



CITTÀ DI SAVONA



Unisavona
2014-2015

NOTIZIE ORGANIZZATIVE

L'iscrizione all'UniSavona è aperta a tutti coloro che abbiano compiuto 18 anni, non è necessario alcun titolo di studio.

QUOTA DI ISCRIZIONE: € 42,00

- Essa dà diritto alla frequenza a tre corsi fra quelli proposti (compreso un corso a numero chiuso).
- L'iscrizione ad ulteriori corsi liberi comporta il pagamento di una quota integrativa di € 6,00= per singolo corso.
- La ricevuta del versamento della quota di iscrizione dovrà contenere: **l'indicazione del nome e cognome dell'iscritto e la causale "Unisavona"**.
- Per versamenti presso tutti gli sportelli CARISA indicare:
Comune di Savona
Servizio 4093 - Sottoservizio 2 - Unisavona.
- Per versamenti da altre banche indicare:
Comune di Savona – Unisavona
- Codice IBAN:
IT31H063101069800000001790

Per informazioni:

Segreteria Unisavona:

tel. 019 83105005

Servizio Cultura e Turismo,

Palazzo degli Ufficiali,

3° piano,

Fortezza del Priamar.

Saranno attivati i corsi con almeno n. 25 iscritti

Ai sensi dell'art. 10 della legge 31.12.1996 n. 675, i dati forniti dagli iscritti ai corsi saranno raccolti e trattati dall'ufficio competente per le finalità inerenti alla gestione dei corsi.

MODALITÀ ISCRIZIONI

ISCRIZIONI AI CORSI A NUMERO CHIUSO

presso
ATRIO COMUNALE
Piazza Sisto IV

1 - 2 - 3 ottobre
dalle 8,00 alle 11,00

- Le iscrizioni sono aperte per coloro che scelgono **un corso a numero chiuso e corsi liberi: chi si iscrive ad un corso a numero chiuso può contemporaneamente iscriversi ai corsi liberi.**
- Alle iscrizioni ai corsi a numero chiuso ognuno può presentare al massimo n. 2 nominativi.
- Ogni allievo può iscriversi ad un solo corso a numero chiuso.
- **Oltre ai giorni indicati le iscrizioni ai corsi a numero chiuso saranno aperte fino al raggiungimento del numero massimo di iscritti.**

mercoledì 1 ottobre

iscrizione ai corsi di:

informatica di base - max 20 iscritti
informatica avanzata - max 20 iscritti
tai chi - max 30 iscritti

giovedì 2 ottobre

iscrizione ai corsi di:

enologia - max 30 iscritti
fotografia - max 30 iscritti

venerdì 3 ottobre

iscrizione ai corsi di:

cucina - max 50 iscritti
tecniche di lunga vita - max 25 iscritti
il sole ed il suo inutilizzo - max 25 iscritti

ISCRIZIONI AI CORSI LIBERI

presso
ATRIO COMUNALE
Piazza Sisto IV
7 - 8 - 9 - 10 OTTOBRE
dalle 8,00 alle 11,00



Anche quest'anno grazie all'entusiasmo e alla generosità dei docenti che mettono a disposizione dei concittadini la loro competenza, ripartono i corsi dell'UniSavona.

Corsi per tutti i gusti e per tutte le età, con un'iscrizione annuale moderata e accessibile. Corsi che allenano il corpo e la mente, la manualità e le conoscenze.

Corsi che fanno incontrare e che creano piccole comunità di condivisione e dialogo.

Esplorare i territori della cultura più diversi offre infatti, oltre ad un arricchimento individuale del sapere, una straordinaria esperienza di partecipazione e cittadinanza attiva.

L'UniSavona ormai da anni offre una variegata gamma di attività, pensate per coinvolgere la pluralità degli utenti lungo quelle direttrici del sapere contemporaneo e al tempo stesso forte di una tradizione che affonda nella storia della nostra città e del nostro territorio.

Sì, tradizione e innovazione è il binomio che anche quest'anno contraddistingue la gamma dei corsi che i cittadini potranno scegliere.

È quindi con questo spirito che auguro un buon "anno accademico" a tutti coloro che come discenti sceglieranno anche quest'anno o quest'anno per la prima volta i corsi dell'UniSavona. Ai docenti va invece il nostro più sincero "grazie"!

Elisa Di Padova
Assessore alla Cultura

ARCHEOLOGIA: DOVE, QUANDO, COME, PERCHÉ

Direttore: ANNA BALESTRI MENICINI

Lezioni illustrate da diapositive eseguite e descritte dalla relatrice. Gli argomenti monotematici seguono il filo conduttore espresso nel titolo.

La storia dell'umanità è guardata con il telescopio dell'archeologia a partire dai ritrovamenti dei primi avventurosi scopritori. Ritroveremo le tracce di antiche civiltà con le parole non scritte dei reperti archeologici. Ammireremo opere che allungano l'elenco delle meraviglie del mondo o narrano accadimenti che segnarono la storia dell'uomo.

Incontreremo personaggi eccezionali come Filippo II di Macedonia e suo figlio Alessandro detto "il grande". Visiteremo le sedi ultramortali dei faraoni dell'età dell'oro: il nuovo regno dell'antico Egitto.

Il mito e l'antichità ci verranno riproposti dall'arte, anche quella più vicina a noi.

- Le magnifiche sette: altre sette meraviglie del mondo.
- Arte e mito.
- Il potere e l'eternità: le tombe faraoniche del nuovo regno.
- Gli eventi che cambiarono la storia.
- Avventura e passione: i pionieri dell'archeologia.
- Il segno e il simbolo: i popoli che non sapevano scrivere.
- I Macedoni e l'ellenismo.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 4
dicembre 2 – 16
gennaio 20
febbraio 17
marzo 3 - 17

SPETTACOLI CON I FIORI

Direttore: ANNA BARBAGLIA

Contenitori fuori del comune per lo spettacolo floreale d'esordio.

Surreali trasparenze.

Dalla California a Savona: dal paese di mia madre alla mia città.

"Il secolo breve" Eric Hobsbawm.

"Già nelle valli risuonano canti di primavera" Alceo - "Noi come le foglie genera la stagione di primavera dai molti fiori" Mimnermo.

Alla ricerca della bellezza.

Durante gli incontri il Direttore del corso, insegnante, dimostratrice, giudice internazionale dell'EDFA – Savona (Ente Decorazione Floreale per Amatori) creerà composizioni floreali in stili e su temi molto diversi fra loro, illustrandole durante l'esecuzione e spaziando nel campo della letteratura, della storia, dell'arte, della botanica.

Nel corso di una delle lezioni presenterà un video sulla mostra "La decorazione floreale nei secoli" realizzata dall'EDFA - Savona a Pietra Ligure nell'aprile 2014.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 5
gennaio 7
febbraio 4 – 18
marzo 4
aprile 1

UOMINI, ESPLORATORI, OPERE D'ARTE LEGATE A SAVONA E...ALTRO

Direttore: SILVIA BOTTARO

Il corso si propone di cercare un legame, anche meno noto, con la storia e l'arte di Savona.

Raffaello Sanzio: opere ed il legame con Giulio II.

L'esploratore Capitano G.B. Cerruti.

L'esploratore Capitano G. Bove.

Monumenti della memoria.

Storia di un quadro particolare: la Madonna Sistina e Giulio II.

Papa Pio VII e la Madonna di Misericordia di Savona.

Alcuni capolavori del Museo dell'Ermitage.

Opere dal Museo del Louvre e dal Museo di Alençon.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

giovedì dalle 15,00 alle 16,45

dicembre	11
gennaio	15 – 29
febbraio	12 – 26
marzo	12 – 26
aprile	9

CORSO BASE DI FOTOGRAFIA DIGITALE E ANALOGICA

Direttore: FRANCO CHIARA

La macchina fotografica e l'impiego degli obiettivi
(portare con sé la propria per chi ne è in possesso).

Visione di fotografie e proiezioni; come si inquadra e si compone la foto.
Suggerimenti pratici con la propria macchina.

Cos'è la profondità di campo:
come si imposta sulla macchina nelle varie occasioni.

Come e quando si usa il flash; prova pratica in sede.
Cos'è il bilanciamento del bianco.

Lezione pratica fuori sede.
Ritrovo presso ex Banca d'Italia in Piazza Mameli ore 14,45.

Visione delle fotografie fatte durante l'uscita.

Lezione pratica fuori sede.
Ritrovo presso ex Banca d'Italia in Piazza Mameli ore 14,45.

Visione ed accorgimenti per migliorare i vari scatti.

Come si fotografa in movimento; fuochi artificiali; i ritratti e
ripasso generale dei vari argomenti trattati.

Come si organizza una gita fotografica.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

lunedì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 3 – 17
dicembre 1 – 15
gennaio 19
febbraio 2 – 16
marzo 2 – 16 – 30

N.B. : al corso potranno partecipare al massimo n. 30 iscritti

CORSO A SORPRESA. ALLA SCOPERTA DELLA CREATIVITÀ FUORI DAGLI SCHEMI TRADIZIONALI

Un laboratorio stimolante dove poter assaggiare divertendosi molteplici linguaggi dell'arte in atmosfera di piacevole convivialità

Direttore: ELENA FRONTERO

Gioiello in rame con firma (cuoricino, cerchio bizzarro, ecc)

Assemblaggio

Cuoio e perline

Assemblaggio

Ex-libris

Stampa assemblaggio

Libretto xilografico

Assemblaggio

Complotto fantasioso

Analisi dei lavori e preparazione mostra finale

È richiesto un contributo di € 100,00= ad iscritto da consegnare al direttore del corso alla prima lezione a copertura dei costi vivi per i materiali. Resta inteso che ogni progetto realizzato dall'allievo sarà di sua proprietà e gli verrà consegnato a fine corso.

Sede del corso: Laboratorio "Stamperia 2010", via della Rovere 47-49, Albisola Superiore, raggiungibile con gli autobus di linea n. 7 o 7/ (ampio parcheggio in via Turati)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

venerdì dalle 15,00 alle 16,45

o dalle 17,15 alle 19,00 o dalle 20,00 alle 21,45

novembre 7-14-21-28

dicembre 5-12-19

gennaio 9-16-23

UNCINETTO FACILE PER TUTTI !!

Direttore: ALESSIA GRIBAUDI TRAMONTANA

Breve storia dell'uncinetto

Nodo d'inizio, catenelle e primi progetti

Maglia bassa e varianti

Maglia alta e varianti

Lavorare in tondo e ovale

Aumenti e diminuzioni

Consigli e trucchi per ottenere un lavoro perfetto

Come cucire con l'uncinetto

Spighetta rumena e cordoncini

Punti speciali

*Il materiale occorrente per il corso (uncinetto/gomitolo di filo)
è a carico dell'iscritto.*

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 12 – 26
dicembre 10
gennaio 14 – 28
febbraio 11 – 25
marzo 11 – 25
aprile 8

**NUOVO
CORSO**

L'EVOLUZIONE DEL RISPARMIO IN ITALIA E NEL MONDO: STRUMENTI, SERVIZI E OPPORTUNITA'. COMPRENDERLI AL MEGLIO PER NON AVERE BRUTTE SORPRESE

Direttori: MAURIZIO MARIOTTI, MASSIMO TELESE

Il corso si prefigge di dare una infarinatura generale su tutto il settore finanziario cercando di far risaltare pregi e difetti, opportunità e rischi di ogni strumento e/o servizio ; indicativamente i temi trattati sono quelli sotto riportati ma, essendo le tematiche trattate molto ampie, il corso potrà subire variazioni in base alle conoscenze e alle esigenze dei partecipanti al corso. Si consiglia vivamente di essere presenti soprattutto nelle prime due giornate in modo da "decidere" insieme le eventuali modifiche ai temi trattati e i livelli di approfondimento in base alle conoscenze dei partecipanti al corso.

Argomenti e temi trattati :

Nozioni di base e qualcosa in più sugli strumenti ed i servizi finanziari con approfondimenti mirati a scelta dei corsisti.

Come valutare gli investimenti: caratteristiche di base ed avanzate dei vari strumenti finanziari per saperli scegliere in base alle nostre esigenze (benefici e costi più o meno occulti).

Nuovi strumenti assicurativi: vantaggi fiscali e qualche consiglio in base alle nuove normative.

Truffe e bolle finanziarie: come difendersi e come evitarle. Come si deve comportare il cliente e come si deve comportare l'operatore finanziario con cui ci confrontiamo. Approfondimenti a scelta dei corsisti.

Mercati ed economie nel mondo: scenari ed evoluzioni (quantitative easing, tapering, banche centrali e rialzi dei tassi), rischi ed opportunità con un particolare occhio di riguardo all'Italia. Conseguenze per i nostri investimenti: come monitorarli.

Consulenza finanziaria: costruiamo insieme vari tipi di portafogli con metodo e coerenti con i vari profili di rischio.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 12 – 26

dicembre 10

gennaio 14 – 28

febbraio 11



**NUOVO
CORSO**

INFORMATICA – CORSO AVANZATO

Direttore: ANDREA SOLARI

Corso Libreoffice

Scrivere 1 – writer

Scrivere 2 – writer

Scrivere 3 – writer

Usare il foglio elettronico 1 – calc

Usare il foglio elettronico 2 – calc

Creare una presentazione 1 – impress

Il corso si terrà presso il laboratorio dell'Associazione Govonis –
Scuola Media Statale, via Valletta di Vadone, Valleggia (Quiliano)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

giovedì // mercoledì dalle 20,45 alle 22,30

novembre 6 - 20

dicembre 4 - 18

gennaio 7 - 21 - 28

**NUOVO
CORSO**

N.B.: al corso potranno partecipare al massimo n. 20 iscritti

INFORMATICA DI BASE

Direttore: PANTALEO VENTURINO

Corso rivolto a chi vuole iniziare ad usare il computer per uso personale e per entrare nel mondo dei social network.

- ➔ Nozioni sulla costituzione hardware del computer
- ➔ Elementi di base sui sistemi operativi (windows – linux)
- ➔ Dispositivi di input/output: tastiera, mouse, monitor
- ➔ Memorie
- ➔ Gestione dei file e delle cartelle
- ➔ Programmi di video scrittura e di presentazione tipo Word e Powerpoint
- ➔ Gestione di file video ed album fotografici
- ➔ Uso del foglio di calcolo tipo Excel
- ➔ Reti di computer ed internet
- ➔ La posta elettronica
- ➔ Esempi di social network tipo Facebook, LinkedIn, Twitter

Sede del corso:
Istituto di Istruzione Superiore "Ferraris - Pancaldo",
Via Rocca di Legino 35, Savona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 11-18-25

dicembre 2-9-16

gennaio 13-20-27

febbraio 3

**NUOVO
CORSO**

N.B.: al corso potranno partecipare al massimo n. 20 iscritti

CORSO DI ENOLOGIA E DI DEGUSTAZIONE DEI VINI

a cura del Circolo Enogastronomico "Della Rovere" di Savona
Direttore: GIOACCHINO LA FRANCA

- ➔ Cenni di fisiologia degli apparati sensoriali. Analisi delle sensazioni della degustazione.
- ➔ La tecnica della degustazione. I profumi ed i sapori del vino. Le schede di valutazione.
- ➔ L'origine dell'enologia e storia della sua evoluzione nei secoli. I climi e le aree di coltivazione della vite. Cenni sui principali paesi produttori di vino nel mondo.
- ➔ I sistemi d'impianto e di allevamento del vigneto. Le fasi colturali. Le uve. La botanica del grappolo. La maturazione e la raccolta.
- ➔ Il meccanismo della fermentazione alcolica. I sistemi di vinificazione.
- ➔ La vinificazione dei vini speciali (spumanti, passiti, liquorosi ed aromatizzati).
- ➔ La cantina. I recipienti di conservazione. Malattie e difetti del vino.
- ➔ La legislazione del vino. Le denominazioni di origine. Cosa dice l'etichetta.
- ➔ La tecnica del servizio dei vini. Le sequenze, le temperature, i bicchieri, la stappatura, il decanter.
- ➔ Il vino ed il cibo. Le tecniche di abbinamento. Ripasso generale.

Le lezioni saranno composte da una parte di enologia e da una parte di pratica di degustazione, nella quale verranno proposti vini italiani di diverse regioni.

Le lezioni saranno supportate dal Presidente del Circolo, Giorgio Zavaglia e dal consigliere Adriano Bislenghi.

Viene richiesta una quota integrativa di € 30,00= per l'acquisto dei vini e per il cofanetto di 4 bicchieri da degustazione che verrà consegnato ad ogni partecipante al corso e rimarrà di proprietà dell'allievo. Detta quota sarà versata alla prima lezione.

Sede del corso: Società Operaia Cattolica "NS di Misericordia",
via Famagosta 4, Savona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

lunedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 10 – 24
dicembre 22
gennaio 12 – 26
febbraio 9 – 23
marzo 9 – 23
aprile 13

N.B.: al corso potranno partecipare al massimo n. 30 iscritti

CORSO DI BASE DI PASTICCERIA

Direttore: CIRCOLO ENOGASTRONOMICO DELLA ROVERE

Coordinatore: Giulio Tassara

Segretario: Giacomo Venturino

- ➔ Il pan di Spagna
- ➔ La pasta frolla
- ➔ La pasta per bignè
- ➔ La pasta sfoglia
- ➔ La crema pasticcera
- ➔ La pasta brioches
- ➔ La meringa italiana
- ➔ La daquoise
- ➔ Gelati e sorbetti
- ➔ I dolci a cucchiaio

Le lezioni saranno tenute dai Quadri Tecnici del Circolo di Cultori di Enogastronomia "Della Rovere" di Savona.

Durante ogni lezione verrà eseguito un piatto relativo alla lezione stessa e sarà data la possibilità ad alcuni corsisti volontari di partecipare all'esecuzione del piatto che sarà poi servito in degustazione ai corsisti abbinato ad un vino appropriato.

Per l'acquisto delle derrate alimentari e dei vini verrà richiesto un contributo di € 35,00 da consegnare al segretario del corso alla prima lezione.

Sede del corso: Società Operaia Cattolica "NS di Misericordia",
via Famagosta 4, Savona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 15,00 alle 16,45 primo gruppo
martedì dalle 17,15 alle 19,00 secondo gruppo
novembre 11 – 25
dicembre 9
gennaio 13 – 27
febbraio 10 – 24
marzo 10 – 24
aprile 14

N.B.: al corso potranno partecipare al massimo n. 25 iscritti per gruppo

COSÌ È (SE VI PARE): TEATRO E SOCIETÀ DA MOLIÈRE AD ARTHUR MILLER

in collaborazione con Compagnia I Boccascena

Direttore: GIUSEPPE BENZO

L'evoluzione della società occidentale attraverso quattro secoli di teatro dal '600 al '900.

Molière

Goldoni

Ibsen

Cecov

Shaw

Pirandello

Brecht

Teatro francese del '900 (Feydeau-Cocteau-Ionesco)

Teatro inglese del '900 (Osborne-Orton-Pinter)

Teatro americano del '900 (Miller-Mamet-Wilder)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 12 – 26

dicembre 10

gennaio 14 – 28

febbraio 11 – 25

marzo 11 – 25

aprile 8

LA MAGIA DELLA VOCE

Direttore: MARIA GRAZIA TONI

La voce è un dono che dovremmo utilizzare al meglio.

Personalità e voce sono sempre inscindibili.

Perché non iniziare un'attenta analisi delle tecniche che ci consentono di ammalciare le persone con le quali comunichiamo ?

Il corso si propone di dimostrare che la voce ha un potere straordinario e solo se impareremo ad usarla riusciremo, magicamente, a dare il meglio di noi sia in ambito professionale che personale.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 15,00 alle 17,15

novembre 11 – 25

dicembre 9

gennaio 13 - 27

febbraio 10 – 24

marzo 10 – 24

aprile 14

IL PECCATO – GESÙ HA DETTO: “CHI DI VOI È SENZA PECCATO, SCAGLI PER PRIMO LA PIETRA”

Incontro col Protestantesimo

Direttore: CHIESA EVANGELICA METODISTA

Coordinatore: Franco Becchino

Cos'è il peccato ?

Il problema del male.

La giustizia di Dio: salvezza per grazia o salvezza per meriti?

La tentazione del potere e la vocazione al servizio.

Il lavoro come vocazione e come custodia del creato.

Legge ed Evangelo: etica dei precetti o etica dell'amore?

Scienza ed etica.

Ricchezza e povertà.

Il futuro: vittoria sul male e “Regno di Dio”?

Il problema del metodo: “Vincere il male col bene”.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 12 – 26

dicembre 10

gennaio 14 – 28

febbraio 11 – 25

marzo 11 – 25

aprile 8

RIPENSARE IL GESÙ STORICO

Confronto con due giganti della teologia cristiana:
Gerd Theissen e John P. Meier

Direttore: GIOVANNI LUPINO

Gerd Theissen. Teologo evangelico tedesco.
Il Gesù storico. Queriniana 2007

Le fonti storiche su Gesù. Scetticismo e ricerca.

Gesù guaritore. Miracoli e guarigioni.

Gesù poeta. Le parabole. L'etica di Gesù.

La passione e la Pasqua. Inizio del cristianesimo.

John Meier. Teologo cattolico americano.
Un Ebreo marginale. Queriniana 4 Vol. 2002

Le radici del problema e della persona. Vol. 1

Mentore, messaggio e miracoli. Vol. 2

Compagni e antagonisti. Vol. 3

Legge e amore. Vol. 4

CALENDARIO DELLE LEZIONI

lunedì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 10 – 24

dicembre 22

gennaio 12 – 26

febbraio 9 - 23

marzo 9 – 23

aprile 13

DANTE. LA DIVINA COMMEDIA. INFERNO

Direttore: LAURA CAMPANILE

Dante e il suo tempo. Le fonti della Divina Commedia.

Struttura della Divina Commedia. Struttura dell'Inferno. Sintesi del contenuto.

Canto I : lettura e commento – l'allegoria in Dante.

Canto III : lettura e commento – i demoni.

Canto V : lettura e commento – l'amore e la giustizia.

Canto X : lettura e commento – la passione politica.

Canto XIX : lettura e commento – la chiesa.

Canto XXVI : lettura e commento – Ulisse - la sfida dell'uomo.

Canto XXX : lettura e commento – il tradimento.

Canto XXXIV : lettura e commento – Lucifero e l'origine dell'Inferno

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 11 – 25
dicembre 9
gennaio 13 – 27
febbraio 10 – 24
marzo 10 – 24
aprile 14

**NUOVO
CORSO**

LEGGERE / RILEGGERE

Direttore: SERGIO GIULIANI

Lev Tolstoj - "Guerra e pace". L'epopea della Russia invasa da Napoleone.

Italo Svevo - "La coscienza di Zeno", di Trieste e diUmberto Saba.

Eugenio Montale - "Ossi di seppia" a cent'anni dalla prima edizione.

Thomas Stearn Eliot - La vena religiosa delle opere della maturità e l'alta tecnica espressiva.

Albert Camus - L'infinita, chiusa, individuale alienazione dello "Straniero".

Hermann Hesse - "Il gioco delle perle di vetro" complessa, geniale architettura della sapienza mitteleuropea.

Elio Vittorini - L'avventura politica e culturale de "Il Politecnico".

Paolo Volponi - "Le mosche del capitale". Ma l'impresa olivettiana era davvero un'utopia?

Giorgio Caproni - "Res amissa". La raccolta postuma, maestra di verità, di un grande poeta.

Mario Luzi - "Viaggio terrestre e celeste di Simone Martini". Purezza di versi, di pittura, del paesaggio e della civiltà d'Italia alle soglie dell'Umanesimo: da Avignone a Siena.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

giovedì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 6 - 20

dicembre 4 - 18

gennaio 8 - 22

febbraio 5 - 19

marzo 5 - 19

DAL MITO ALLA FIABA

Direttore: MARIA TAZZARI CARUSO

Proponendo “dal mito alla fiaba” come argomento da trattare durante il corso si desidera esaminare la lunga vita del mito come compagno dell’arte e della letteratura occidentali, ma soprattutto come primitivo fenomeno della società che è manifestazione di immaginazione creativa.

Nel compiere questo percorso è nostra intenzione far vedere come l’immaginazione creativa, sinonimo di straordinario, di prodigioso, nel tempo si sia progressivamente incarnata, attraverso una molteplicità di generi, nella fiaba, nella quale si realizza il bisogno di sogno, di riscatto da una condizione esistenziale spesso deludente e frustrante.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

giovedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 6 – 20
dicembre 4 – 18
gennaio 22
febbraio 5 – 19
marzo 5 – 19

PORTOGHESE PER PRINCIPIANTI

Direttore: ANADEGE CAVALHEIRO

Il corso prevede un primo approccio alla lingua portoghese, sia parlata che scritta.

Perché imparare il portoghese ?

Perché ogni lingua porta con sé la sua bellezza; perché è un idioma in espansione.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 11 – 25
dicembre 9
gennaio 13 – 27
febbraio 10 – 24
marzo 10 – 24
aprile 14

**NUOVO
CORSO**

INTRODUZIONE ALLA LINGUA SPAGNOLA

Direttore: JUAN ANTONIO GARCIA CAGUA

Il corso non pretende di insegnare la lingua spagnola con un approccio meramente didattico, bensì si propone di fornire le basi per una comprensione della lingua spagnola, tali da permettere di poter comunicare con frasi ed espressioni semplici di uso quotidiano.

Il corso si articola in 10 incontri ed è rivolto sia a chi inizia lo studio dello spagnolo per la prima volta, sia a chi ha già una minima conoscenza della lingua di Cervantes.

Durante gli incontri si darà la priorità alla conversazione attraverso il racconto e la descrizione della immigrazione Ecuatoriana.

Per coloro che desiderano approfondire la conoscenza della lingua, l'Unione di Solidarietà degli Ecuatoriani in Italia (USEI) propone, alla fine del corso, la creazione di un gruppo di lettura che riunisca persone di diverse nazionalità, le quali insieme a volontari ecuadoriani e/o cittadini ispano parlanti, svolgeranno incontri di lettura di libri e brani in lingua spagnola.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

lunedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 10 – 24
dicembre 22
gennaio 12 – 26
febbraio 9 – 23
marzo 9 – 23
aprile 13

**NUOVO
CORSO**

AMERICAN DANCE

Direttore: A.S.D. SEMPLICEMENTE DANZA

Sulle note e ritmi caldi e travolgenti dell'America degli anni '40 e '50.

Scatenati con noi a passi cha cha, jive, samba, boogie woogie.

Ricordati che sorriso ed energia sono indispensabili.

Non è necessario il partner.

Le lezioni saranno tenuta da Tommaso La Rocca.

Per poter frequentare il corso è necessario presentare alla prima lezione al Direttore del Corso il certificato medico per idoneità sportiva non agonistica come previsto dalla Legge n. 189 dell'8 novembre 2012 e consegnare € 5 per quota assicurativa.

Sede del corso:

ASD Semplicemente Danza presso centro polifunzionale "Le Officine"

Via Stalingrado 94 – Savona

ampio parcheggio – raggiungibile con bus n. 1 e n. 4

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 16,00 alle 17,00

novembre 5 – 12 – 19 – 26

dicembre 3 – 10 – 17

gennaio 7 – 14 – 21

**NUOVO
CORSO**

Unisavona 2014-2015

MODULO DI ISCRIZIONE

_____ I _____ sottoscritt _____
(cognome e nome)

nat _____ a _____ il _____
(luogo) (data)

residente a _____ C.A.P. _____

Via/Piazza _____ telefono _____

indirizzo e-mail _____

scrivere a chiare lettere

Porge domanda per essere iscritt _____ all' *Unisavona* e sceglie i seguenti corsi: 

Corsi liberi - *Unisavona 2014-2015* (segnare con una crocetta)

Archeologia: dove, quando, come, perché	
Spettacoli con i fiori	
Uomini, esploratori, opere d'arte legate a Savonae altro	
Corso a sorpresa. Alla scoperta della creatività fuori dagli schemi tradizionali	
Uncinetto facile per tutti !!	
L'evoluzione del risparmio in Italia e nel mondo	
Così è (se vi pare): teatro e società da Molière ad A. Miller	
La magia della voce	
Il peccato-Gesù ha detto: "Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra"	
Ripensare il Gesù storico	
Dante. La Divina Commedia. Inferno	

L'ABC delle danze nazionali	
Avvicinamento al pianoforte - Il livello	
La musica popolare - avvicinamento al canto corale	
Sinfonie su pentagramma e su tela	
Sempre in forma - un mix tra ballo e fitness MARTEDI ore 17,15 - GIOVEDI ore 15,00	
La salute al naturale	
Curare con le mani: dal massaggio alle manipolazioni	
Il piede: alla scoperta del più importante e fragile pilastro del nostro corpo	
Relazionarsi meglio...nella società che cambia	
Ginnastica dolce cinese: MERCOLEDI ore 9,00/10,00/16,00 - GIOVEDI - SABATO	
Bridge per principianti	

Leggere / Rileggere
Dal mito alla fiaba
Portoghese per principianti
Introduzione alla lingua spagnola
American Dance

Conoscere sé stessi: viaggio verso il benessere e la bellezza
Storia ellenistica - parte III: periodo ellenistico-romano
Ambienti montani
L'università del saper fare
Differenziamo Savona

Corsi a numero chiuso - *Unisa*savona 2014-2015 (si può scegliere un solo corso)

Corso base di fotografia digitale e analogica
Corso di base di pasticceria PRIMO GRUPPO / SECONDO GRUPPO
Corso di enologia
Informatica di base

Informatica avanzata
Il sole e il suo inutilizzo
Corso di Tai Chi
Tecniche di lunga vita

➔ **Allega alla domanda la RICEVUTA DI PAGAMENTO per quota di iscrizione.**

➔ **La ricevuta del versamento dovrà contenere l'indicazione del nome e cognome dell'iscritto e la causale "UniSavona"**

Per versamenti presso tutti gli sportelli CARISA indicare:

Comune di Savona - Servizio 4093 - Sottoservizio 2 - UniSavona.

Per versamenti da altre Banche indicare:

Comune di Savona – UniSavona - Iban: IT31H063101069800000001790

Dichiara inoltre di aver preso visione delle disposizioni stabilite dal Comune relative alla tutela dei dati personali ai sensi della Legge n. 675/96.

firma

L'ABC DELLE DANZE NAZIONALI

Direttore: A.S.D. SEMPLICEMENTE DANZA

L'ABC dei balli più diffusi per le vostre serate di divertimento.

Liscio tradizionale piemontese (walzer, mazurka, polka) e ballo da sala (walzer lento, tango, fox trot).

Le lezioni saranno tenuta da: Danilo Semenza, Antonietta Aversa.

Per poter frequentare il corso è necessario presentare alla prima lezione al Direttore del Corso il certificato medico per idoneità sportiva non agonistica come previsto dalla Legge n. 189 dell'8 novembre 2012 e consegnare € 5 per quota assicurativa.

Sede del corso:

ASD Semplicemente Danza presso centro polifunzionale "Le Officine"

Via Stalingrado 94 – Savona

ampio parcheggio – raggiungibile con bus n. 1 e n. 4

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 17,30 alle 18,30

novembre 4 – 11 – 18 – 25

dicembre 2 – 9 – 16

gennaio 13 – 20 – 27

**NUOVO
CORSO**

AVVICINAMENTO AL PIANOFORTE – II LIVELLO

Direttore: CLAUDIO GILIO

Il corso propone un avvicinamento al pianoforte per chi ha già acquisito i primi rudimenti, con lo sviluppo degli argomenti sotto elencati in funzione dell'acquisizione della tecnica necessaria all'esecuzione di semplici brani.

Elementi di teorica musicale:

- ➔ approfondimento della conoscenza del linguaggio notazionale
- ➔ ritmo (le varie misure)
- ➔ tempo
- ➔ toni e semitoni, scale, tonalità, intervalli
- ➔ costruzione delle triadi, loro riconoscimento ed esecuzione

Tecnica pianistica:

- ➔ impostazione della mano
- ➔ posizione delle dita
- ➔ funzione e studio della diteggiatura
- ➔ indipendenza delle mani

Il pianoforte nei secoli:

- ➔ cenni storici
- ➔ letteratura pianistica
- ➔ autori di maggior rilievo
- ➔ il pianoforte oggi

Relatore : Alessandro Delfino

Sede del corso:

Accademica Musicale Ferrato-Cilea , via Zara 3, Savona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

giovedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 13 – 27
dicembre 11
gennaio 15 – 29
febbraio 12 – 26
marzo 12 – 26
aprile 9

LA MUSICA POPOLARE – AVVICINAMENTO AL CANTO CORALE

Direttore: GIUSEPPE OTTONELLO

Introduzione al canto corale popolare, tradizionale e di montagna.

Apprendimento di alcuni canti a più voci, con l'obiettivo di un saggio finale.

Il saggio consisterà nella partecipazione ad un concerto della Corale Alpina Savonese, con l'esecuzione di uno o più canti insieme con il Coro.

Non si richiedono particolari conoscenze musicali.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

lunedì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 3 – 17
dicembre 1 – 15
gennaio 19
febbraio 2 – 16
marzo 2 – 16 – 30

SINFONIE SU PENTAGRAMMA E SU TELA

Direttore: ALDO MARIA PERO

Utilizzare paragoni musicali per descrivere un quadro o fantasie visive per illustrare una sinfonia è un metodo piuttosto discutibile, ma ascoltare musica ed ammirare quadri in un unico progetto, tenendo separati i due argomenti, costituisce un accettabile sistema di intrattenimento.

E' quanto si propone di fare questo corso, diviso in due sezioni

Robert Schumann
Johannes Brahms
Richard Strauss
Sergej Prokof'ev
Dmitri Shostakovic
Paul Cézanne
Vasilij Kandinskij
René Magritte
Paul Klee
Pablo Picasso

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 5 – 19
dicembre 3 – 17
gennaio 7 – 21
febbraio 4 – 18
marzo 4
aprile 1

SEMPRE IN FORMA - UN MIX TRA BALLO E FITNESS

Direttore: DANIELE SCARSI

Per migliorare la forma fisica, sviluppare e migliorare la coordinazione corporea, consentire il benessere psico/fisico, socializzare all'interno di un gruppo di partecipanti : ecco un mix di ballo fitness e divertimento.

Durante il corso verranno insegnati : balli caraibici (salsa, bachata), country dance, batuka (mix tra ballo e ginnastica leggera).

Non è richiesta la partecipazione di un partner, non si balla necessariamente in coppia.

Per poter frequentare il corso è necessario presentare alla prima lezione al Direttore del Corso il certificato medico per idoneità sportiva non agonistica come previsto dalla Legge n. 189 dell'8 novembre 2012 e consegnare € 5 per quota assicurativa.

Sede del corso:

ASD Oasi Latina, Via Padova 14/A/r , Savona
comodamente raggiungibile con autobus linea 1 e 1/

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 17,15 alle 18,15

novembre 4-11-18-25

dicembre 2-9-16

gennaio 13-20-27

giovedì dalle 15,00 alle 16,00

novembre 6-13-20-27

dicembre 4-11-18

gennaio 8-15-22

LA SALUTE AL NATURALE

Direttore: ASSUNTA MOLINARI

Il corso intende approfondire la conoscenza di discipline naturali ed olistiche, per mantenere e ottenere il benessere e la salute, per accrescere la conoscenza di sé e del mondo che ci circonda.

Prepariamoci ad affrontare le problematiche della stagione invernale con i rimedi naturali.

Assunta Molinari, erborista, apicoltrice

Intestino pigro e non: cosa ci offrono i rimedi naturali.

Goji, Acaj, Reishi, Maqui, il perché di tanta fama...

“Noi siamo quello che mangiamo” in realtà il cibo influenza non solo il fisico ma anche la coscienza e il modo di pensare.

I principi della medicina tradizionale cinese: un mezzo per la conoscenza di noi stessi.

Le semplici regole per mantenerci “in forma”.

Preparazioni spagiriche: un mondo da scoprire.

Flora batterica e fermenti lattici: scopriamo insieme la loro importanza

Percorso in Savona città alla scoperta delle piante spontanee e commestibili.

Sono previste visite guidate.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

venerdì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 14 – 28

gennaio 16 - 30

febbraio 13 - 27

marzo 13 - 27

aprile 10

N.B.: il programma è al vaglio dell'Ordine dei Medici e potrà subire variazioni.

IL SOLE E IL SUO INUTILIZZO

Direttore: GIAMPIERO SUETTA

Il corso fondamentalmente si prefigge l'analisi di alcuni processi di produzione d'energia elettrica e il loro confronto. Tuttavia, in armonia ed in ottemperanza con il progetto europeo PURE EIE ALTENER, per il quale l'Associazione Solar Tech. Group è partner, assieme alla Provincia di Savona, con Germania, Grecia, Portogallo, Slovacchia e Spagna (capofila con il centro Robotiker di Bilbao), il fotovoltaico sarà trattato più diffusamente. Inoltre in concomitanza con l'ultima lezione di aprile, nei laboratori del Centro Ricerche (sede del corso), il corsista, se lo vorrà, potrà cimentarsi nella costruzione di un piccolo (1W) modulo fotovoltaico per alimentare il proprio cellulare

- ♦ Introduzione nel mondo del solare: il gap energetico del pianeta -fondamenti di base: unità di misure elettriche, tabella di conversione delle unità fotometriche e il sistema periodico degli elementi, la tabella di Mendeleev. L'occhio: la retina, "campo visivo statico" e l'isoptera, come approccio al cammino ottico sole-superficie captante fotovoltaica.
GIAMPIERO SUETTA, Associato STG & SGRC Savona
- ♦ Il movimento apparente del sole – La radiazione solare – Energia utile per la conversione fotovoltaica.
SERGIO MESTURINI, Associato STG & SGRC Genova
- ♦ L'effetto fotovoltaico (Albert Einstein Nobel 1921) e l'orientamento dell'impianto – I diversi tipi di cella fotovoltaica: confronti.
SERGIO MESTURINI, Associato STG & SGRC Genova
- ♦ Gli elementi costitutivi di una centrale solare fotovoltaica: moduli, carpenteria di sostegno, diodi, inverter, regolatore di carica, batterie, cavi per il cablaggio e loro dimensionamento, strumenti di misura, allacciamento alla rete Enel e sistema di acquisizione dati.
CLAUDIO CARRETTO – GIAMPIERO SUETTA, Associati STG & SGRC Savona
- ♦ Impianti solari fotovoltaici on-line e analisi economica
SERGIO MESTURINI, Associato STG & SGRC Genova
- ♦ Gli impianti solari fotovoltaici di tipo stand-alone, i progetti: - Le centrali progettate da STG concepite per alimentare strutture ospedaliere come maternità, centri nutrizionali, dispensari e lampioni come arredo urbano. L'esperienza africana in Camerun Repubblica Centrafricana. - L'auto elettrica a propulsione solare-fotovoltaico ad autonomia infinita con interfaccia in rete per il recupero di energia.
ERMES FONTI – GIAMPIERO SUETTA, Associati STG & SGRC Savona
- ♦ Idrogeno: le celle a combustibile (fuel cell) – Attività bioelettrica di sostanze vegetali
GIOVANNI SANGUINETI – GIAMPIERO SUETTA, Associati STG & SGRC Savona
- ♦ Rapporto tra il verde e il dissesto idrogeologico
ANGELA CELESTE TARAMASSO, Università degli Studi di Genova
- ♦ Radiazioni ionizzanti: applicazioni in campo medico
NUNZIA CISCOGNETTI, Associato STG & SGRC, Fisica Sanitaria ASL2, Savonese
- ♦ La rete nazionale per la distribuzione di energia elettrica. Allacciamento alla rete Enel. Fonti legislative.
GIUSEPPE PERATONER, Associato STG & SGRC, UNAE – Liguria Genova

Sede del corso: San Giacomo Research Center, Salita San Giacomo 9, Savona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 11 – 25
dicembre 9
gennaio 13 – 27
febbraio 10 – 24
marzo 10 – 24
aprile 14

N.B.: al corso potranno partecipare al massimo n. 25 iscritti.

CURARE CON LE MANI: DAL MASSAGGIO ALLE MANIPOLAZIONI

Direttore: ANGELO MARENCO

Cosa è la fisioterapia

La medicina manuale: l'osteopatia

La kinesiologia applicata

Incontri con lo specialista : il ginocchio

Incontri con lo specialista: l'anca (il conflitto femoro-acetabolare)

Incontri con lo specialista: la cervicalgia

Tiriamo le somme.....

CALENDARIO DELLE LEZIONI

giovedì dalle 17,15 alle 19,00

gennaio	15 – 29
febbraio	12 – 26
marzo	12 – 26
aprile	9

N.B.: il programma è al vaglio dell'Ordine dei Medici e potrà subire variazioni.

IL PIEDE: ALLA SCOPERTA DEL PIÙ IMPORTANTE E FRAGILE PILASTRO DEL NOSTRO CORPO

Direttore: AGNESE REBAGLIATI

Il piede è la struttura portante del nostro corpo.

È un organo fondamentale per tutte le persone ed è grazie alle informazioni che questo organo trasmette al cervello se noi possiamo assumere la stazione eretta, camminare senza cadere, per tutta la vita.

In questo percorso affronteremo diversi argomenti tra cui l'evoluzione del piede nelle culture, il ruolo del piede nel movimento ed i protocolli di prevenzione ed igiene per imparare a prenderci cura di noi stessi.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 5 – 19

dicembre 3 – 17

gennaio 7 – 21

febbraio 4 – 18

N.B.: il programma è al vaglio dell'Ordine dei Medici e potrà subire variazioni.

RELAZIONARSI MEGLIO ...NELLA SOCIETÀ CHE CAMBIA

Direttore: PATRIZIA VALSECCHI

Il corso propone una riflessione su come i cambiamenti sociali in atto richiedano nuove modalità di relazione interpersonale.

Saranno esaminati i cambiamenti degli ultimi decenni – intervenuti nella famiglia, nelle reti parentali e amicali, nella scuola, nel lavoro - e le tecniche di comunicazione interpersonale più adatte per gestire la “nuova” relazionalità. Le lezioni saranno interattive, sarà usato il metodo esperienziale (esperienza, analisi/riflessione, generalizzazione), la riflessione metacognitiva e la self-confrontation per aumentare la consapevolezza delle proprie modalità comunicative.

- Come cambia la famiglia: ruoli vecchi e nuovi tra confusione e sfide
- La relazionalità nell’era di Internet
- Generazioni a confronto: dai Baby Boomers ai NEET
- Infanzia e adolescenza nella società dell’incertezza
- Cambiamenti sociali e nuove forme della violenza: che fare?
- Diversamente uguali: identità e stili di vita del terzo Millennio

CALENDARIO DELLE LEZIONI

lunedì dalle 15,00 alle 16,45

novembre	24
dicembre	22
gennaio	26
febbraio	23
marzo	23
aprile	13

**NUOVO
CORSO**

CORSO DI TAIJIQUAN (O TAI CHI)

a cura dell'Associazione Sportiva Dilettantistica
Fiore d'Inverno di Savona

Direttore: SIMONETTA DELBONO

Il Taijiquan, antica disciplina cinese, si costituisce dalla fusione delle tecniche dei monaci Shaolin con i principi dell'I Ching (il libro dei mutamenti) e tecniche di respirazione taoista.

Sebbene originariamente si è sviluppato come un'arte marziale, da secoli il Taiji viene utilizzato per mantenersi in forma, prevenire e curare le malattie.

Il Taijiquan è indicato per ogni persona e per qualunque fascia d'età poiché è adattabile alle possibilità ed esigenze di ogni singolo individuo : può interessare giovani e meno giovani, dal momento che non sono richieste doti fisiche particolari perché è l'unica forma di esercizio fisico in cui NON si deve impegnare forza muscolare nel movimento.

La pratica del Taijiquan con i suoi movimenti lenti e armoniosi, insieme ad una corretta respirazione, conduce le persone di qualsiasi età ad uno stato ottimale di completo rilassamento fisico e mentale; ad essere sempre presenti e consapevoli ma in una condizione di calma; consente alla mente e al corpo di liberarsi dagli effetti negativi di un eccessivo accumulo di tensioni.

In particolare risulta avere un benefico effetto sui processi digestivi, calma il sistema nervoso, migliora il ritmo cardiaco e la circolazione del sangue, scioglie la rigidità muscolare, migliora l'equilibrio.

Grazie a tutte queste cose, oggi viene utilizzato come valido strumento terapeutico di supporto alle terapie convenzionali in gran parte del mondo.

Il Taiji insegna a vincere senza combattere, a cedere senza subire, lasciando passare l'aggressività che troppo spesso fingiamo di non avere.

Con semplici movimenti, circolari, dolci, lenti, coordinati e continui vi faremo entrare in quest'antica arte per poter apprezzare dal vivo i suoi benefici.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

Per poter frequentare il corso è necessario presentare alla prima lezione al Direttore del Corso il certificato medico per idoneità sportiva non agonistica come previsto dalla Legge n. 189 dell'8 novembre 2012.

Sede del corso: (facilmente raggiungibile con autobus n. 1)
Palestra Scuola Media "Mignone" – Via Bove - Legino - Savona

CALENDARIO DELLE LEZIONI

venerdì dalle 17,00 alle 18,30

gennaio 9 – 16 – 23 - 30

febbraio 6 – 13 – 20 - 27

marzo 6 – 13

N.B.: al corso potranno partecipare al massimo n. 30 iscritti

GINNASTICA DOLCE CINESE - ESERCIZI PER LA SALUTE E QI GONG

Direttore: F.I.Wu.K (Fed. It. Wushu Kung Fu) Regione Liguria

Coordinatori: Gianni Berruti - Ugo Mazzarella

Il corso tenuto dai maestri federali Berruti e Mazzarella si propone di far conoscere e praticare ai partecipanti una serie di esercizi per la salute di facile esecuzione e dai benefici effetti sul sistema muscolare ed articolare, nonché sulla postura, sulla circolazione e sulla respirazione.

La pratica costante li rende efficaci per migliorare la salute psico-fisica e consente, inoltre, di prevenire o mitigare gli effetti di disturbi comuni come l'artrosi ed i dolori muscolari.

Gli esercizi vengono svolti lentamente cadenzati dalla respirazione fluida e profonda; l'impegno fisico moderato privo di sforzi unito all'assiduità della pratica portano in breve tempo al riequilibrio delle funzioni vegetative, migliorano sensibilmente la flessibilità e l'equilibrio fisico e consentono il recupero delle energie fisiche e psichiche.

La propriocezione, cioè la capacità di percepire il proprio corpo nello spazio, che diminuisce con l'avanzare degli anni, viene notevolmente rafforzata.

Il Qi gong prevede anch'esso una vasta gamma di esercizi, sia statici che dinamici, che consentono di attivare l'energia vitale (Qi) che ognuno di noi possiede.

Per poter frequentare il corso è necessario presentare alla prima lezione al Direttore del Corso il certificato medico per idoneità sportiva non agonistica come previsto dalla Legge n. 189 dell'8 novembre 2012

SEDI DEL CORSO:

Palazzetto dello Sport – Corso Tardy e Benech 20 - Savona
mercoledì: possibilità di orario: 9,00-10,00 o 10,00-11,00 o 16,00-17,00

novembre 12 – 19 – 26

dicembre 3 – 10 – 17

gennaio 7 – 14

Palazzetto dello Sport – Corso Tardy e Benech 20 - Savona
sabato dalle 9,30 alle 10,30

novembre 15 – 22 – 29

dicembre 6 – 13 – 20

gennaio 10 – 17

Palazzo Pozzobonello – Via Quarda Superiore 1° piano - Savona
giovedì dalle 9,30 alle 10,30

novembre 13 – 20 – 27

dicembre 4 – 11 – 18

gennaio 8 – 15

BRIDGE PER PRINCIPIANTI

Direttore: CARLO ALBERTO MURRU

Insegnamento del gioco del bridge per principianti secondo il metodo di dichiarazione naturale "Standard Italia", corredato da qualche semplice convenzione.

Principali regole di licitazione e di gioco.

Valori delle carte da gioco.

Tipi di contratto e punteggi per realizzarli.

Infine elementari raccomandazioni sul gioco della carta, con esempi pratici e con partite fra gli allievi del corso con carte mescolate e/o predisposte con l'ausilio del computer e proiettore.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 5 – 12 – 19 – 26

dicembre 3 – 10 – 17

gennaio 14 – 21 – 28

TECNICHE DI LUNGA VITA

Direttore: RICCARDO PILATO

Il corso propone un'introduzione a tecniche orientali millenarie atte a rallentare l'usura del corpo imposta dal tempo e dalle fatiche del vivere. Le tecniche in questione sono quelle classiche delle tre tradizioni: Indiana (Yoga), Cinese (5 tibetani), Giapponese (Makkò), tecniche che lavorando su piani differenti si rivelano efficaci per mantenere il corpo in salute attraverso un percorso interiore di consapevolezza e di reset delle emozioni nocive.

È un corso di pratica in cui elementi di teoria verranno forniti durante particolari momenti della pratica in modo da stimolare i praticanti a proprie personali meditazioni ed eventuali deduzioni.

È dunque un'introduzione ad un percorso psico/fisico di autorisveglio basato su tecniche molto elementari e di facile esecuzione.

Punti fondamentali:

- recupero mobilità ed elasticità corporea insieme a quella psichica
- rapporto tra respiro e movimento
- rilassamento profondo come tecnica di mobilitazione di fluidi organici e delle energie interiori
- esplorazione dei propri spazi interiori psico/fisici
- esternazione e dissipazione delle emozioni represses
- purificazione da elementi nocivi e potenziamento dell'energia vitale
- presa di consapevolezza sulla natura della materia oltre le frontiere di quella fisica

Si consiglia un abbigliamento comodo ed un tappetino ginnico.

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 5 – 12 – 19 – 26

dicembre 3 – 10 – 17

**NUOVO
CORSO**

N.B.: al corso potranno partecipare al massimo n. 25 iscritti

CONOSCERE SÉ STESSI: VIAGGIO VERSO IL BENESSERE E LA BELLEZZA

Direttore: ENZA ZUFFO

Il corso si prefigge come obiettivo la continuazione e l'approfondimento delle conoscenze e delle tecniche per mantenere il proprio benessere attraverso le regole naturali olistiche. La visione globale: esercitazioni ed esperienze di approfondimento dalla morfologia individuale alle relazioni con gli altri e con il mondo intorno a noi.

- La morfologia personale: approfondimenti
- Crescere nella comprensione di sé stessi per migliorare la qualità della vita
- Le dimensioni che compongono e regolano ogni essere vivente: approfondimenti
- Le espressioni corporee: i messaggi del nostro vissuto interiore
- La pelle: l'organo chiave per aprire le porte della biografia energetica ed emotiva di ogni morfologia umana
- La bellezza individuale: la rappresentazione del massimo ordine dei meccanismi energetici, chimici, emozionali e mentali
- L'auto osservazione: scoprire e comprendere come attivare la propria evoluzione personale
- Le conoscenze per riappropriarsi, mantenere e potenziare le proprie energie vitali
- Esperienze e sensibilità per migliorare la qualità della vita e vivere gioiosamente
- La natura: passo dopo passo le semplici regole per la crescita personale e per il benessere a tutte le età

Le lezioni saranno tenute da:

ENZA ZUFFO *estetista naturopata*

GABRIELLO FERRERO *naturopata*

DR. ROBERTO CASASSA *psicologo*

CALENDARIO DELLE LEZIONI

venerdì dalle 15,00 alle 16,45

novembre 7 – 21

dicembre 5 – 19

gennaio 9 – 23

febbraio 6 – 20

marzo 6 – 20

N.B.: il programma è al vaglio dell'Ordine dei Medici e potrà subire variazioni.

STORIA ELLENISTICA – PARTE III: PERIODO ELLENISTICO-ROMANO

Direttore: NICOLA CAPPIELLO

Al periodo degli epigoni, successori dei diadochi fondatori dei regni ellenistici, segue quello caratterizzato dal graduale estendersi ed affermarsi della conquista romana, che conclude la vicenda ellenistica lasciando un'importante eredità culturale e linguistica.

I contenuti principali della trattazione, corredati da letture delle fonti classiche e da riferimenti alla cultura e alla civiltà del periodo, saranno i seguenti:

- guerre illiriche
- guerre macedoniche
- guerra siriana
- guerra achea
- guerre mitridatiche
- Pompeo in oriente
- Cesare in oriente
- Cleopatra VII e la fine dell'Egitto ellenistico

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 4
dicembre 2
gennaio 20
febbraio 3
marzo 3 – 31

AMBIENTI MONTANI

Direttore: CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI SAVONA

Coordinatore: Fausto Alvazzi Delfrate

Tra le Alpi ed altre montagne lontane: diversità, similitudini, tradizioni, cambiamenti.

Oman, tra oceano e montagne, modernità e tradizioni
Fausto Alvazzi Delfrate

Da 0 a 4000: natura e cultura in Piemonte e Valle d'Aosta
Michele Pregliasco

Traversata selvatica: tra le valli Po e Susa
Grazia Franzoni

Ambienti montani e....submontani
Patrizia Diani

Laghi, occhi della montagna
Fausto Alvazzi Delfrate

Karpathos, un'isola di montagna che non si dimentica
Fausto Alvazzi Delfrate

Escursione con meta da decidere

CALENDARIO DELLE LEZIONI

lunedì dalle 17,15 alle 19,00

dicembre 15
gennaio 19
febbraio 2 – 16
marzo 16 – 30
aprile 13

L'UNIVERSITA' DEL SAPER FARE

Direttore: LUIGI GIORGIO

Il corso intende condividere il "saper fare" e le esperienze di "consumo critico" del Gruppo di Acquisto Solidale di Savona.

I gruppi di acquisto solidale: un modo diverso di comperare
Luigi Giorgio, presidente GASSA

Fare il pane in casa.
Gianni Manzoni, panificatore e soci GASSA

Fare i detersivi in casa.
Lidia Dal Santo, GASSA

Piccolo laboratorio di cucito.
Maria Grazia Delpiano, GASSA

La gestione dei rifiuti, dalla riduzione al riuso alla raccolta differenziata.
Grazia Franzoni, GASSA

Il compostaggio domestico.
Giancarlo Onnis, GASSA

Abitare sano, inquinando meno e risparmiando
Giampiero Aschiero, GASSA

CALENDARIO DELLE LEZIONI

martedì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 4 – 18
dicembre 2 – 16
gennaio 20
febbraio 3 – 17

**NUOVO
CORSO**

DIFFERENZIAMO SAVONA

Direttore: SILVIO SCARRONE

Vademecum informativo sulla "Raccolta differenziata"

Differenziamo i nostri rifiuti solidi urbani

Compostaggio domestico

Filmati sui metodi di separazione delle varie merceologie di r.s.u.

Visita guidata a "F.G. Riciclaggi" ed "Ecolvetro", centri di raccolta e separazione di rifiuti differenziati

I Consorzi di filiera

CALENDARIO DELLE LEZIONI

mercoledì dalle 17,15 alle 19,00

novembre 5 – 19

dicembre 3 – 17

gennaio 7 – 21

**NUOVO
CORSO**



Notizie organizzative	2
Modalità di iscrizione.....	2
Introduzione.....	3
 ARCHEOLOGIA	
Archeologia: dove, quando, come, perché.....	4
 ARTE E LABORATORI ARTISTICI	
Spettacoli con i fiori	5
Uomini, esploratori, opere d'arte legate a Savona ...e altro	6
Corso base di fotografia digitale e analogica n. chiuso	7
Corso a sorpresa. Alla scoperta della creatività fuori dagli schemi tradizionali	8
Uncinetto facile per tutti !!	9
 ECONOMIA	
L'evoluzione del risparmio in Italia e nel mondo	10
 INFORMATICA	
Informatica: corso avanzato n. chiuso	11
Informatica: corso base n. chiuso	12
 CULTURA MATERIALE	
Corso di enologia n. chiuso	13
Corso di base di pasticceria n. chiuso	14
 TEATRO	
Così è (se vi pare): teatro e società da Molière a Miller	15
La magia della voce	16
 TEOLOGIA	
Il peccato: Gesù ha detto: "Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra".....	17
Ripensare il Gesù storico.....	18

INDICE DEI CORSI DELL'ANNO 2014/2015

LETTERATURA

Dante. La Divina Commedia. Inferno	19
Leggere / Rileggere	20
Dal mito alla fiaba	21

LINGUE STRANIERE

Portoghese per principianti.....	22
Introduzione alla lingua spagnola	23

MUSICA / BALLO

American dance	24
L'ABC delle danze nazionali	29
Avvicinamento al pianoforte – Il livello.....	30
La musica popolare - avvicinamento al canto corale	31
Sinfonie su pentagramma e su tela.....	32
Sempre in forma - un mix tra balli caraibici, popolari e fitness	33

NATURA E SCIENZA

La salute al naturale	34
Il sole e il suo inutilizzo n.chiuso	35

MEDICINA

Curare con le mani	36
Il piede: alla scoperta del più importante e fragile pilastro del nostro corpo	37

SOCIOLOGIA

Relazionarsi meglio ...nella società che cambia.....	38
--	----

SPORT E BENESSERE

Corso di Taijiquan (Tai Chi) n. chiuso	39
Ginnastica dolce cinese – esercizi per la salute e Qi Gong	40
Bridge per principianti	41
Tecniche di lunga vita n. chiuso	42
Conoscere sé stessi – Viaggio verso il benessere e la bellezza	43

STORIA E CULTURE DEL MONDO

Storia ellenistica - parte III: il periodo ellenistico - romano	44
Ambienti montani	45
L'università dal saper fare	46
Differenziamo Savona	47



