CITTÀ DI
QUILIANO

# UNI QUI

ANNO ACCADEMICO 2023 / 2024

UNI
QUI

Ed eccoci al terzo anno di UNI QUI!

Certamente una bella esperienza che si è potuta realizzare grazie a chi ha voluto mettere le proprie conoscenze e il proprio tempo a disposizione e per questo il mio ringraziamento va ai docenti che con passione ci accompagnano in questo progetto.

Sono certa che i corsi di questi anni sono stati un arricchimento personale sia per chi ha insegnato che per chi ha seguito i corsi.

Il bagaglio culturale di ognuno si è arricchito e si sono arricchite le relazioni per tutti, si sono create nuove sinergie e nuovi scambi.

Anche quest'anno il programma sarà ricco di proposte, alcuni corsi si ripetono, altri si sono affacciati nuovi per la prima volta.

Non si finisce mai di apprendere e si è "vivi" finché s'impara.

Ringrazio la responsabile del settore Dottoressa Franca Cannarozzo, la funzionaria Monica Gambetta per tutto il lavoro di gestione e coordinamento e la nostra bibliotecaria Cristina Sosio per la sua collaborazione come grafica e non solo…

Un augurio a tutti di un buon tempo vita.

Assessore alla cultura
Nadia Ottonello

# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

UNI QUI è un servizio della Città di Quiliano che offre corsi per il tempo libero rivolti a tutti i cittadini di età superiore all'obbligo scolastico.

Non è richiesto alcun titolo di studio.

Tutti i corsi sono a numero chiuso, per questo motivo è necessaria una preiscrizione per verificare la disponibilità dei posti.

Sarà data precedenza ai residenti.

La quota di iscrizione è di **€ 15 per i cittadini residenti** e **€ 30 per i non residenti** e dà diritto alla frequenza a numero 6 corsi gratuiti in cui ci sarà disponibilità di posto, con priorità sui primi tre scelti. Alcuni corsi, dove specificato, richiedono un contributo extra. Per la frequenza di ulteriori corsi sarà necessario versare un'altra quota di iscrizione.

Le preiscrizioni si effettuano preferibilmente dal **29 settembre al 15 ottobre** consegnando il modulo presso lo sportello informazioni della sede comunale dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 12.00, il martedì dalle ore 8.30 alle ore 17.00, oppure inviando la domanda in formato elettronico pdf all'indirizzo: servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it entro il **15 ottobre 2023.**

Una volta ricevuta la conferma si dovrà completare l'iscrizione con la ricevuta del versamento effettuato tramite bonifico bancario

**Iban IT46P0569610600000016000X05**

oppure tramite

**c/c postale 13626171**

**intestati al Comune di Quiliano**

Se il numero di iscritti raggiunto non sarà considerato sufficiente per le caratteristiche del corso, il Direttore avrà la facoltà di annullare il corso e gli allievi potranno scegliere un altro corso disponibile.

**Per informazioni:**
**Ufficio Cultura tel. 019 2000511**
**martedì e mercoledì dalle 9.00 alle 12.00**
**oppure inviando una e-mail a**
**servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it**

CITTÀ DI QUILIANO

UNI QUI

# SCHEDA DI ISCRIZIONE
## ANNO ACCADEMICO 2023 / 2024

COGNOME_____ NOME_____

INDIRIZZO_____

CAP_____CITTÀ_____ETÀ_____

TEL._____E-MAIL_____

**ISCRIZIONE AI CORSI:**
**(indicare le prime tre preferenze di fianco al numero del corso)**

- ☐ 1 - Essere madri, percorso biblioterapico tra idealizzazioni, stereotipi e realtà
- ☐ 2 - La poesia è sempre più femmina
- ☐ 3 - Creare un “mondo” camminando tra sentieri e parole
- ☐ 4 - Corso di inglese (corso base)
- ☐ 5 - Corso di inglese (corso intermedio)
- ☐ 6 - Corso di francese (corso base)
- ☐ 7 - Quiliano la storia e i monumenti
- ☐ 8 - Elementi di storia militare
- ☐ 9 - E se il conflitto fosse un’opportunità?
- ☐ 10 - Il percorso di uscita dalla violenza nei confronti della donna e in ambito familiare
- ☐ 11 - La salute delle donne: ne parliamo con l’ostetrica
- ☐ 12 - Medicina, storia ed ambiente
- ☐ 13 - Il sentiero e il mondo contadino, l’arma e le fasce, il teccio e u termu
- ☐ 14 - Ad alta voce. Favole
- ☐ 15 - Dalla pagina allo schermo
- ☐ 16 - Computer dalla a alla z
- ☐ 17 - Addobbi natalizi
- ☐ 18 - W la primavera con il riciclo
- ☐ 19 - Divertiamoci con la natura

☐ 20 - Dipintura all'antica su legno
☐ 21 - Una borsa di Natale!!!
☐ 22 - Il legno, che passione!!!
☐ 23 - Corso base di cucito
☐ 24 - Balli folk occitani
☐ 25 - Tai chi - meditazione in movimento
☐ 26 - Corso ballo liscio, ballo da sala, latino americano, balli di gruppo
☐ 27 - Dance fit over 65. Rimettiamoci in forma ballando
☐ 28 - Ginnastica dolce

Data _____ Firma _____

## Informativa sul trattamento dei dati personali:

Ai sensi dell'art. 13 del Regolamento UE 2016/679 e in relazione alle informazioni di cui si entrerà in possesso, ai fini della tutela delle persone e altri soggetti in materia di trattamento di dati personali, si informa quanto segue:

1. I dati da Lei forniti verranno conservati in conformità delle norme della documentazione amministrativa.

2. I dati saranno trattati per tutto il tempo necessario al servizio da Comune di Quiliano.

I dati personali raccolti saranno trattati con strumenti cartacei ed informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale sono stati richiesti e verranno utilizzati esclusivamente per tale scopo ai sensi del D. Lgs n. 196 del 30 giugno 2003 e del Regolamento Europeo (General Data Protection Regulation) del 27 aprile 2016 n. 679.

Io sottoscritto/a dichiaro di aver ricevuto l'informativa che precede ed esprimo il consenso al trattamento dei miei dati.

Data _____ Firma _____

Esprimo il consenso all'utilizzo per scopi didattici interni a UNI QUI di foto scattate durante lo svolgimento dei corsi

Data _____ Firma _____

# I CORSI

# CORSI DI LETTERE

## 1 - ESSERE MADRI, PERCORSO BIBLIOTERAPICO TRA IDEALIZZAZIONI, STEREOTIPI E REALTÀ

**DIRETTORE/DOCENTE:** Brunella Nari / Nadia Ottonello
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Tre incontri di riflessione sulla maternità traendo spunto da romanzi contemporanei che la declinano sotto varie sfaccettature.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** febbraio / marzo

**INCONTRI:**

- ☐ Mercoledì 21 - 28 febbraio 2024 - ore 21.00 / 22.30
- ☐ Mercoledì 6 marzo 2024 - ore 21.00 / 22.30

## 2 - LA POESIA È SEMPRE PIÙ FEMMINA

**A CURA** Auser Savona
**DIRETTORE/DOCENTE:** Anna Traverso
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Lo sguardo femminile sulla poesia contemporanea (XX e XXI sec.) sempre sulle tracce del cambiamento e della continuazione nella storia della società e nella letteratura.

**DURATA:** 1 h
**PERIODO:** gennaio / febbraio
**INCONTRI:**

- ☐ Venerdì 12 - 19 - 26 gennaio 2024 - ore 17.00 / 18.00
- ☐ Venerdì 2 - 9 - 16 febbraio 2024 - ore 17.00 / 18.00

# 3 - CREARE UN "MONDO" CAMMINANDO TRA SENTIERI E PAROLE

**DIRETTORE/DOCENTE:** Maria Grazia Siri
**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:**
*"L'orizzonte si allargava piano piano. In un certo senso, salendo 'creavi il mondo'..." Fosco Maraini*

Gruppo di lettura de "LE CITTÀ INVISIBILI" di Italo Calvino.

Metodo: lettura collettiva seguita da associazioni di immagini suscitate dalla lettura. Riflessione sulle connessioni tra le immagini emerse e il testo.
Attività che potranno essere estese ad altri: camminate sui luoghi ispirati dalle letture a cui seguirà la condivisione di immagini e associazioni emersi camminando.
Incontri di Social Dreaming

Finalità: leggere, camminare e liberare immagini per accedere a pensieri nuovi. Il lavoro del gruppo è fine e mezzo dell'esperienza.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 15
**DURATA:** 1 h e 30 min.
**PERIODO:** ottobre / giugno
**INCONTRI:**

- ☐ Giovedì 12 ottobre 2023 - ore 20.30
  Incontro di presentazione del corso
- ☐ Da giovedì 19 ottobre 2023 a giugno 2024 - ore 20.30 / 22.00

# CORSI DI LINGUA

## 4 - CORSO DI INGLESE (CORSO BASE)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Giulia Altamura
**SEDE:** Via Diaz, Valleggia

**DESCRIZIONE CORSO:** Destinato sia a coloro che hanno basilari conoscenze e vogliono approfondire le strutture grammaticali, sia per chi si avvicina per la prima volta alla lingua.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** ottobre / maggio

**INCONTRI:**

☐ Da martedì 17 ottobre 2023 a martedì 30 maggio 2024 - ore 15.00 / 16.30

---

## 5 - CORSO DI INGLESE (CORSO INTERMEDIO)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Anna Biondi
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Il corso svilupperà le competenze di coloro che, avendo già una conoscenza elementare della lingua, vogliano esercitarsi nell'uso della stessa per comunicare con più facilità.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** ottobre / maggio

**INCONTRI:**

☐ Da lunedì 9 ottobre 2023 a lunedì 29 maggio 2024 - ore 15.00 / 16.30

## 6 - CORSO DI FRANCESE (CORSO BASE)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Lilia Viriglio
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Prime nozioni grammaticali, (esercizi inerenti) fonetica, funzioni comunicative, chiedere e dare informazioni, esprimersi in maniera semplice, descriversi, curiosità su usi e costumi.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** ottobre / maggio

**INCONTRI:**

☐ Da martedì 10 ottobre 2023 a martedì 30 maggio 2024
ore 17.30 / 19.00

# CORSI DI STORIA

## 7 - QUILIANO LA STORIA E I MONUMENTI

**A CURA** Associazione Aemilia Scauri APS
**DIRETTORE:** Nadia Belfiore
**DOCENTE:** Giacomo Abbate - Elisa Arrigoni - Nico Cassanello - Teresa Piccardo - Nadia Belfiore
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Analisi di tre periodi storici del territorio: quello Romano, attraverso la presentazione della Strada Consolare Romana "Aemilia Scauri" e i suoi ponti; quello Alto Medievale e Medievale, con la chiesa di San Michele di Viarasca (Montagna) e quello Moderno con l'insediamento agricolo delle Tagliate.
Cenni sul dialetto e la sua grafia; proverbi e modi di dire tipici della parlata locale.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** febbraio / marzo

**INCONTRI:**

- ☐ Venerdì 2 febbraio 2024 - ore 15.15 / 16.45
  La Via Aemilia Scauri e i ponti romani
  Elisa Arrigoni / Nico Cassanello / Teresa Piccardo
- ☐ Venerdì 9 febbraio 2024 - ore 15.15 / 16.45
  La chiesa di San Michele di Viarasca e l'Arimannia Longobarda
  Nico Cassanello
- ☐ Venerdì 16 febbraio 2024 - ore 15.15 / 16.45
  Le Tagliate e la copertura vegetale del Quilianese
  Nico Cassanello / Rosella Milano / Teresa Piccardo
- ☐ Venerdì 23 febbraio 2024 - ore 15.15 / 16.45
  Il nostro dialetto
  Nadia Belfiore
- ☐ Venerdì 1° marzo 2024 - ore 15.15 / 16.45
  Vecchi proverbi
  Giacomo Abbate / Nico Cassanello / Nadia Belfiore

# 8 - ELEMENTI DI STORIA MILITARE

**DIRETTORE/DOCENTE:** Alberto Bacci
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:**

- Fondamenti di storia militare a partire dai concetti fondamentali.
- Evoluzione delle tecniche di guerra dall'antica Grecia all'impero romano.
- Gli scontri in epoca medioevale.
- Guerre in età moderna, un punto di svolta nella guerra di secessione americana.
- Età contemporanea le guerre mondiali.

**DURATA:** 2 h
**PERIODO:** ottobre-novembre / febbraio-maggio

**INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 9 - 23 ottobre 2023 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 13 - 27 novembre 2023 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 12 - 26 febbraio 2024 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 11 - 25 marzo 2024 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 15 - 29 aprile 2024 - ore 17.00 / 19.00

# CORSI DI PSICOLOGIA

## 9 - E SE IL CONFLITTO FOSSE UN'OPPORTUNITÀ?

**DIRETTORE/DOCENTE:** Maria Grazia Salerno e Paola Salerno
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Si premette che si tratta di una forma di *comunicazione* sperimentale e divulgativa predisposta per i corsi dell'università del tempo libero.
L'argomento viene trattato in maniera teorico pratica e porterà i partecipanti a riflettere sulle proprie relazioni guardando il conflitto da diverse angolature, magari già conosciute, oppure vissute in modo non consapevole.

- Osserva come confliggi e scoprirai chi sei
- Linguaggio usuale
- Il linguaggio del corpo
- Le emozioni
- Il paradigma educativo
- Le metodologie d'intervento nei conflitti

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** ottobre / novembre

**INCONTRI:**

☐ Giovedì 19 - 26 ottobre 2023 - ore 17.00 / 18.30

☐ Giovedì 2 - 9 - 16 - 23 novembre 2023 - ore 17.00 / 18.30

# 10 - IL PERCORSO DI USCITA DALLA VIOLENZA NEI CONFRONTI DELLA DONNA E IN AMBITO FAMILIARE

**A CURA** Telefono Donna - CAV Centro Antiviolenza della Provincia di Savona
**DIRETTORE:** Presidente Telefono Donna
**DOCENTE:** Presidente del Telefono Donna, Volontarie, Psicologhe ed Avvocate del CAV
**SEDE:** Scuola Secondaria “Ai Martiri della Libertà”- Via Valleggia Superiore - Valleggia e Via Brandini 14, Quiliano (ex sede Biblioteca)

**DESCRIZIONE CORSO:** il corso ha l’obiettivo di sensibilizzare, informare e sviluppare riflessioni sulla tematica della violenza contro la donna e in ambito familiare anche in un’ottica di contrasto e prevenzione. Verranno illustrate le finalità e le modalità operative del CAV e dei Servizi di consulenza Psicologica e Legale affrontando gli aspetti psicologici e i profili di tutela civile e penale con riferimento alla legislazione nazionale ed internazionale.

**PERIODO:** novembre / marzo

**INCONTRI:**
**presso la Scuola Secondaria “Ai Martiri della Libertà”, Valleggia**

- ☐ Martedì 7 novembre 2023 - ore 15,30 / 16,30
  Presentazione dell’Associazione Telefono Donna OdV e del CAV: finalità, modalità operative, servizi. A cura del CAV.
- ☐ Martedì 21 novembre 2023 - ore 15.30 / 16.30
  Esperienze attività delle Volontarie del CAV: accoglienza, colloqui, sostegno.
- ☐ Martedì 5 dicembre 2023 - ore 15.30 / 17.30
  Presentazione del Servizi. Dinamica/ciclo della violenza, stereotipi.
  A cura del Servizio di Consulenza Psicologica
- ☐ Martedì 19 dicembre 2023 ore - 15.30 / 17.30
  Percorsi di prevenzione e aiuto.
  A cura del Servizio di Consulenza Psicologica.

**Incontri presso la sede di via Brandini 14, Quiliano**

☐ Giovedì 11 gennaio 2024 - ore 15.30 / 16.30
Presentazione del Servizio. Profili di tutela penale. Prima parte: istituti generali quali querela, reati in materia di violenza, reato di stalking e maltrattamenti in famiglia.
A cura del Servizio di Consulenza Legale.

☐ Mercoledì 24 gennaio 2024 - ore 15.30 / 17.00
Profili di tutela penale. Seconda parte: Il “Codice Rosso” e gli interventi legislativi successivi, cenni sul procedimento penale e il ruolo della vittima, Riforma Cartabia.
A cura del Servizio di Consulenza Legale.

☐ Giovedì 8 febbraio 2024 - ore 15.30 / 16.30
Profili di tutela civile. Prima parte: istituti di carattere generale quali separazione /divorzio dei coniugi, procedimento per i figli nati fuori dal matrimonio, problematica della regolamentazione dell’affidamento e della frequentazione dei minori in caso di violenza. Riforma Cartabia.
A cura del Servizio di Consulenza Legale.

☐ Giovedì 22 febbraio 2024 - ore 15.30 / 16.30
Profili di tutela civile. Seconda parte: gli ordini di protezione e la mediazione familiare, la Convenzione di Istanbul.
A cura del Servizio di Consulenza Legale.

☐ Giovedì 7 marzo 2024 - ore 15.30 / 16.30
Lo stato dell’arte sui rimedi normativi civili penali in essere. Il contrasto alla violenza e la prevenzione, il lavoro di rete.
A cura del Servizio di Consulenza Legale.

☐ Giovedì 21 marzo 2024 - ore 15.30 / 16.30
Lavori conclusivi.

# CORSI DI MEDICINA

## 11 - LA SALUTE DELLE DONNE: NE PARLIAMO CON L'OSTETRICA

**DIRETTORE/DOCENTE:** Federica Bertoloni
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Affrontare diverse tematiche nella vita di una donna: periodo fertile, contraccezione, menopausa, prevenzione oncologica, prevenzione violenza, la cura di se stessa.

**DURATA:** 2 h
**PERIODO:** novembre / aprile

**INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 6 novembre 2023 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 4 dicembre 2023 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 15 gennaio 2024 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 5 febbraio 2024 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 4 marzo 2024 - ore 17.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 8 aprile 2024 - ore 17.00 / 19.00

# 12 - MEDICINA, STORIA ED AMBIENTE

**DIRETTORE/DOCENTE:** Dott. Goffredo Quadri, Dermatologo ASL 2 e 3 Regione Liguria
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Cenni di medicina e dermatologia nel nostro territorio.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** novembre / gennaio

**INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 13 novembre 2023 - ore 21.00 / 22.30
  Appunti per una storia della medicina
- ☐ Lunedì 11 dicembre 2023 - ore 21.00 / 22.30
  Appunti per una storia della dermatologia
- ☐ Lunedì 15 gennaio 2024 - ore 21.00 / 22.30
  Il futuro del dermatologo nel nostro territorio.

# CORSI DI ESCURSIONISMO

## 13 - IL SENTIERO E IL MONDO CONTADINO, L'ARMA E LE FASCE, IL TECCIO E U TERMU

**A CURA** Gruppo Escursionistico "La Rocca" Quiliano
**DIRETTORE/DOCENTE:** Giancarlo Danzo e Giovanna Caviglia
**PARTENZA:** ore 9.00 - piazza Costituzione Quiliano

**DESCRIZIONE CORSO:** Si seguono dei percorsi nei quali sarà possibile osservare l'attività svolta nei secoli dal mondo contadino.
Le escursioni previste possono subire cambiamenti causa maltempo pertanto i programmi dettagliati verranno pubblicati di volta in volta.

Il nostro sito è http://gruppolaroccaquiliano.blogspot.com/

Le uscite sono previste al giovedì, per l'intera giornata con pranzo al sacco e rientro alle ore 16, salvo ritardi.
Gli spostamenti avvengono con mezzi propri.
Equipaggiamento da escursionismo (scarponcini, zaino, giacca a vento, bastoncini consigliati).

**DURATA:** 6/7 h
**PERIODO:** ottobre / aprile. Nove incontri di cui otto uscite.
**INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 16 ottobre 2023 - ore 17.00 - Sala Consiliare
  Lezione in aula "La civiltà contadina"
  Furio Ciciliot
- ☐ Giovedì 26 ottobre 2023
  Valle del Segno: la sorgente di San Martino il termo scomparso del Bric Berba.
  Enzo Grillo, Antonella Ferro
- ☐ Giovedì 9 novembre 2023
  Osiglia: i castagneti domestici da frutto e i vecchi seccatoi, escur-

sione guidata a pagamento con possibile pranzo a pagamento facoltativo.
Michele Costa

☐ Giovedì 23 novembre 2023
Roviasca e i tecci delle Scalette
Giuse Bruzzone e Nico Cassanello.

☐ Giovedì 7 dicembre 2023
Da Varazze alla Madonna della Guardia.
Loredana Pastorino e Marina Pierucci, auguri di Natale.

☐ Giovedì 7 marzo 2023
Boragni e la cà in grotta, l'arma Strapatente.
Paola Bussino, Giacomo Baldi e Gloria Toso

☐ Giovedì 21 marzo 2023
Ellera e il Bric Genova, la collina fasciata.
Marco Castiglia, Giacomo Parodi, Nico Cassanello

☐ Giovedì 4 aprile 2023
Alpicella e il Parco del Beigua
Giovanna Caviglia, Giancarlo Danzo.

☐ Giovedì 18 aprile 2023
Balma Boves e il monte di Leonardo, gita di fine Corso con pranzo, facoltativo.
Daniela Andreoni, Nico Cassanello

# CORSI DI TEATRO

## 14 - AD ALTA VOCE. FAVOLE

**DIRETTORE/DOCENTE:** Lello Ceravolo
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:**
Il corso del terzo anno prevede un ripasso degli elementi della dizione italiana. Si concentrerà sulla lettura interpretata.
Omaggiando Italo Calvino, i copioni riguarderanno la lettura delle FAVOLE ITALIANE. Il lavoro sarà svolto a coppie ed interpretato. Espressività vocale, intenzione vocale, immedesimazione nei personaggi. Uso della propria voce. Registrazioni durante il corso.
Saggio finale in pubblico.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 12
**DURATA:** 2 h
**PERIODO:** novembre / gennaio e saggio finale

**INCONTRI:**

- ☐ Giovedì 9 - 16 - 23 - 30 novembre 2023 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Giovedì 5 - 14 - 21 dicembre 2023 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Giovedì 11 - 18 - 25 gennaio 2024 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Giovedì 1° - 8 febbraio 2024 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Venerdì 1° marzo 2024 - Saggio finale

# CORSI DI CINEMA

## 15 - DALLA PAGINA ALLO SCHERMO

**A CURA** Gruppo Cineforum “Quei Bravi Ragazzi”
**DIRETTORE:** Gianni Novelli - Luciano Carlino - Ivan Masala
**DOCENTE:** membri del cineforum
**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Un piccolo viaggio nel rapporto tra il mondo dei libri e quello della settima arte. Come nelle precedenti edizioni, ad una breve presentazione curata da un relatore scelto tra i membri del cineforum seguirà la visione del titolo proposto, al termine della quale si terrà uno scambio di opinioni tra i presenti coordinato dal relatore e dai membri del cineforum

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 30
**DURATA:** 3 h circa
**PERIODO:** ottobre / dicembre
**INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 23 ottobre 2023 - ore 20.45
  Radiofreccia (1998 - Luciano Ligabue) tratto da “Fuori e dentro il borgo” di Luciano Ligabue
- ☐ Lunedì 6 novembre 2023 - ore 20.45
  La Ragazza nella Nebbia (2017 - Donato Carrisi)
  tratto da “La Ragazza nella Nebbia” di Donato Carrisi
- ☐ Lunedì 20 novembre - ore 20.45
  Amabili Resti (2009 - PeterJackson)
  tratto da “Amabili Resti” di Alice Sebold
- ☐ Lunedì 4 dicembre - ore 20.45
  Il Giardino dei Finzi Contini (1970 - Vittorio De Sica)
  tratto da “Il Giardino dei Finzi Contini” di Giorgio Bassani

La direzione si riserva di cambiare l’ordine dei titoli proposti per motivate ed impreviste esigenze organizzative.
Per cause di forza maggiore il calendario potrebbe subire variazioni che saranno comunicate tempestivamente agli iscritti.

# CORSI DI INFORMATICA

## 16 - COMPUTER DALLA A ALLA Z

**A CURA** Associazione Govonis
**DIRETTORE/DOCENTE:** Costantino Pessano
**SEDE:** GovonisLab Via Valletta Vadone - Valleggia
(Attiguo alle Scuole Medie)

**DESCRIZIONE CORSO:** Un viaggio all'interno ed all'esterno del "Computer" semplice ed accessibile a tutti. Parleremo dell'hardware (come è fatto il computer), del software (i programmi principali), di videoscrittura, internet, posta elettronica. Vedremo anche Facebook e Whatsapp.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 12
**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** novembre / febbraio

**INCONTRI:**

- ☐ Giovedì 16 - 23 - 30 novembre 2023 - ore 19.00 / 20.30
- ☐ Giovedì 7 - 14 dicembre 2023 - ore 19.00 / 20.30
- ☐ Giovedì 11 - 18 - 25 gennaio 2024 - ore 19.00 / 20.30
- ☐ Giovedì 1° - 8 - 15 - 22 - 29 febbraio 2024 - ore 19.00 / 20.30

# CORSI CREATIVI

## 17 - ADDOBBI NATALIZI

**DIRETTORE/DOCENTE:** Marina Levratto
**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:**
Laboratorio creativo con materiale di riciclo.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** novembre / dicembre

**INCONTRI:**

- ☐ Venerdì 17 novembre 2023 - 17.30 / 19.00
- ☐ Venerdì 1° dicembre 2023 - 17.30 / 19.00
- ☐ Mercoledì 6 - 13 dicembre 2023 - 17.30 / 19.00

---

## 18 - W LA PRIMAVERA CON IL RICICLO

**DIRETTORE/DOCENTE:** Marina Levratto
**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:**
Laboratorio creativo con materiale di riciclo.

**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** marzo / aprile

**INCONTRI:**

- ☐ Venerdì 8 - 22 marzo 2024 - 17.30 / 19.00
- ☐ Venerdì 5 - 19 aprile 2024 - 17.30 / 19.00

# 19 - DIVERTIAMOCI CON LA NATURA

**DIRETTORE/DOCENTE:** Maddalena Bragoni
**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:** Manipolazione del materiale vegetale.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 12
**DURATA:** 2 h
**PERIODO:** novembre / aprile ogni due settimane

**INCONTRI:**

☐ Da mercoledì 15 novembre 2023 - ore 15.00 / 17.00

# 20 - DIPINTURA ALL'ANTICA SU LEGNO

**DIRETTORE/DOCENTE:** Imelda Bassanello
**SEDE:** Via Diaz, Valleggia

**DESCRIZIONE CORSO:** Tecnica di pittura con patinatura e lucidatura su legno, come i vecchi restauratori.

**CONTRIBUTO:** € 50,00 per 10 incontri
**NUMERO ISCRITTI:** massimo 10
**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** gennaio / marzo

**INCONTRI:**

☐ Da giovedì 18 gennaio 2024 - ore 15.00

## 21 - UNA BORSA DI NATALE!!!

**A CURA** La casa di Fede
**DIRETTORE/DOCENTE:** Federica Quaglia
**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:** Personalizziamo una borsa di tela ritagliando termovinile e pressandolo a caldo sulla stoffa.

**NUMERO ISCRITTI:** 10
**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** novembre

**INCONTRI:**

☐ Martedì 28 novembre 2023 - h 20.30 / 22.00

---

## 22 - IL LEGNO, CHE PASSIONE!!!

**A CURA** La casa di Fede
**DIRETTORE/DOCENTE:** Federica Quaglia
**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:** Decorazione di basi di legno con diverse tecniche.

**NUMERO ISCRITTI:** 10
**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** marzo

**INCONTRI:**

☐ Martedì 12 marzo 2024 - h 20.30 / 22.00

# CORSI DI CUCITO

## 23 - CORSO BASE DI CUCITO

**DIRETTORE/DOCENTE:** Mariuccia Gusmini
**SEDE:** Via Brandini 14, Quiliano

**DESCRIZIONE CORSO:** corso per principianti. Faremo orli, bottoni, lampo, occhielli etc.

**Materiale occorrente**: forbici da tessuto e ditale.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 10
**DURATA:** 2 h
**PERIODO:** ottobre / maggio

**INCONTRI:**

☐ Da venerdì 6 ottobre 2023 a venerdì 31 maggio 2024
ore 15.30 / 17.30 (seguendo le festività del calendario scolastico)

# CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

## 24 - BALLI FOLK OCCITANI (Solo per principianti)

**A CURA** Associazione di promozione sociale “Balâ in riva au mâ”
**DIRETTORE:** Carlo Troglio
**DOCENTE:** Carlo Sampellegrini
**SEDE:** SMS Fratellanza Quilianese

**DESCRIZIONE CORSO:** I partecipanti verranno accompagnati alla scoperta di queste semplici danze di gruppo dal docente e da alcuni soci dell’associazione “Balà in riva a u mà” che da molti anni organizza eventi folk occitani nella provincia di Savona. Ballare insieme in compagnia fa bene al fisico e all’umore, favorisce la socializzazione e le amicizie.

**NUMERO ISCRITTI:** minimo 12 massimo 40
**DURATA:** 1 h 45 min
**PERIODO:** febbraio / aprile

**INCONTRI:**

☐ Da mercoledì 7 febbraio a mercoledì 24 aprile 2024
ore 20.45 / 22.30

# 25 - TAI CHI - MEDITAZIONE IN MOVIMENTO

**A CURA** ASD Fiore d'Inverno
**DIRETTORE:** Delbono Simonetta
**DOCENTI:** Delbono Simonetta, Taramasco Igor, Oderda Marcello, Cristiani Manuela, coadiuvati da allievi col grado di cintura nera I duan.
**SEDE:** SMS Fratellanza Quilianese

**DESCRIZIONE CORSO:** Il taijiquan (o tai chi) è un'antica arte marziale cinese, basata sul concetto taoista di Yin - Yang, l'alleanza degli opposti: taijiquan significa letteralmente "suprema arte del combattimento" che si è trasformata nel tempo in una raffinata forma di esercizio per la salute e il benessere. Flessibilità, pazienza, armonia, ascolto, leggerezza, serenità profonda sono alla base di una lenta ricerca che tende ad un rapporto equilibrato tra corpo e mente.
I benefici psicosomatici derivanti dalla pratica costante della forma del Taijiquan hanno indotto molti medici a prescrivere questa disciplina ai loro pazienti.
La postura particolare con cui si esegue il Taijiquan è un toccasana per i problemi di artrosi e di ernia del disco. La postura corretta, infatti, richiede che il bacino e la testa sia siano mantenuti costantemente in retroversione per allineare le vertebre alla colonna dal sincipite al sacro
I movimenti lenti e fluidi della sequenza, che hanno il loro motore nel bacino, favoriscono la circolazione sanguigna periferica negli arti superiori ed inferiori.
La costante attenzione della mente sulla sequenza durante l'esecuzione porta in modo naturale ad uno stato di calma serenità che fanno chiamare il Taijiquan "meditazione in movimento".
L'ASD Fiore d'Inverno di Savona scuola che segue il Gran Maestro Li Rong Mei, ha come scopo la pratica e la diffusione di questa disciplina.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 35
**DURATA:** 1 h 30 min.
**PERIODO:** marzo / aprile

**INCONTRI:**

- ☐ Giovedì 7 - 14 - 21 - 28 marzo 2024 - ore 16.45 / 18.15
- ☐ Giovedì 4 - 11 - 18 aprile 2024 - ore 16.45 / 18.15

## 26 - CORSO BALLO LISCIO, BALLO DA SALA, LATINO AMERICANO, BALLI DI GRUPPO

**A CURA** ASD Time for Dance
**DIRETTORE:** Silvia Ferroggiaro
**DOCENTE:** Faraut Antonio e Rubolini Luciana
**SEDE:** SMS Fratellanza Quilianese, via Porcile 2 R

**DESCRIZIONE CORSO:** Dedicato all'insegnamento di mazurca - polca - valzer - valzer lento - tango - fox trote - cha cha cha - jive - balli di gruppo.

**DURATA:** 1 h
**PERIODO:** ottobre/ aprile

**INCONTRI:**

☐ Da lunedì 2 ottobre 2023 - ore 20.30 - 21.30
Ogni lunedì escluse festività.

---

## 27 - DANCE FIT OVER 65. RIMETTIAMOCI IN FORMA BALLANDO

**A CURA** ASD Time for Dance
**DIRETTORE:** Silvia Ferroggiaro
**DOCENTE:** Fulvia Faraut
**SEDE:** SMS Fratellanza Quilianese, via Porcile 2 R

**DESCRIZIONE CORSO:** Esercizi a corpo libero associati a piccoli passi di ballo (non è necessario saper ballare!)
Ad intensità alternata tutto senza piegamenti e salti musica di ogni genere.

**DURATA:** 1 h
**PERIODO:** ottobre / aprile

**INCONTRI:**

☐ Da lunedì 2 ottobre 2023 ore 10.30 / 11.30
Ogni lunedì escluse festività.

---

## 28 - GINNASTICA DOLCE

**A CURA** ASD Time for Dance
**DIRETTORE:** Silvia Ferroggiaro
**DOCENTE:** Fulvia Faraut
**SEDE:** SMS Fratellanza Quilianese, via Porcile 2 R

**DESCRIZIONE CORSO:** Per articolazioni più sciolte
Per aumentare la flessibilità
Per migliorare la muscolatura e rinforzarla
Per alleviare dolori alla schiena alla cervicale
Per ottenere il ripristino e il potenziamento dell'autonomia personale quotidiana (no attrezzi)

**DURATA:** 1 h
**PERIODO:** ottobre / aprile

**INCONTRI:**

☐ Da mercoledì 4 ottobre 2023 ore 10.30 / 11.30
Ogni mercoledì escluse festività.

# NOTE

# INDICE


INTRODUZIONE....3
MODALITÀ DI ISCRIZIONE....5
SCHEDA DI ISCRIZIONE....7

## CORSI DI LETTERE

☐ 1 - Essere madri, percorso biblioterapico tra idealizzazioni, stereotipi e realtà....10
☐ 2 - La poesia è sempre più femmina....11
☐ 3 - Creare un “mondo” camminando tra sentieri e parole....12

## CORSI DI LINGUA

☐ 4 - Corso di inglese (corso base)....13
☐ 5 - Corso di inglese (corso intermedio)....13
☐ 6 - Corso di francese (corso base)....14

## CORSI DI STORIA

☐ 7 - Quiliano la storia e i monumenti....15
☐ 8 - Elementi di storia militare....16

## CORSI DI PSICOLOGIA

☐ 9 - E se il conflitto fosse un’opportunità?....17
☐ 10 - Il percorso di uscita dalla violenza nei confronti della donna e in ambito familiare....18

## CORSI DI MEDICINA

☐ 11 - La salute delle donne: ne parliamo con l’ostetrica....20
☐ 12 - Medicina, storia ed ambiente....21

UNI QUI

## CORSI DI ESCURSIONISMO

☐ 13 - Il sentiero e il mondo contadino, l'arma e le fasce, il teccio e u termu.....22

## CORSI DI TEATRO

☐ 14 - Ad alta voce. Favole.....24

## CORSI DI CINEMA

☐ 15 - Dalla pagina allo schermo.....25

## CORSI DI INFORMATICA

☐ 16 - Computer dalla a alla z.....26

## CORSI CREATIVI

☐ 17 - Addobbi natalizi.....27
☐ 18 - W la primavera con il riciclo.....27
☐ 19 - Divertiamoci con la natura.....28
☐ 20 - Dipintura all'antica su legno.....29
☐ 21 - Una borsa di natale!!!.....30
☐ 22 - Il legno, che passione!!.....30

## CORSI DI CUCITO

☐ 23 - Corso base di cucito.....31

## CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

☐ 24 - Balli folk occitani.....32
☐ 25 - Tai chi - meditazione in movimento.....33
☐ 26 - Corso ballo liscio, ballo da sala, latino americano, balli di gruppo.....34
☐ 27 - Dance fit over 65. Rimettiamoci in forma ballando.....34
☐ 28 - Ginnastica dolce.....35

UNI
QUI

**Ufficio Cultura**
**martedì e mercoledì dalle 9.00 alle 12.00**
**tel. 019 2000511**
**E-mail: servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it**

Grafica e impaginazione: Cristina Sosio