



**CITTÀ DI
QUILIANO**



ANNO ACCADEMICO 2022 / 2023





Lo scorso anno abbiamo proposto questo progetto UNI QUI con una grande speranza di realizzazione, sia per la novità, sia per l'autunno che stavamo per affrontare.

La nostra voglia di fare è stata premiata e la partecipazione, sia di chi ha aderito come docente che dei corsisti è stata tale da farci organizzare questo secondo anno con più entusiasmo.

Siamo certi di far cosa gradita, sia per quanto riguarda l'apprendere nuovi argomenti o nuove tecniche, sia per il "benessere" che si produce in questi incontri.

Stare insieme, conoscere nuove persone, sperimentare cose nuove, sicuramente rende la vita più ricca e piacevole!

Ringrazio di cuore tutti i docenti che ci donano il loro prezioso tempo e le loro competenze.

Inoltre il lavoro di coordinamento dell'Ufficio Cultura, di Monica Gambetta in particolare e il lavoro professionale di Cristina Sosio, che si occupa di grafica e impaginazione, sono stati indispensabili e preziosi anche quest'anno per giungere alla programmazione che trovate in queste pagine.

Appuntamento al prossimo anno!

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.

I corsi sono organizzati nel rispetto della normativa anti Covid-19 vigente.

La quota di iscrizione è di **€ 15 per i cittadini residenti** e **€ 30 per i non residenti** e dà diritto alla frequenza a tutti i corsi in cui ci sarà disponibilità di posto, con priorità sui primi tre scelti. Alcuni corsi, dove specificato, richiedono un contributo extra.

Le preiscrizioni si effettuano preferibilmente dal **23 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 2022**.



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



SCHEDA DI ISCRIZIONE ANNO ACCADEMICO 2022 / 2023

COGNOME _____ NOME _____

INDIRIZZO _____

CAP _____ CITTÀ _____ ETÀ _____

TEL. _____ E-MAIL _____

ISCRIZIONE AI CORSI:

(indicare le prime tre preferenze di fianco al numero del corso)

- 1 - Affettività e sessualità nelle età della vita: un approccio biblioterapico
- 2 - La poesia è femmina
- 3 - Tornare alla bellezza
- 4 - Le eredità familiari
- 5 - Lingua diritta, lingua biforcuta. La sincerità e la trasparenza nei rapporti personali
- 6 - Imparare l'ottimismo. Desideri, speranze e progetti per il futuro
- 7 - Corso di inglese (corso base)
- 8 - Corso di francese (corso base)
- 9 - Corso di alfabetizzazione in lingua italiana
- 10 - Vita quotidiana dei contadini savonesi tra ottocento e novecento.
- 11 - Quiliano storia e storie
- 12 - Un balcone sul mare
- 13 - A spasso nel verde
- 14 - La voce
- 15 - I grandi nomi del XXI secolo
- 16 - Il telefono senza dubbi
- 17 - Informatica (corso di base)
- 18 - Grafica al computer "Giochiamo con le immagini"
- 19 - Decoupage "Aspettando natale con materiale di riciclo"



- 20 - Ispirarsi alla natura
- 21 - Dipintura all'antica su legno
- 22 - Creativa "mente" uncinetto alternativo bijoux - accessori - abiti
- 23 - Cartapesta fantasy
- 24 - Carboncino in grande
- 25 - Corso base di cucito
- 26 - Balli folk occitani
- 27 - Gocce di shiatsu
- 28 - Tai chi (o taiji)
- 29 - Metodo Feldenkrais

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 E FILOSOFIA

I - AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ NELLE ETÀ DELLA VITA: UN APPROCCIO BIBLIOTERAPICO

DIRETTORE/DOCENTE: Brunella Nari / Nadia Ottonello

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Il corso si attuerà in tre incontri dove accanto ad una breve introduzione psicologica si analizzeranno, secondo una metodica biblioterapica, romanzi che affrontano la tematica.

- L'infanzia e l'adolescenza
- L'età della giovinezza e dell'età matura
- La terza età

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: febbraio / marzo

INCONTRI:

- Mercoledì 8 / 22 febbraio 2023 - ore 21.00 / 22.30
- Mercoledì 15 marzo 2023 - ore 21.00 / 22.30



2 - LA POESIA È FEMMINA

A CURA Auser Savona

DIRETTORE/DOCENTE: Anna Traverso

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Un viaggio nella poesia, nella letteratura e nella storia attraverso le opere di alcune poetesse, allargando lo sguardo non solo al passato, ma anche al presente, alla ricerca di quello che cambia e di ciò che è sempre uguale.

DURATA: 1 h

PERIODO: gennaio / febbraio

INCONTRI:

- venerdì 13 gennaio 2023 - ore 17.00 / 18.00
- venerdì 20 gennaio 2023 - ore 17.00 / 18.00
- venerdì 27 gennaio 2023 - ore 17.00 / 18.00
- venerdì 3 febbraio 2023 - ore 17.00 / 18.00
- venerdì 10 febbraio 2023 - ore 17.00 / 18.00
- venerdì 17 febbraio 2023 - ore 17.00 / 18.00



3 - TORNARE ALLA BELLEZZA

DIRETTORE/DOCENTE: Fausto Lammoglia

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Il corso si propone di riflettere sull'importanza dell'educazione al bello come perno fondamentale di una nuova partecipazione civica, etica e politica.

Attraverso gli spunti dei filosofi da Platone fino a giungere al contemporaneo Byung-Chul Han, percorreremo una riflessione sulle categorie del bello e sulla sua valenza esistenziale.

La parte divulgativa sarà sempre accompagnata da riflessione e dialogo per giungere ad una conclusione laboratoriale.

CONTRIBUTO: € 20,00 per 10 incontri

NUMERO ISCRITTI: minimo 10

DURATA: 2 h

PERIODO: gennaio / maggio

INCONTRI:

- Da mercoledì 11 gennaio 2023 ogni due settimane
ore 17.00 / 19.00



CORSI DI PSICOLOGIA

4 - LE EREDITÀ FAMILIARI

DIRETTORE/DOCENTE: Brunella Nari

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Il corso si attuerà in tre incontri:

- Debiti e crediti valoriali, affettivi e relazionali nelle eredità familiari
- I significati simbolici delle eredità
- Ereditare i modelli culturali, comportamentali e l'inconscio delle generazioni precedenti

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: febbraio / maggio

INCONTRI:

- Mercoledì 22 / 29 marzo 2023 - ore 21.00 / 22.30
- Mercoledì 5 aprile 2023 - ore 21.00 / 22.30



5 - LINGUA DIRITTA, LINGUA BIFORCUTA. LA SINCERITÀ E LA TRASPARENZA NEI RAPPORTI PERSONALI

DIRETTORE/DOCENTE: Gilberto Giaretta

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Incontri formativi e di laboratorio sull'autenticità e la menzogna nelle relazioni interpersonali.

DURATA: 2 h

PERIODO: ottobre / novembre

INCONTRI:

- Giovedì 20 / 27 ottobre 2022 - ore 16.00 / 18.00
 - Giovedì 3 / 10 / 17 novembre 2022 - ore 16.00 / 18.00
-

6 - IMPARARE L'OTTIMISMO. DESIDERI, SPERANZE E PROGETTI PER IL FUTURO

DIRETTORE/DOCENTE: Gilberto Giaretta

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Il contributo della psicologia positiva al desiderio di soddisfazione e benessere.
Esperienze e riflessioni sulla formazione dei livelli personali di autostima e autoefficacia.

DURATA: 2 h

PERIODO: febbraio / marzo

INCONTRI:

- Giovedì 9 / 16 / 23 febbraio 2023 - ore 17.00 / 19.00
- Giovedì 2 / 9 / marzo 2023 - ore 17.00 / 19.00



CORSI DI LINGUA

7 - CORSO DI INGLESE (CORSO BASE)

DIRETTORE/DOCENTE: Anna Biondi

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Acquisizione dei primi elementi linguistici per comunicare in modo elementare durante la vita quotidiana.

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio

INCONTRI:

Da martedì 18 ottobre a martedì 30 maggio - ore 15.00 / 16.30

8 - 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: novembre / maggio

INCONTRI:

Da martedì 8 novembre a martedì 30 maggio - ore 17.30



9 - CORSO DI ALFABETIZZAZIONE IN LINGUA ITALIANA

DIRETTORE/DOCENTE: Maria Cristina Delbuono

SEDE: Via Diaz, Valleggia

DESCRIZIONE CORSO: Elementi di base per leggere e scrivere in lingua italiana.

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio

INCONTRI:

- Da lunedì 3 ottobre 2022 a lunedì 29 maggio 2023
ore 9.00 / 10.30



CORSI DI STORIA

10 - VITA QUOTIDIANA DEI CONTADINI SAVONESI TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

DIRETTORE/DOCENTE: Alessandro Marengo

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Tre incontri:

- 1) La condizione della classe agricola secondo l'inchiesta Jacini (1870).
- 2) Comizi agrari e cattedre ambulanti di agricoltura.
- 3) Migrazioni e consuetudini alimentari: il caso della "Yerba mate".

L'inchiesta Jacini è una inchiesta parlamentare formalizzata in un'opera enciclopedica, che prende in esame le condizioni dell'agricoltura in Italia, l'indomani dell'unificazione.

I Comizi Agrari sono stati uno strumento fondamentale per dare un impulso moderno a una agricoltura abbandonata al caso, alla natura, alla lungimiranza del signore padrone.

Un popolo che emigra, come quello italiano, si porta dietro usi, consuetudini e alimenti.

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre

INCONTRI:

- Venerdì 7 ottobre 2022 - ore 15.30
- Giovedì 13 ottobre 2022 - ore 15.30
- Mercoledì 19 ottobre 2022 - ore 15.15



II - QUILIANO STORIA E STORIE

A CURA Associazione Aemilia Scauri APS

DIRETTORE: Nadia Belfiore

DOCENTE: Nico Cassanello - Teresa Piccardo - Elisa Arrigoni - Nadia Belfiore

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Quiliano dalla preistoria alla storia, attraverso il periodo romano fino all'alto medioevo. Storie e racconti del Quilianese. Cenni sul dialetto locale.

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: febbraio / aprile

INCONTRI:

- Venerdì 10 febbraio - ore 15.00
"Quiliano dalla preistoria alla storia"
Nico Cassanello
- venerdì 24 febbraio - ore 15.00
"Quiliano nel periodo romano"
Elisa Arrigoni / Teresa Piccardo
- Venerdì 17 marzo - ore 15.00
"Il territorio quilianese nell'alto medioevo"
Elisa Arrigoni / Nico Cassanello
- Venerdì 31 marzo - ore 15.00
"Storie e racconti del quilianese"
Teresa Piccardo
- Venerdì 14 aprile - ore 15.00
"Parlemmu d'u dialettu"
Nadia Belfiore



CORSI DI ESCURSIONISMO

12 - UN BALCONE SUL MARE

A CURA Gruppo Escursionistico “La Rocca” Quiliano

DIRETTORE/DOCENTE: Giancarlo Danzo e Giovanna Caviglia

PARTENZA: ore 9.00 - piazza Costituzione Quiliano

DESCRIZIONE CORSO: Percorre in compagnia sentieri molto panoramici. Le località, tranne l'ultima, sono vicine al nostro Comune. Mentre si cammina si socializza, ci si scambiano opinioni e consigli per farci stare meglio.

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 per l'intera giornata, con pranzo al sacco, e rientro nel primo pomeriggio. Gli spostamenti avvengono con mezzi propri.

DURATA: 5/6 h

PERIODO: ottobre / aprile

INCONTRI:

- Giovedì 13 ottobre 2022 - ore 17.30
Presentazione del programma del corso nella Sala Consigliare, piazza Costituzione Quiliano
- Giovedì 20 ottobre 2022 - ore 9.00
Escursione Monte Mao
- Giovedì 3 novembre 2022 - ore 9.00
Escursione Varazze Madonna della guardia
- Giovedì 1 dicembre 2022 - ore 9.00
Escursione Noli Torre delle streghe
- Giovedì 16 febbraio 2023 - ore 9.00
Escursione sui sentieri di Celle



- Giovedì 16 marzo 2023 - ore 9.00
Escursione Rocche bianche Rocca dei corvi
 - Giovedì 13 aprile 2023 - ore 9.00
Escursione sul monte Beigua
 - Giovedì 27 aprile 2023 - ore 9.00
Escursione a Val Casotto con visita al Castello di Casotto e pranzo di fine corso entrambi facoltativi
-

I 3 - A SPASSO NEL VERDE

DIRETTORE/DOCENTE: Rosella Milano e Paola Bussino

PARTENZA: variabile a seconda della gita ore 8.00 / 13.00

DESCRIZIONE CORSO: Per partecipare si richiede l'attrezzatura base, scarpe da sterrato ed abbigliamento comodo e consono alle condizioni meteo, nonché una buona condizione fisica.

I partecipanti verranno inseriti in un gruppo whatsapp per essere aggiornati su qualunque modifica del programma o per ricevere informazioni sui percorsi.

DURATA: 5 h

PERIODO: ottobre / marzo

INCONTRI:

- Venerdì 21 ottobre 2022 - Escursione dei 5 ponti a Montagna
- Venerdì 25 novembre 2022 - Escursione al rio Trexenda
- Venerdì 9 dicembre 2022 - Escursione dal convento dei Cappuccini
- Venerdì 20 gennaio 2023 - Da Roviasca alla Nuxetta
- Venerdì 24 febbraio 2023 - Escursione da Valleggia
- Venerdì 24 marzo 2023
A Roviasca piccola passeggiata per conoscere le erbe commestibili spontanee



CORSI DI TEATRO

I 4 - LA VOCE

DIRETTORE/DOCENTE: Lello Ceravolo

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO:

- Elementi della dizione italiana.
- Espressività ed uso della propria voce
- Studio di aforismi che si rifletteranno su un tema che sarà scelto insieme agli allievi/e.
- Elementi teatrali e movimenti durante la lettura: il corpo.
- Introduzione al dialogo fra due o tre allievi/e.
- Il tempo, le pause.
- Testi e motivazioni saranno individuati insieme agli allievi.

NUMERO ISCRITTI: massimo 12/14

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: novembre / dicembre (8 + 1 per prove ed 1 saggio finale)

INCONTRI:

- Mercoledì 9 - 16 - 23 - 30 novembre 2022 - ore 20.45
- Mercoledì 7 - 14 - 21 - 28 dicembre 2022 - ore 20.45
- Mercoledì 4 gennaio 2023 - ore 20.45



CORSI DI CINEMA

I 5 - I GRANDI NOMI DEL XXI SECOLO

A CURA Cineforum Quei Bravi Ragazzi

DIRETTORE: Gianni Novelli - Luciano Carlino

DOCENTE: membri del cineforum

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Uno sguardo al cinema contemporaneo e ai registi che nei primi due decenni del XXI secolo hanno trovato la loro consacrazione diventando dei punti di riferimento per il pubblico. Ogni lezione prevede la proiezione di un film introdotta da un membro del cineforum.

A seguire i partecipanti, se lo desiderano, potranno esporre le loro osservazioni, dalle quali il relatore trarrà spunto per guidare gli allievi in riflessioni e analisi sul film proposto.

NUMERO ISCRITTI: massimo 30

DURATA: 2 h / 2 h 30 min. circa

PERIODO: ottobre / novembre

INCONTRI:

- Giovedì 6 ottobre 2022 - ore 21.00
Paolo Sorrentino - Le conseguenze dell'amore (2004)
- Giovedì 27 ottobre 2022 - ore 21.00
Park Chan-wook - Stoker (2013)
- Giovedì 3 novembre 2022 - ore 21.00
Wes Anderson - Grand Budapest Hotel (2014)
- Giovedì 17 novembre 2022 - ore 21.00
Guillermo del Toro - Il Labirinto del Fauno (2006)



CORSI DI INFORMATICA

I 6 - IL TELEFONO SENZA DUBBI

A CURA ACLI sede provinciale Savona APS

DIRETTORE: Iolanda Sandrone

DOCENTE: Nicolò Bozzano

SEDE: Centro Rocco Malacrida

DESCRIZIONE CORSO: Il corso rappresenta una introduzione all'utilizzo dei nuovi mezzi di comunicazione (Whatsapp, Facebook, email, ecc...) per le fasce più anziane della popolazione, con lo scopo di acquisire maggiori capacità nell'uso dei software (comprese le applicazioni collegate agli enti pubblici) e sicurezza contro le frodi e le fake news.

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 2 h 30 min.

PERIODO: gennaio / febbraio

INCONTRI:

- Giovedì 12 gennaio 2023 - ore 14.30 / 16.30
- Giovedì 19 gennaio 2023 - ore 14.30 / 16.30
- Giovedì 26 gennaio 2023 - ore 14.30 / 16.30
- Giovedì 2 febbraio 2023 - ore 14.30 / 16.30
- Giovedì 9 febbraio 2023 - ore 14.30 / 16.30



I 7 - INFORMATICA - CORSO DI BASE

A CURA Associazione Govonis

DIRETTORE/DOCENTE: Costantino Pessano

SEDE: GovonisLab Via Valletta Vadone - Valleggia
(Attiguo alle Scuole Medie)

DESCRIZIONE CORSO: Il corso sarà tenuto dai docenti dell'Associazione Govonis che si alterneranno ciascuno a seconda delle proprie competenze specifiche. Le lezioni (10 lezioni più la prima di presentazione) intendono introdurre i partecipanti all'utilizzo del computer. Non sono richiesti requisiti specifici anche se esperienze e conoscenze precedenti faciliteranno l'apprendimento. I partecipanti avranno a disposizione un computer con tutto il necessario e a coloro che vorranno utilizzare il proprio portatile (con Windows o MAC OSX) saranno forniti e installati i programmi adoperati. Alle lezioni pratiche seguiranno le esercitazioni guidate per consolidare l'apprendimento. I programmi impiegati appartengono al mondo del software libero, perciò senza problemi di licenze o limitazioni. Gli stessi saranno messi a disposizione gratuitamente per le tre piattaforme principali (Windows, MAC OSX e GNU/Linux) anche per i computer di casa, ufficio, ecc; insieme all'assistenza necessaria all'installazione.

Gli incontri si avvarranno di supporti multimediali.

Gli argomenti trattati riguarderanno:

- il computer (hardware, il disco fisso, la tastiera, il mouse, ecc.);
- il software (i programmi, come installarli, come gestirli) in generale e programmi specifici per scrivere e disegnare.
- internet: cos'è, come utilizzarla (motori di ricerca, posta elettronica), i social network.
- cercare, scaricare, organizzare e condividere fotografie.

NUMERO ISCRITTI: massimo 12

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: novembre / gennaio

INCONTRI:

Da giovedì 3 novembre 2022 a giovedì 26 gennaio 2023 - ore 18.00



I 8 - GRAFICA AL COMPUTER **“GIOCHIAMO CON LE IMMAGINI”**

A CURA Associazione Govonis

DIRETTORE/DOCENTE: Costantino Pessano

SEDE: GovonisLab Via Valletta Vadone - Valleggia
(Attiguo alle Scuole Medie)

DESCRIZIONE CORSO: Il corso, tenuto da docenti appartenenti all'Associazione Govonis, ha lo scopo di scoprire programmi appartenenti al software libero per costruire, modificare, creare, montare immagini e fotografie. Le lezioni teoriche saranno seguite da varie esercitazioni pratiche per imparare a gestire i programmi presentati.

Le lezioni del corso riguarderanno i seguenti argomenti:

- Presentazione del corso e del software ed eventuale installazione sui computer personali.
- Immagine digitale e gestione del colore (RGB-CMYK)
- GIMP e le sue caratteristiche principali
- Esercitazione pratica 1 - 2 - 3 - 4
- Grafica vettoriale ed Inkscape
- Esercitazione pratica 5 - 6 - 7

NUMERO ISCRITTI: massimo 12

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: febbraio / aprile

INCONTRI:

Da giovedì 9 febbraio 2023 a giovedì 20 aprile 2023 - ore 18.30



CORSI CREATIVI

19 - DECOUPAGE

“ASPETTANDO NATALE CON MATERIALE DI RICICLO”

DIRETTORE/DOCENTE: Marina Levratto

SEDE: Centro Rocco Malacrida

DESCRIZIONE CORSO: Attività laboratoriali di decoupage su diversi materiali utilizzando anche materiale di riciclo.

Si possono anche creare oggetti dono.

DURATA: 2 h

PERIODO: ottobre / novembre

INCONTRI:

- Mercoledì 12 ottobre 2022 - 20.30 / 22.30
- Mercoledì 19 ottobre 2022 - 20.30 / 22.30
- Mercoledì 26 ottobre 2022 - 20.30 / 22.30
- Mercoledì 9 novembre 2022 - 20.30 / 22.30



20 - ISPIRARSI ALLA NATURA

DIRETTORE/DOCENTE: Maddalena Bragoni

SEDE: Centro Rocco Malacrida

DESCRIZIONE CORSO: Storia della decorazione floreale, attività pratiche della composizione floreale.

NUMERO ISCRITTI: massimo 10

DURATA: 2 h

PERIODO: novembre / aprile

INCONTRI:

- Da mercoledì 9 novembre 2022 ogni due settimane
ore 17.00 / 19.00
-

21 - DIPINTURA ALL'ANTICA SU LEGNO

DIRETTORE/DOCENTE: Imelda Bassanello

SEDE: Sala Consiliare

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:

- Giovedì 12 / 19 / 26 gennaio 2023 - ore 15.00
- Giovedì 2 / 9 / 16 / 23 febbraio 2023 - ore 15.00
- Giovedì 2 / 9 / 16 marzo 2023 - ore 15.00



22 - CREATIVA “MENTE” UNCINETTO ALTERNATIVO BIJOUX - ACCESSORI - ABITI

DIRETTORE/DOCENTE: Monica Cancemi Carretta

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: In questo corso impareremo a realizzare bijoux, accessori, abiti usando uncinetto, filati, bottoni, perle, perline ecc... Tutto fa parte di uno scrigno dal quale poter attingere per realizzare progetti unici.

Mai porre limite all'immaginazione, quasi nulla è impossibile...!

Materiale occorrente per la prima lezione: uncinetto n. 1,5 - filato adeguato colore a scelta - perline - forbici - ago cruna grossa.

CONTRIBUTO: se necessita € 5,00 a lezione per acquisto materiale

NUMERO ISCRITTI: massimo 10

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre / aprile

INCONTRI:

- Mercoledì 26 ottobre 2022 - ore 15.00
- Mercoledì 9 / 16 / 23 novembre 2022 - ore 15.00
- Mercoledì 7 / 14 / 21 dicembre 2022 - ore 15.00
- Mercoledì 11 / 18 / 25 gennaio 2023 - ore 15.00
- Mercoledì 1 / 8 / 22 febbraio 2023 - ore 15.00
- Mercoledì 1 / 8 / 15 marzo 2023 - ore 15.00
- Mercoledì 5 / 12 / 19 / 26 aprile 2023 - ore 15.00



23 - CARTAPESTA FANTASY

DIRETTORE/DOCENTE: Cristina Sosio

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Creare casette in cartapesta, di qualunque forma, permette di riutilizzare carta, cartone, bottiglie di plastica e tanti altri materiali di riciclo (basta aggiungere un po' di colla e nastro adesivo...) che spesso abbondano nelle nostre case: una tecnica divertente che richiede molta fantasia e un po' di capacità creative.

La base delle casette sarà naturalmente una sfera di 15/20 cm...

Natale si avvicina!

Materiale occorrente: forbici (per tagliare il cartone e la plastica), cutter (facoltativo) e pennelli di diversa dimensione.

NUMERO ISCRITTI: massimo 10

DURATA: 2 h

PERIODO: novembre / dicembre

INCONTRI:

- Lunedì 21 novembre 2022 - ore 15.30 - 18.00
Introduzione e idee
- Giovedì 24 novembre 2022 - ore 15.30 - 18.00
Costruire la struttura
- Lunedì 28 novembre 2022 - ore 15.30 - 18.00
Cartapesta
- Giovedì 1° dicembre 2022 - ore 15.30 - 18.00
Colore e decorazioni
- Lunedì 5 dicembre 2022 - ore 15.30 - 18.00
Ultimi ritocchi e consigli



24 - CARBONCINO IN GRANDE

DIRETTORE/DOCENTE: Cristina Sosio

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Creeremo un'immagine accattivante a carboncino, un ritratto, un paesaggio o una natura morta utilizzando una fotografia di riferimento. La grande dimensione (100x70) del carboncino ci permetterà di usare tutta la nostra gestualità.

Chi desidera provare dovrà portare due o tre immagini per poter valutare quale sia più adatta ad essere realizzata a carboncino. Non considerate la bellezza dell'immagine, ma quello che suscita in voi.

NUMERO ISCRITTI: massimo 10

DURATA: 2 h 30 min.

PERIODO: marzo / aprile

INCONTRI:

- Giovedì 23 marzo 2023 - ore 15.30 - 18.00
Introduzione, scelta e preparazione dell'immagine
- Giovedì 30 marzo 2023 - ore 15.30 - 18.00
Iniziamo con il carboncino
- Giovedì 6 aprile 2023 - ore 15.30 - 18.00
Ultimi ritocchi e consigli



CORSI DI CUCITO

25 - CORSO BASE DI CUCITO

DIRETTORE/DOCENTE: Mariuccia Gusmini

SEDE: Via Brandini 14, Quiliano

DESCRIZIONE CORSO: corso base di cucito, dal bottone, agli orli, alle lampo, alla confezione gonna diritta.

NUMERO ISCRITTI: massimo 10

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: novembre / maggio

INCONTRI:

- Da venerdì 4 novembre 2022 a venerdì 26 maggio 2023
ore 15.30



CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

26 - BALLI FOLK OCCITANI (Solo per principianti)

A CURA Associazione di promozione sociale “Balâ in riva au mâ”

DIRETTORE: Carlo Troglio

DOCENTE: Carlo Sempellegri

SEDE: Centro Rocco Malacrida

DESCRIZIONE CORSO: I partecipanti verranno accompagnati alla scoperta di queste semplici danze di gruppo dal docente e da alcuni soci dell'Associazione “Balâ in riva au mâ” che da molti anni organizza eventi folk occitani nella provincia di Savona. Negli ultimi anni vi è stata una riscoperta delle musiche e danze tradizionali folk occitane adattate ad una versione più contemporanea. Ballare insieme in compagnia fa bene al fisico e all'umore, favorisce la socializzazione e le amicizie.

NUMERO ISCRITTI: minimo 12 massimo 30

DURATA: 1 h 45 min

PERIODO: ottobre / novembre / dicembre

INCONTRI:

- Martedì 11 / 18 / 25 ottobre 2022 dalle 20.45 alle 22.30
- Martedì 1° / 8 / 15 / 22 / 29 novembre 2022 dalle 20.45 alle 22.30
- Martedì 6 / 13 dicembre 2022 dalle 20.45 alle 22.30



27 - GOCCE DI SHIATSU

DIRETTORE: Livio Barbero, operatore e maestro shiatsu riconosciuto dalla FISIEO

DOCENTE: Livio Barbero

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Il corso è composto di una parte teorica sulla storia dello shiatsu, i fondamenti della medicina tradizionale cinese e gli elementi che permettono di prendere contatto con il corpo e la sua energia. La teoria verrà integrata con esercizi pratici che permetteranno l'applicazione dei concetti teorici per il proprio benessere. Per partecipare occorre indossare una tuta e avere un tappetino yoga e un asciugamano.

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: gennaio / marzo

INCONTRI:

- Lunedì 16 / 23 / 30 gennaio 2023 - ore 16.00 - 17.30
 - Lunedì 6 / 13 / 20 / 27 febbraio 2023 - ore 16.00 - 17.30
 - Lunedì 6 / 13 / 20 marzo 2023 - ore 16.00 - 17.30
-

28 - TAI CHI (O TAIJI)

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 tai chi è un'antica disciplina cinese che



si basa su profondi concetti filosofici del TAOISMO (filosofia dello yin e dello yang), sui principi della Medicina Tradizionale Cinese, sulle tecniche di respirazione taoiste del Qigong e sull'osservazione dei movimenti degli animali; è anche definito "meditazione in movimento" in quanto la sua pratica è formata da esercizi lenti, fluidi e continui che placano la mente.

Questa disciplina è indicata per tutte le età, dai bambini agli anziani e non ha controindicazioni: la calma e il rilassamento sono i primi requisiti nella pratica del tai chi, si incomincia con lo scioglimento del corpo fisico per arrivare a quello della mente e sviluppare successivamente la concentrazione. Il tai chi ci costringe ad essere sempre presenti e consapevoli, ma cosa importante, nella calma.

I benefici derivanti dalla pratica costante delle forme hanno indotto molti medici a prescrivere questa disciplina ai loro pazienti, la postura è un toccasana per i problemi di artrosi e di ernia del disco ed inoltre agisce sulla muscolatura degli arti inferiori, sulle funzioni visive e ha effetti favorevoli sull'equilibrio e nella prevenzione delle cadute nei soggetti anziani. È una disciplina utile per chi ha subito infarto miocardico, può essere efficace per ridurre ansia, tensione e stati di stress e potenziare memoria e concentrazione.

La nostra Associazione Fiore d'Inverno, scuola del Gran Maestro Li Rong Mei, ha come scopo la pratica e la diffusione di questa disciplina.

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: marzo

INCONTRI:

- Martedì 7 / 14 / 21 / 28 marzo 2023 - ore 16.45 - 18.15
- Martedì 4 / 11 / 18 aprile 2023 - ore 16.45 - 18.15
- Martedì 2 / 9 / 16 maggio 2023 - ore 16.45 - 18.15



29 - METODO FELDENKRAIS

DIRETTORE/DOCENTE: Piera Sangiorgi

SEDE: Sala Consiliare

DESCRIZIONE CORSO: Il Metodo Feldenkrais è uno straordinario sistema globale di educazione somatica che usa il movimento per sviluppare una piena consapevolezza di sé e migliorare la propria autoimmagine.

Il Metodo Feldenkrais agisce riorganizzando in modo più funzionale i movimenti e le azioni che compiamo nella vita quotidiana (ad es. allungarsi per prendere un oggetto, sedersi o alzarsi da una sedia, salire le scale, il camminare, correre, suonare uno strumento, ecc.) con conseguente maggior benessere generale. Questa riorganizzazione avviene spontaneamente nel momento in cui le persone sono in grado di percepire chiaramente le proprie abitudini ed hanno l'occasione di scoprire delle alternative che possono sentire migliori. Quindi, attraverso le varie esperienze che offre il Metodo Feldenkrais, si accresce la consapevolezza del corpo in movimento, si sviluppa la propriocezione, si affina la qualità di gesti e movimenti e migliora l'immagine di sé. La nostra quotidianità può quindi riacquisire facilità e vitalità, leggerezza e flessibilità, e migliorare in precisione ed efficacia.

Il Feldenkrais è particolarmente consigliato alle persone con speciali necessità e che quindi incontrano particolari difficoltà nel compiere le azioni quotidiane o che le sentono faticose e poco efficaci.

Per praticare il Metodo Feldenkrais basta avere curiosità, apertura all'esplorazione, alla conoscenza di sé e all'ascolto del proprio corpo.

DURATA: 1 h

PERIODO: ottobre / novembre

INCONTRI:

- Mercoledì 12 / 19 / 26 ottobre 2022 - ore 16.45 - 17.45
- Mercoledì 9 / 16 novembre 2022 - ore 16.45 - 17.45

Ogni corsista dovrà provvedersi di un telo per sdraiarsi sui tappeti, abbigliamento comodo.

INDICE

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



CORSI DI LETTERE E FILOSOFIA

- 1 - Affettività e sessualità nelle età della vita: un approccio biblioterapico.....10
- 2 - La poesia è femmina.....11
- 3 - Tornare alla bellezza.....12



CORSI DI PSICOLOGIA

- 4 - Le eredità familiari.....13
- 5 - Lingua diritta, lingua biforcuta.
La sincerità e la trasparenza nei rapporti personali.....14
- 6 - Imparare l'ottimismo. Desideri, speranze e progetti per il futuro.....14



CORSI DI LINGUA

- 7 - Corso di inglese (corso base).....15
- 8 - Corso di francese (corso base).....15
- 9 - Corso di alfabetizzazione in lingua italiana.....16



CORSI DI STORIA

- 10 - Vita quotidiana dei contadini savonesi tra ottocento e novecento.....17
- 11 - Quiliano storia e storie.....18



CORSI DI ESCURSIONISMO

- 12 - Un balcone sul mare.....19
- 13 - A spasso nel verde.....20



CORSI DI TEATRO

- 14 - La voce.....21



CORSI DI CINEMA

- 15 - I grandi nomi del XXI secolo.....22



CORSI DI INFORMATICA

- 16 - Il telefono senza dubbi.....23
 17 - Informatica (corso di base).....24
 18 - Grafica al computer “Giochiamo con le immagini”.....25



CORSI CREATIVI

- 19 - Decoupage “Aspettando natale con materiale di riciclo”.....26
 20 - Ispirarsi alla natura.....27
 21 - Dipintura all’antica su legno.....27
 22 - Creativa “mente” uncinetto alternativo bijoux - accessori - abiti.....28
 23 - Cartapesta fantasy.....29
 24 - Carboncino in grande.....30



CORSI DI CUCITO

- 25 - Corso base di cucito.....31



CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

- 26 - Balli folk occitani.....32
 27 - Gocce di shiatsu.....33
 28 - Tai chi (o taiji).....33
 29 - Metodo Feldenkrais.....35





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