:00	-	-	6-20	3-17	8

Il servizio è gestito direttamente dal Comune di Albisola Superiore, tramite il Comitato di Gestione, ed è rivolto a tutti i cittadini maggiorenni (sia residenti che non residenti).

ISCRIZIONI:

da lunedì 19 ottobre 2026, dalle ore 8:15 alle ore 12.30 fino a esaurimento dei posti disponibili, presso Ufficio Turismo/Cultura, situato al piano terra del Palazzo Comunale (Piazza Libertà 19), presentando l'apposito modulo cartaceo, debitamente compilato e firmato.

Ogni persona può presentare al massimo due moduli di iscrizione a nome di terzi.

L'accettazione ai corsi avverrà in base all'ordine cronologico di presentazione della domanda.

Informazioni importanti sui corsi:

Ogni corso richiede un numero minimo di partecipanti per poter essere attivato.

Alcuni corsi potrebbero sovrapporsi per date e orari.

Si prega di verificare attentamente il calendario prima di iscriversi.

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.

**PER QUALSIASI INFORMAZIONE È POSSIBILE
CONTATTARE IL SERVIZIO TURISMO/CULTURA:**

Tel: 019/482295 (interno 262/264)

E-mail: cultura@comune.albisola-superiore.sv.it

UNIALBISOLA:

VENT'ANNI DI CULTURA, INCONTRI E CONDIVISIONE

UniAlbisola celebra vent'anni di attività. Nata nel 2006 con una prima offerta di dodici corsi, l'Università del Tempo Libero è cresciuta fino a diventare un punto di riferimento culturale e sociale per il territorio: un luogo in cui imparare, confrontarsi e sentirsi parte di una comunità che considera la cultura un bene condiviso e la formazione un'opportunità aperta a tutti.

Un percorso costruito anno dopo anno grazie al lavoro degli uffici comunali, alla partecipazione delle Associazioni locali e alla dedizione dei docenti, capaci di trasmettere competenze e accompagnare gli allievi in esperienze di crescita personale.

Per celebrare questo importante anniversario, nel mese di maggio è stata organizzata una festa nel giardino del Museo Trucco. All'iniziativa hanno partecipato i componenti della Commissione di Gestione di UniAlbisola, i docenti, gli allievi e il professor Rocco Damonte, presidente dell'Università fin dalla sua fondazione. A lui l'Amministrazione Comunale ha rivolto un ringraziamento particolare per l'impegno con cui continua a costruire e rinnovare l'offerta formativa.

Vent'anni rappresentano un traguardo importante, ma anche un nuovo punto di partenza. L'obiettivo è proseguire questo cammino con la stessa passione e curiosità che hanno reso UniAlbisola un patrimonio prezioso per l'intera comunità.

Simona Poggi
Assessore alla Cultura
Comune di Albisola Superiore



