



**UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ**  
**UNITRE**  
**UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ**  
**Sede di Borgio Verezzi - Pietra Ligure (SV)**

# **GUIDA DELLO STUDENTE**

**ANNO ACCADEMICO 2020-2021**



**Comune  
di Borgio Verezzi**



**Comune  
di Pietra Ligure**



## Orario Segreteria

dal 21/9 al 9/10/2020 dal lunedì al venerdì  
ore 15,30 – 17,30 preferibilmente con appuntamento  
dal 12/10/2020 con appuntamento

Dallo scorso ottobre tutto è cambiato e nessuno l'aveva previsto.  
In tutto il mondo.

Abbiamo fatto – e stiamo ancora facendo – l'esperienza della restrizione della libertà nella vita individuale e sociale, della paura collettiva, della necessità di modificare ataviche modalità di interrelazione personale. Ci siamo mancati.

Viviamo in un contesto contrassegnato da estrema precarietà e quindi da incertezze.

Che fare in questa situazione? Dobbiamo rinunciare ai nostri programmi? Certamente no. La vita continua.

Il nuovo consiglio direttivo, in carica dal mese di maggio, ha lavorato in estate per elaborare proposte di aggregazione socio-culturale che tengano conto di questa nuova realtà, prevedendo anche delle alternative in caso di necessità.

Ovviamente rispetteremo tutte le normative a salvaguardia della nostra salute. Abbiamo chiesto all'Amministrazione Comunale di Borgio di poter usufruire della sala consiliare per i corsi più frequentati ma, per la prima volta nella storia della nostra UNITRE, dovremo introdurre il numero chiuso per tutti i corsi.

Abbiamo incrementato le attività all'aperto (camminate ogni sabato e corso di giardinaggio all'esterno) e ci stiamo attrezzando per l'eventuale attuazione della didattica a distanza come male minore. Purtroppo dobbiamo rinunciare a un paio di corsi finché la situazione non evolverà al meglio.

Fatte queste doverose premesse, il programma che presentiamo è in continuità con gli anni precedenti.

Ringraziamo le Amministrazioni Comunali di Borgio Verezzi e Pietra Ligure per l'indispensabile collaborazione e disponibilità.

Ringraziamo i docenti che, pur nella precarietà del momento, sono determinati a proseguire il cammino con noi.

Ringraziamo infine tutti gli associati per la fiducia e la cordialità che ci dimostrano.

Il Consiglio Direttivo

L'Università delle Tre Età – UNITRE BORGIO VEREZZI e PIETRA LIGURE è un'articolazione dell'Associazione Nazionale Università delle Tre Età, con sede centrale in Torino.

L'UNITRE di Borgio Verezzi e Pietra Ligure è totalmente basata sul volontariato dei docenti, del consiglio direttivo e dei collaboratori della segreteria.

## **Finalità dell'UNITRE**

L'UNITRE, associazione di promozione sociale senza fini di lucro, ha lo scopo di:

- contribuire alla promozione culturale e sociale delle persone aderenti alle sedi locali, mediante l'attivazione di corsi e di laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività, predisponendo ed attuando iniziative concrete.
- promuovere, sostenere e attuare studi, ricerche e altre iniziative culturali per lo sviluppo della formazione permanente e ricorrente, per il confronto tra generazioni diverse.

## **Adesione degli associati studenti**

Le adesioni avvengono senza alcuna distinzione di nazionalità, religione, etnia, condizione sociale, convinzione politica, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apertività e aconfessionalità.

Gli studenti che abbiano raggiunto la maggiore età, con l'iscrizione, diventano associati studenti della sede locale. Due di essi, annualmente, vengono eletti a rappresentarli nel consiglio direttivo.

Per iscriversi all'Università delle Tre Età non è necessario alcun titolo di studio. Non sono richiesti esami e tesi.

La quota associativa per l'anno accademico, comprensiva di polizza infortuni e responsabilità civile generalizzata, consente la frequenza di tutti i corsi e laboratori attivati dalla sede locale.

Il costo di eventuali materiali per la realizzazione di lavori e/o di quant'altro previsto dai corsi è a carico dei partecipanti.

Non sono previsti libri di testo. I docenti possono tuttavia consigliare testi di consultazione.

Al socio studente viene rilasciata la tessera nazionale UNITRE, che viene vidimata con il bollino dell'anno accademico in corso.

## **Anno accademico e iscrizioni**

L'anno accademico dell'UNITRE di Borgio Verezzi e Pietra Ligure inizia il 1° settembre e termina il 31 agosto di ogni anno.

L'attività didattica si svolge nel periodo ottobre-aprile di ciascun anno accademico. È prevista un'interruzione per le vacanze natalizie e pasquali e nei giorni festivi civili.

Le iscrizioni sono aperte dal 21 settembre 2020.

**La quota associativa per l'anno accademico 2020-2021 è di € 40,00 e dà diritto alla frequenza dei corsi e laboratori programmati, limitatamente alla disponibilità di spazio, in ottemperanza alle normative anti-covid. Al momento dell'iscrizione si indicheranno i corsi che si desidera frequentare.**

**Per i giovani fino a 30 anni e per gli ultra-ottantacinquenni la quota è di € 20,00.**

## **Corsi e laboratori**

I corsi e i laboratori hanno lo scopo fondamentale di diffondere cultura e conoscenza. Ogni lezione viene gestita dal docente secondo propri criteri che sono valutati ed approvati dalla direzione dei corsi. I docenti dispongono delle attrezzature necessarie per lo svolgimento delle lezioni. È previsto il rilascio gratuito di fotocopie per le dispense dei corsi, limitatamente agli iscritti.

Si è cercato di non sovrapporre le materie nello stesso orario, in modo che le lezioni siano fruibili da tutti. Il Consiglio Direttivo valuterà l'opportunità di cancellare quei corsi che non dovessero raggiungere il numero minimo di 5 partecipanti.

## **Programmi e orari**

I programmi e gli orari dei corsi e laboratori sono presentati dettagliatamente in questa Guida.

Eventuali cambiamenti di orario o luogo, indipendenti dalla volontà dell'UNITRE, saranno tempestivamente comunicati mediante avvisi in bacheca e altri strumenti di comunicazione.

## **Conferenze e uscite didattiche**

È prevista la realizzazione di qualche conferenza e di uscite didattiche, nella misura in cui le normative anti-covid lo consentiranno.

Tali eventi saranno definiti nel corso dell'anno.

## **Attestati e diplomi di frequenza**

La sede locale rilascia l'attestato di frequenza, su richiesta degli studenti che hanno frequentato in un anno accademico almeno i 7/10 delle lezioni di un corso o di un laboratorio.

## Soci fondatori

Mara ALBERTI VERGA  
Ada BENASSO GHISOLFI  
Liliana BESOZZI  
Flavio BURRI  
Liliana CATTANI  
Paola CINI  
Lanfranco FABBRO  
Lidia MANGOGNA

Aldo MONLEONE  
Simona OTTONELLO  
Georgette POZZI  
Maria Irma RE  
Rosa REBORA  
Ferruccio SALVADERI  
Angela SCOFFONE

## CONSIGLIO DIRETTIVO

Maria Assunta SOZZI  
Nicola TISSONE  
Antonietta REMBADO  
Rita LEONI  
Rosa Alba REPACI  
Pierluigi LUPPI  
Vittorio MENICANTI  
Liliana CATTANI

Presidente  
Vice Presidente  
Direttrice dei Corsi  
Tesoriera  
Segretaria  
Vice Direttore dei Corsi  
Consigliere responsabile sanità  
Direttore Corsi *ad honorem*

## REVISORI DEI CONTI

Pierfrancesco FERRO  
Matteo MARCENARO

# CALENDARIO ACCADEMICO ANNO 2020-2021



**Inaugurazione Anno Accademico**

**sabato 10 ottobre 2020**, ore 16,30  
Borgio, Teatro Gassman

**Inizio Corsi e Laboratori**

**lunedì, 12 ottobre 2020**

**Vacanze natalizie** dal **23 dicembre 2020** al **10 gennaio 2021**

**Vacanze pasquali**

dal **28 marzo** all' **8 aprile 2021**

**S. Messa per i nostri defunti** **sabato 23 gennaio 2021** ore 18

Borgio, chiesa del Redentore

**Uscite didattiche**

**se consentito,**  
**con mete e date da definire**

**Chiusura corsi e laboratori**

**29 aprile 2021**

**Chiusura Anno Accademico**

**da definire**

**Festival teatrale**

**maggio 2021**  
(se consentito dalle norme anti-covid)

	Pag.
Arecco Paola: canto corale o solfeggio	40
Bergamaschi Gianguglielmo: salute consapevole	18
Berrino Paolo: astronomia	21
Berto Mara: decorazioni floreali	41
Bonaccini Roberto: archeologia	19
Bono Davide: giardinaggio	43
Bosio Olimpia: yoga	13
Busacchi Laura: erboristeria	18
Cavallero Lara: stretching naturopatico	12
Clementi Clara: regia teatrale	47
Cristina Giovanni: storia rinascimentale	31
Cuneo Giancarlo: riflessioni bibliche	24
Dijoux Marie Michèle: conversazione francese	33
Ferro Pier Luigi: matematica nelle culture	28
Giannaccini Renza: spazio ludico	46
Godani Ennio: disegno e pittura	42
Grignaffini Elena: diritto	25
Guarini Anna Maria: psicologia	16
Linetti Ilaria: gruppo di lettura	44
Magani Luca: psicologia	17
Manieristi Marina: alimentazione Metodo Naturale Cinese	14
Menicanti Riccardo: inglese 1	34
Molinari Andrea: biologia marina	22
Murante Amelia: burraco	46
Oliveri Lorenza: inglese intermedio	35
Papa Andrea: informatica	45
Passatore Manuela: russo	37
Perata Paolo: geologia	27
Pino Luca: psicologia	17
Pitari Ferdinando: francese	32
Pogliano Franca: cultura geografica	26
Porcheddu Claudia: storia contemporanea	30
Raimondo Giuseppe: letteratura italiana	36
Rebaudo Renata: nutrizione	15
Robutti Alessandro: ginnastica dolce	10
Rossi Luigi: borsa e finanza	23
Simonato Gianni: camminate	11
Suriaga Patricia: spagnolo	38
Viani Rosangela: ascolto musica	20
Viassolo Nicola: musica e immagini	29



# CORSI

## Ginnastica dolce

Docente: **Alessandro Robutti**

Tecniche ed esercizi in palestra che hanno come obiettivo il benessere psicofisico, contrastando i disturbi maggiormente diffusi.

Al movimento si unirà il respiro per ristabilire una connessione positiva tra mente e corpo.

**Partecipazione soggetta a normative anti-covid.**

**Mercoledì, ore 17 - 18 - Pietra Ligure, Centro Polivalente**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febr.	Marzo	Aprile
	4	2				
	11	9	13			
21	18	16	20			
28	25		27			

## Percorsi salute

Guida: **Gianni Simonato**

Camminate salutari nelle immediate vicinanze e/o nel Ponente Ligure.

Si svolgeranno il sabato (prevalentemente pomeriggio) con punto di ritrovo a Pietra Ligure (Centro Polivalente) o in località specificamente indicata.

Le mete, l'orario di ritrovo e tutti i dettagli saranno comunicati a tempo debito in bacheca e per posta elettronica.

### **DATE:**

**Ogni sabato dal 17 ottobre al 12 dicembre e dal 16 gennaio al 24 aprile**, compatibilmente con le condizioni meteo e con eventuali, imprescindibili impegni del docente-guida.

## Stretching Naturopatico

Docente: **Lara Cavallero**

Lo Stretching Naturopatico è un'integrazione di varie tecniche tra cui lo stretching dei meridiani della Medicina Tradizionale, la meditazione, la respirazione, lo yoga e il Qi gong.

Il suo effetto non è solo sul corpo fisico come un semplice stretching, ma agisce anche a livello emozionale.

Tornando a far scorrere l'energia bloccata nel corpo, si ritrova uno stato di maggior equilibrio, energia e benessere globale. Inoltre si impara ad ascoltarsi e dunque a prevenire e modificare stati di disequilibrio emotivi e fisici.

**Partecipazione soggetta a normative anti-covid.**

**Mercoledì, ore 17 - 18 - Pietra Ligure, Centro Polivalente.**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febr.	Marzo	Aprile
					3	
				10	10	
				17	17	
				24	24	

## Yoga

Docente: **Olimpia Bosio**

Ricareare l'equilibrio interno porta ogni individuo a raggiungere l'armonia con l'Universo.

Il corso di yoga si propone di avvicinare le persone a questa disciplina in modo semplice e con risultati piacevoli e duraturi.

Attraverso le diverse tecniche di ASANA (posizioni) e PRANAYAMA (respiro)

entriamo in contatto con il nostro essere profondo per migliorare la nostra vita in ogni suo aspetto fisico, spirituale e sociale.

**Partecipazione soggetta a normative anti-covid.**

**Sabato, ore 9,30 - 10,45 – Pietra Ligure, Centro polivalente**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
	7	5		6		
	14	12	16	13		
17	21	19	23	20		
24	28		30	27		
31						

## Alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Docente: **Marina Manieristi**

Programma:

- Basi di Medicina Tradizionale Cinese.
- Proprietà energetiche degli alimenti: natura, sapore, Qi.
- Regole generali di alimentazione: ritmo stagionale, digestione, cibi cotti o crudi.
- Cereali e legumi.
- Proteine animali: carni, pesce, uova e latticini.
- Frutta, verdura, semi, condimenti e spezie.

**Mercoledì, ore 15,30 - 16,30 – Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
			<b>13</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	
			<b>27</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	

## Nutrizione

Docente: **Renata Rebaudo**

### Programma:

- Fisiopatologia dell'apparato gastro-enterico
- Cervello e alimentazione
- I "novel food"
- Esiste la "dieta perfetta"?
- Un po' di fake news.

**Venerdì, ore 10 - 11,30** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
			15	12	12	
			29	26	26	

## Psicologia

Docenti: **Anna Maria Guarini**

Programma:

L'impatto psicologico del coronavirus tra ansie, solitudine, restrizione e il difficile ritorno alla "normalità".

**Martedì, ore 15,30 - 16,30 - Boggio, Via Municipio.**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
	3					
20						
	17	22	19			



## Psicoterapia e le sfide della contemporaneità

Docenti: **Luca Magani e Luca Pino**

Programma:

- La famiglia: luogo di relazioni e conflitto.
- I gruppi e la comunità: l'impatto dell'emergenza sanitaria.
- La coppia: danzare tra amore e aggressività.
- I bambini: percorso evolutivo e sfide attuali.
- La senilità: il sapore di una vita pienamente vissuta.
- Psiche e polis: coniugare il benessere psicologico e gli spazi urbani.
- La scuola e la formazione: criticità e possibilità della didattica a distanza.

**Mercoledì, ore 15,30 - 16,30** - Borgio, Sala Consiliare  
o Via Municipio.

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febr.	Marzo	Aprile
				3	3	
						14
			20	17	17	21
						28

## Spunti e suggerimenti per una salute consapevole

Docenti: **Laura Busacchi e Gianguglielmo Bergamaschi**

Programma **Busacchi**:

- Micoterapia.
- Liberarsi dall'ansia e dalla paura: gli psicobiotici.
- Cenni di medicina tradizionale mediterranea.

Programma **Bergamaschi**:

- Lo stress, questo sconosciuto.
- Il sistema immunitario.

**Lunedì, ore 15,30 - 16,30** - Borgio, Via Municipio o Sala Consigliare.

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febr.	Marzo	Aprile
				8		
19			11			
	30		25		29	

## Archeologia della città di Roma

Docente: **Roberto Bonaccini**

Programma:

- Campo Marzio settentrionale.
- Campo Marzio centrale.
- Campo Marzio meridionale.
- I fori commerciali.
- L'area oltre il Tevere.
- Baia e Pozzuoli; il bradisismo nei Campi Flegrei.

Tale programmazione potrebbe essere soggetta a modifiche.

**Lunedì, ore 15,30 - 16,30** - Borgo, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
		7				
12	9					
		21				
26	23					

## Ascoltare la musica

Docente: **Rosangela Viani**

Programma:

Itinerario beethoveniano nel 250° anniversario della nascita del grande genio musicale.

Video-ascolto commentato e guidato: dalla sonata alla sinfonia, attraverso le diverse forme strumentali.

Brevi cenni sulla storia della scrittura musicale e della sua evoluzione: dai neumi alle note.

Alcuni indirizzi per interpretare l'agogica musicale, così da comprenderne meglio il significato e l'importanza nell'esecuzione di un brano.

**Lunedì, ore 17 - 18,15** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
	<b>2</b>					
<b>12</b>	<b>9</b>					
<b>19</b>	<b>16</b>					
<b>26</b>	<b>23</b>					
	<b>30</b>					

## Astronomia

Docente: **Paolo Berrino**

Programma:

- Introduzione al corso, cenni generali sull'astronomia.  
Il sistema solare, il cielo notturno e le costellazioni.
- Le principali costellazioni dell'emisfero boreale, visibilità e metodi pratici per l'individuazione.
- Astronomia pratica, 1° parte: la terra e le coordinate geografiche, la sfera celeste e le relative coordinate, equinozio e solstizio, le effemeridi.
- Astronomia pratica, 2° parte: il cielo notturno alla nostra latitudine, oggetti visibili ad occhio nudo e possibilità di osservazione con binocoli amatoriali.
- Storia delle osservazioni astronomiche dopo Galileo Galilei.
- Cenni di ottica, osservatori astronomici, binocoli e telescopi.  
Cenni storici, tipologia, funzionamento.
- Guida alle osservazioni astronomiche, 1° parte: il cielo ad occhio nudo, orientarsi nel cielo notturno del periodo.
- Guida alle osservazioni astronomiche, 2° parte: il cielo con il binocolo, la ricerca dei pianeti, prove pratiche di osservazione.

**Giovedì, ore 17 - 18,15** - Borgo, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
	<b>5</b>	<b>3</b>				
	<b>12</b>	<b>10</b>				
<b>22</b>	<b>19</b>					
<b>29</b>	<b>26</b>					

## Biologia ed ecologia marina mediterranea

Docente: **Andrea Molinari**

Programma:

- Sistematica dei briozoi e dei tunicati.
- Sistematica degli echinodermi.
- Sistematica dei pesci cartilaginei.
- Sistematica dei pesci ossei.
- Sistematica dei rettili e dei cetacei.
- Ambienti estremi mediterranei – gli ambienti profondi.

**Venerdì, ore 17 - 18 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
				5	5	
			22	19	19	16

## Borsa e finanza

Docente: **Luigi Rossi**

I segreti della finanza alla portata dei piccoli risparmiatori.

**Giovedì, ore 15,30 - 16,30** - Borgo, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
	5	3				
22	19	17				

## Cultura Religiosa

Docente: **Giancarlo Cuneo**

Programma:

### **Giobbe: L'uomo biblico di fronte al problema del male.**

Gli incontri che terremo vogliono, in qualche modo, portarci a riflettere sul mistero e sull'esperienza del dolore e vedere la risposta che l'uomo biblico trova di fronte al problema del male.

In questa linea Giobbe si pone come un contestatore della dottrina tradizionale, senza dare una soluzione filosofica al problema. Giobbe non ci dice perché l'uomo soffre, ma ci indica un cammino. L'unico modo per affrontare il problema del dolore e del male è un'intensificazione della nostra relazione con Dio, di una vera esperienza di fede, di una maturazione personale di amicizia con Lui.

**Martedì, ore 15,30 - 16,30 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
		1				
13	10	15				
27	24					



## Diritto

Docente: **Elena Grignaffini**

Programma:

Da definire

**Giovedì, ore 15,30 – 16,30.** - Borgo, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
			14	11	11	
			28	25	25	

## Geografia

Docente: **Franca Pogliano**

### Le aree desertiche del pianeta.

Sono veramente inospitali oppure riservano sorprese inaspettate?

**Giovedì, ore 15 - 16,30** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
					<b>4</b>	<b>15</b>
				<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
						<b>29</b>

## Geologia

Docente: **Paolo Perata**

Programma:

- La struttura della Terra.
- La tettonica delle Placche.
- I Vulcani.
- I Terremoti.

**Giovedì, ore 17 - 18** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
				4		
			14	11		
			21	18		
			28			

## La matematica nelle diverse civiltà

Docente: **Pier Luigi Ferro**

Programma:

il corso ha l'obiettivo di:

- far conoscere come nelle diverse civiltà, con il fluire del tempo, è stato utilizzato l'uso dei numeri;
- far comprendere come la matematica è la scienza della descrizione, della dimostrazione e del calcolo e permette di ridurre i fenomeni naturali in modelli in base ai quali si può predire il comportamento di quel fenomeno nel tempo.

**Venerdì, ore 15,30 - 16,30** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
			<b>15</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	
			<b>29</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	

## Musica e immagini

Docente: **Nicola Viassolo**

### La musica e le immagini si rincorrono

- Chiedi chi erano i Beatles
- Si tollera
- Un angelo blu
- Crazy Horse
- Profondo rosso
- Wild Life
- Gli impressionisti, questi sconosciuti: parte 1
- Gli impressionisti, questi sconosciuti: parte 2

**Martedì, ore 17 - 18,15** - Borgio, Sala Consiliare

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
	3	1				
13	10					
20	17					
27	24					

## Storia contemporanea

Docente: **Claudia Porcheddu**

Programma: **La seconda guerra mondiale**

L'Italia nel conflitto.

Guerra nei cieli e nei mari.

La guerra si estende al mondo intero.

**Venerdì, ore 17 - 18,15 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
<b>16</b>	<b>13</b>	<b>11</b>				
<b>30</b>	<b>27</b>	<b>18</b>				

## Storia rinascimentale

Docente: **Giovanni Cristina**

Programma:

1. Formazione degli Stati regionali nella Penisola Italiana.
2. Umanesimo e rinascimento culturale.
3. La crisi dell'equilibrio politico italiano e le guerre di predominio in Europa.
4. Carlo V.
5. Le scoperte geografiche.
6. Riforma protestante e controriforma cattolica.

**Venerdì, ore 17 - 18 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
				12	12	9
				26	26	23

## Francese grammatica

Docente: **Ferdinando Moshe Pitari**

Il corso intende dare una base grammaticale a chi approccia il francese per la prima volta, ma anche fornire una fonte di ripasso per chi avesse acquisito le minime basi e volesse rafforzarle.

Il programma tocca la grammatica essenziale, ma tutte le lezioni saranno comunque integrate con una parte di conversazione e una di lettura.

1. Articoli, partitivo, pronomi personali, verbo essere e avere al presente.
2. Sostantivi con relativo genere e numero, aggettivi qualificativi con relativo genere e numero, il presente dei verbi nelle tre coniugazioni.
3. Aggettivi e pronomi possessivi, preposizioni, alcuni verbi irregolari.
4. L'imperfetto e il passato prossimo dei verbi, i dimostrativi.
5. I numeri ordinali e cardinali, l'ora, i pronomi complemento.
6. Il tempo futuro e condizionale nei verbi, i tre gallicismi.
7. Gli avverbi, il comparativo e il superlativo.
8. Il periodo ipotetico, uso di c'est, e altre astuzie della lingua.
9. Le basi del congiuntivo e l'imperativo.
10. Mini prontuario italiano-francese: "francese per tutte le occasioni".

**Mercoledì, ore 9,30 - 11 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
	<b>4</b>	<b>2</b>				
<b>14</b>	<b>11</b>	<b>9</b>				
<b>21</b>	<b>18</b>	<b>16</b>				
<b>28</b>	<b>25</b>					



# AREA LINGUISTICO-LETTERARIA



## Francese conversazione

Docente: **Marie Michèle Dijoux**

Semplici conversazioni su argomenti di attualità, di cultura generale, arte, turismo e viaggi, gastronomia, tradizioni, folklore, ecc..

**Martedì, ore 17 - 18,15** - Borgo, Via Municipio o Sala Consiliare

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
				2	2	
		15	12	9	9	13
		22	19	16	16	20
			26	23	23	27

## Inglese corso base

Docente: **Riccardo Menicanti**

Il corso mira a fornire una base di grammatica e di lessico a chi intende avviarsi allo studio della lingua inglese. Le lezioni si svolgeranno in modo frontale con spiegazioni delle strutture grammaticali ed esempi tratti dalla lingua d'uso. Di volta in volta verrà fornito il materiale usato nelle lezioni.

**Lunedì, ore 9,30 - 11.** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
	<b>2</b>	<b>7</b>				
<b>12</b>	<b>9</b>	<b>14</b>				
<b>19</b>	<b>16</b>	<b>21</b>				
<b>26</b>	<b>23</b>					
	<b>30</b>					

## Inglese Corso intermedio

Docente: **Lorenza Oliveri**

### Programma:

Il corso si indirizza a persone con una conoscenza almeno scolastica dell'inglese. A ogni incontro si tratteranno situazioni legate a una situazione diversa della vita pratica.

- Presentarsi, parlare di sé, dei propri gusti, interessi, hobby, routine quotidiane...
- Shopping
- Going out: al ristorante, al bar, al pub... A teatro, al cinema...
- Viaggiare: organizzare un viaggio, prenotare una sistemazione, prendere un mezzo di trasporto, chiedere informazioni ...
- Parlare di esperienze passate, vacanze, viaggi... raccontare storie...
- Parlare di attualità
- Parlare di progetti futuri

**Lunedì, ore 9,30 - 11** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
				1	1	
			11	8	8	
			18	15	15	
			25	22	22	
					29	

## Letteratura italiana

Docente: **Giuseppe Raimondo**

### Programma:

**Orlando furioso. A spasso con Ariosto nel suo poema.**

“Le donne, i cavalier, l’arme, gli amori... le audaci imprese... io canto.”

Una passeggiata divertente tra luoghi variopinti, itinerari strabilianti, personaggi affascinanti: dove tutto, ed è davvero tanto, si volge alla ricerca del vero, che è la ricerca stessa del senso dell’esistenza.

Tante avventure nell’Orlando furioso di Ariosto: battaglie, duelli, amori, follie, eroismi, prodezze, astuzie, passioni, inganni ed insieme fermezze morali, intelligenze, onestà di intelletto e di cuore, sincerità, amicizie, forti legami.

Mai violenza, serenità ovunque anche nei momenti drammatici e nei dolori.

**Lunedì, ore 15,30 - 16,30 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
				<b>1</b>	<b>1</b>	
						<b>12</b>
				<b>15</b>	<b>15</b>	
						<b>26</b>

## Russo corso base

Docente: **Manuela Passatore**

Alfabeto (I): semplice dialogo traslitterato.

Alfabeto (II): pronomi personali; semplice dialogo.

Alfabeto (III): i primi verbi e il presente; i sostantivi; semplice testo.

Alfabeto (IV): i casi in russo; semplice testo.

Espressione del possesso; aggettivi dimostrativi e possessivi.

I numeri cardinali e l'ora; primo testo in cirillico.

Giorni, mesi e stagioni; nuovo testo.

I verbi di moto; il futuro dei verbi.

L'età, il passato dei verbi; nuovo testo.

Nei primi quattro incontri sarà insegnato l'alfabeto cirillico, dalle lettere più familiari a quelle pertinenti al mondo slavo; verrà insegnato solo il carattere stampatello.

I testi o i dialoghi, traslitterati, delle lezioni 1-4 saranno seguiti da traduzione e ogni lezione dalla 2 alla 5 inizierà con la versione in cirillico della precedente; ciascuna lezione sarà inoltre fornita di un piccolo vocabolario. Il programma può essere soggetto a variazione.

**Lunedì, ore 17 - 18,15 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
		7		1	1	
		14	11	8	8	
		21	18	15	15	
			25	22	22	

## Spagnolo corso base

Docente: **Patricia Suriaga**

Il piano di studio comprende:

Grammatica base

Lettura

Scrittura

Conversazione

Esercizi pratici.

**Giovedì, ore 17 - 18 - Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
					4	
					11	15
					18	22
				25	25	29

# LABORATORI\*

\* Tutti i materiali eventualmente richiesti per la frequenza dei laboratori, sono a carico dei partecipanti.

## Canto corale.

Docente: **Paola Arecco**

Finché perdura l'attuale situazione, il corso di canto corale sarà difficilmente realizzabile.

In attesa della normalità potrà essere sostituito da un corso di solfeggio (lettura della musica), ricorrendo eventualmente alla modalità a distanza.

Giorno, calendario e orario da definire – **Borgio, Via Municipio oppure con didattica a distanza**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febr.	Marzo	Apr.



## Decorazioni floreali

Docente: **Mara Berto**

Realizzazione di decorazioni composte con fiori freschi, finti e materiali naturali.

Il programma definitivo sarà comunicato e concordato di volta in volta.

**Martedì, ore 9,30 - 11** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
	3	1				
		15				
20	17	22				

## Decorazione e pittura

Docente: **Ennio Godani**

### 1° periodo:

- progettazione e realizzazione di piastrelle ceramiche decorate, cotte poi in forno, da posizionare su un muretto nei pressi della stazione FS di Borgio;
- approfondimento del corso di scenografia teatrale con realizzazione di bozzetti colorati per opere o commedie, con cenni alla costumistica.

### 2° periodo:

- riscoperta della pittura su tavola del '300 e su cotto con tecniche attuali e relative esercitazioni;
- 2° edizione di "Padelle d'arte... da rubare". Decorazione di padelle usate, destinate altrimenti allo smaltimento, che rinasceranno a nuova vita.

NB: durante i corsi potranno essere inserite altre tipologie tecniche e materiali di supporto per eventuali interessi e richieste dei corsisti.

**Venerdì, ore 10 - 12** – Borgio, Via Municipio. - **1° periodo**

**Martedì, ore 10 - 12** – Borgio, Via Municipio. - **2° periodo**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febr.	Marzo	Apr.
		4		2	2	
16	13	11	12	9	9	13
23	20	18	19	16	16	20
30	27		26	23	23	

## Giardinaggio

Docente: **Davide Bono**

Programma:

Potatura degli alberi da frutta.

Potatura delle piante ornamentali.

Le concimazioni.

Trattamenti fitosanitari.

Visita al vivaio della forestale a Pian dei Corsi.

**Martedì, pomeriggio** - In esterno

Orario e luogo d'incontro saranno comunicati a tempo debito

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
				2	2	
						13
				16	16	
						27

## Gruppo di lettura

Coordinatrice: **Ilaria Linetti**

Anche il nostro gruppo di lettura è stato fermato dal Covid. Per la nuova stagione leggeremo i testi di alcuni premi Nobel degli ultimi anni. Libri molto diversi e di autori provenienti da Paesi e culture diversi.

Vargas Llosa: Avventure della ragazza cattiva.

Wisława Szymborska: Discorso all'ufficio oggetti smarriti.

Alice Munro: La vita delle ragazze e delle donne.

Kazuo Ishiguro – Notturmi: cinque storie di musica e crepuscolo.

Svetlana Aleksievic: Preghiera per Cernobil'.

Olga Tokarczuk: Guida il tuo carro sulle ossa dei morti.

**Lunedì, ore 15,15 - 16,30- Borgio, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Aprile
	16	14	18	22	22	19

## Informatica

Docente: **Andrea Papa**

Programma:

1° parte

Considerando la necessità di inserire una parte propedeutica per la didattica a distanza tramite i sistemi informatici, si richiede una conoscenza basilare dell'utilizzo del computer.

- Introduzione alla comunicazione (didattica) a distanza.
- Sistemi software per la comunicazione (installazione e utilizzo).

2° parte

- Sistema Windows (utilizzo e personalizzazione).
- Introduzione a Internet e utilizzo della rete per ricerca di informazioni e altro.
- Posta elettronica.
- Programma video scrittura. - Foglio di calcolo.
- Introduzione all'utilizzo degli smartphone.

**Mercoledì ore 15 - 16,30** - Borgio, Via Municipio

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febbr.	Marzo	Apr.
	4	2				
14	11	9				
21	18	16				
28	25					

## Spazio ludico

Docente: **Amelia Murante, Renza Giannaccini**

Programma:

**Questo spazio è dedicato ai giochi del burraco, di pinnacola e di eventuali altri che, oltre ad essere divertenti e a favorire la socializzazione, aiutano ad esercitare la memoria, stimolano la concentrazione e le capacità strategiche.**

**Lo spazio potrà essere attivato solo se le normative anti-covid lo consentiranno, in piena osservanza delle stesse.**

**Sabato ore 15,30 - 18,30 - Borgo, Via Municipio**

Ott.	Nov.	Dic.	Genn.	Febr.	Marzo	Apr.
		5		6	6	
	7	12	16	13	13	10
17	14	19	23	20	20	17
24	21		30	27	27	24
31	28					

## Teatro

Regista: **Clara Clementi, Maria Assunta Sozzi**

Se le normative emanate in seguito all'emergenza coronavirus lo consentiranno, la compagnia teatrale **Borgioverezzi 3** riprenderà la sua attività portando a termine il lavoro iniziato lo scorso anno.

È gradito l'inserimento di scenografi, fonici, consulenti musicali, esperti di applicazioni multimediali.

	<b>Corsi, docente e luogo</b>	<b>Orario</b>	<b>Ottobre</b>
<b>L U N E D i</b>	<b>Inglese 1</b> Docente: Menicanti Riccardo Borgio, Via Municipio	<b>9,30</b> <b>11,00</b>	<b>12 - 19</b> <b>26</b>
	<b>Inglese 2</b> Docente: Oliveri Lorenza Borgio, Via Municipio	<b>9,30</b> <b>11,00</b>	
	<b>Archeologia</b> Docente: Bonaccini Roberto Borgio, Via Municipio	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	<b>12 - 26</b>
	<b>Consigli salute</b> Docente: Bergamaschi G. - Busacchi L. Borgio, Via Municipio	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	<b>19</b>
	<b>Gruppo lettura</b> Docente: Linetti Ilaria Borgio, Via Municipio	<b>15,15</b> <b>16,30</b>	
	<b>Letteratura</b> Docente: Giuseppe Raimondo Borgio, Via Municipio	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	
	<b>Ascolto musica</b> Docente: Viani Rosangela Borgio, Via Municipio	<b>17,00</b> <b>18,15</b>	<b>12 - 19</b> <b>26</b>
	<b>Russo</b> Docente: Passatore Manuela Borgio, Via Municipio	<b>17,00</b> <b>18,15</b>	



<b>Nov.</b>	<b>Dic.</b>	<b>Genn.</b>	<b>Febbr.</b>	<b>Marzo</b>	<b>Aprile</b>
<b>2 - 9 - 16 23 - 30</b>	<b>7 - 14 21</b>				
		<b>11 - 18 25</b>	<b>1 - 8 15 - 22</b>	<b>1 - 8 - 15 22 - 29</b>	
<b>9 - 23</b>	<b>7 - 21</b>				
<b>30</b>		<b>11 - 25</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	
<b>16</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>19</b>
			<b>1 - 15</b>	<b>1 - 15</b>	<b>12 - 26</b>
<b>2 - 9 - 16 23 - 30</b>					
	<b>7 - 14 21</b>	<b>11 - 18 25</b>	<b>1 - 8 15 - 22</b>	<b>1 - 8 15 - 22</b>	

	<b>Corsi, docente e luogo</b>	<b>Orario</b>	<b>Ottobre</b>
<b>M A R T E D Ì</b>	<b>Decorezioni floreali</b> Docente: Berto Mara Borgio, Via Municipio	<b>9,30 11,00</b>	<b>20</b>
	<b>Pittura</b> Docente: Godani Ennio Borgio, Via Municipio	<b>10,00 12,00</b>	
	<b>Giobbe</b> Docente: Cuneo Giancarlo Borgio, Via Municipio	<b>15,30 16,30</b>	<b>13 - 27</b>
	Da definire	<b>15,30 16,30</b>	
	<b>Psicologia</b> Docente: Guarini Anna Maria. Borgio, Via Municipio	<b>15,30 16,30</b>	<b>20</b>
	<b>Giardinaggio</b> Docente: Bono Davide Esterno	<b>Pom.</b>	
	<b>Suoni e immagini</b> Docente: Viassolo Nicola Borgio, Sala Consigliare	<b>17,00 18,15</b>	<b>13 - 20 27</b>
<b>Conversazione francese</b> Docente: Dijoux Michèle Borgio, Sala Consigliare	<b>17,00 18,15</b>		
<b>M E R C.</b>	<b>Grammatica francese</b> Docente: Pitari Moshe Borgio, Via Municipio	<b>9,30 11,00</b>	<b>14 - 21 28</b>
	Da definire	<b>9,30 11,00</b>	
	<b>Informatica</b> Docente: Papa Andrea Borgio, Via Municipio	<b>15,00 16,30</b>	<b>14 - 21 28</b>

<b>Nov.</b>	<b>Dic.</b>	<b>Genn.</b>	<b>Febbr.</b>	<b>Marzo</b>	<b>Aprile</b>
<b>3 - 17</b>	<b>1 - 15 22</b>				
		<b>12 - 19 26</b>	<b>2 - 9 16 - 23</b>	<b>2 - 9 16 - 23</b>	<b>13 - 20</b>
<b>10 - 24</b>	<b>1 - 15</b>				
		<b>12 - 26</b>	<b>9 - 23</b>	<b>9 - 23</b>	
<b>3 - 17</b>	<b>22</b>	<b>19</b>			
			<b>2 - 16</b>	<b>2 - 16</b>	<b>13 - 27</b>
<b>3 - 10 17 - 24</b>	<b>1</b>				
	<b>15 - 22</b>	<b>12 - 19 26</b>	<b>2 - 9 16 - 23</b>	<b>2 - 9 16 - 23</b>	<b>13 - 20 27</b>
<b>4 - 11 18 - 25</b>	<b>2 - 9 16</b>				
		<b>13 - 20 27</b>	<b>3 - 10 17 - 24</b>	<b>3 - 10 17 - 24</b>	<b>14 - 21 28</b>
<b>4 - 11 18 - 25</b>	<b>2 - 9 16</b>				

<b>M</b>	<b>Corsi, docente e luogo</b>	<b>Orario</b>	<b>Ottobre</b>
<b>E</b> <b>R</b> <b>C</b> <b>O</b> <b>L</b> <b>E</b> <b>D</b> <b>ì</b>	<b>Aliment. M.T.C.</b> Docente: Manieristi Marina Borgio, Via Municipio	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	
	<b>Psicologia</b> Docente: Magani Luca, Pino Luca Borgio, Sala Consigliare	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	
	<b>Ginnastica</b> Docente: Robutti Alessandro Pietra, Centro Polivalente	<b>17,00</b> <b>18,00</b>	<b>21 - 28</b>
	<b>Stretching (Ginnastica)</b> Docente: Cavallero Lara Pietra, Centro Polivalente	<b>17,00</b> <b>18,00</b>	
	<b>Borsa e finanza</b> Docente: Rossi Luigi Borgio, Via Municipio	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	<b>22</b>
<b>G</b> <b>I</b> <b>O</b> <b>V</b> <b>E</b> <b>D</b> <b>ì</b>	Da definire	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	<b>15 - 29</b>
	<b>Diritto</b> Docente: Elena Grigniaffini Borgio, Via Municipio	<b>15,30</b> <b>16,30</b>	
	<b>Geografia</b> Docente: Pogliano Franca Borgio, Via Municipio	<b>15,00</b> <b>16,30</b>	
	<b>Astronomia</b> Docente: Berrino Paolo Borgio, Via Municipio	<b>17,00</b> <b>18,15</b>	<b>22 - 29</b>
	<b>Geologia</b> Docente: Perata Paolo Borgio, Via Municipio	<b>17,00</b> <b>18,00</b>	
	<b>Spagnolo</b> Docente: Suriaga Patricia Borgio, Via Municipio	<b>17,00</b> <b>18,00</b>	

<b>Nov.</b>	<b>Dic.</b>	<b>Genn.</b>	<b>Febbr.</b>	<b>Marzo</b>	<b>Aprile</b>
		13 - 27	10 - 24	10 - 24	
		20	3 - 17	3 - 17	14 - 21 28
4 - 11 18 - 25	2 - 9 16	13 - 20 27			
			10 - 17 24	3 - 10 17 - 24	
5 - 19	3 - 17				
12 - 26	10	21	4		
		14 - 28	11 - 25	11 - 25	
			18	4 - 18	15 - 22 29
5 - 12 19 - 26	3 - 10				
		14 - 21 28	4 - 11 18		
			25	4 - 11 18 - 25	15 - 22 29

	<b>Corsi, docente e luogo</b>	<b>Orario</b>	<b>Ottobre</b>
<b>V E N E R D ì</b>	<b>Pittura</b> Docente: Godani Ennio Borgio, Via Municipio	10,00 12,00	16 - 23 30
	<b>Nutrizione</b> Docente: Rebaudo Renata Borgio, Via Municipio	10,00 11,30	
	Da definire	10,00 11,30	
	Da definire	15,30 16,30	16 - 23 30
	<b>Matematica</b> Docente: Ferro Pier Luigi Borgio, Via Municipio	15,30 16,30	
	Da definire	15,30 16,30	
	<b>Storia Contemporanea</b> Docente: Porcheddu Claudia Borgio, Via Municipio	17,00 18,00	16 - 30
	Da definire	17,00 18,00	23
	<b>Storia Rinascimentale</b> Docente: Cristina Giovanni Borgio, Via Municipio	17,00 18,00	
	<b>Biologia Marina</b> Docente: Molinari Andrea Borgio, Via Municipio	17,00 18,00	
<b>S A B A T O</b>	<b>Yoga</b> Docente: Bosio Olimpia Pietra, Centro Polivalente	9,30 10,45	17 - 24 31
	<b>Camminate</b> Docente: Simonato Gianni Ritrovo: Esterno	da definire	Ogni sabato
	<b>Spazio ludico</b> Docente: Murante A. Giannaccini R. Borgio, Via Municipio	15,30 18,30	17 - 24 31

<b>Novembre</b>	<b>Dicembre</b>	<b>Gennaio</b>	<b>Febbraio</b>	<b>Marzo</b>	<b>Aprile</b>
<b>13 - 20 27</b>	<b>4 - 11 18</b>				
		<b>15 - 29</b>	<b>12 - 26</b>	<b>12 - 26</b>	
		<b>22</b>	<b>5 - 19</b>	<b>5 - 19</b>	<b>16 - 30</b>
<b>13 - 20 27</b>	<b>4 - 11 18</b>				
		<b>15 - 29</b>	<b>12 - 26</b>	<b>12 - 26</b>	
		<b>22</b>	<b>5 - 19</b>	<b>5 - 19</b>	<b>9 - 16 23 - 30</b>
<b>13 - 27</b>	<b>11 - 18</b>				
<b>6 - 20</b>	<b>4</b>	<b>15 - 29</b>			
			<b>12 - 26</b>	<b>12 - 26</b>	<b>9 - 23</b>
		<b>22</b>	<b>5 - 19</b>	<b>5 - 19</b>	<b>16</b>
<b>7 - 14 21 - 28</b>	<b>5 - 12 19</b>	<b>16 - 23 30</b>	<b>6 - 13 20 - 27</b>		
<b>7 - 14 21 - 28</b>	<b>5 - 12 19</b>	<b>16 - 23 30</b>	<b>6 - 13 20 - 27</b>	<b>6 - 13 20 - 27</b>	<b>10 - 17 24</b>

Presentazione	Pag.	3
Note informative		4
Soci fondatori e Consiglio Direttivo		6
Calendario Anno Accademico		7
Docenti		8
Corsi e laboratori:		9
• Area attività motorie		10
• Area benessere e salute		14
• Area cultura generale		19
• Area linguistico-letteraria		32
• Laboratori		39
Sintesi corsi		48



# CI SOSTENGONO E LI RINGRAZIAMO



## **AGRI Services**

Borgio Veruzzi, Via Soccorso, 7

## **AL 163**, caffetteria

Borgio Veruzzi, Via Matteotti 163

## **ANNA**, stilista parrucchiera

Borgio Veruzzi, Via Matteotti 146

## **ANTICHI SAPORI**,

panetteria pasticceria

Borgio Veruzzi, Via Matteotti 116

## **BAR AZALEA**

Borgio Veruzzi, Via Matteotti 82

## **BIEMME**, Agenzia Immobiliare

Borgio Veruzzi, Via Matteotti

## **BOTTEGA AGRICOLA**

**DA CASETTA**,

Borgio Veruzzi, P.zza San Pietro

## **BRACCO F.Ili**, alimentari

Borgio Veruzzi, Via Matteotti

## **ELLE BENESSERE**

Borgio Veruzzi, Via Matteotti, 159

## **GRASSO**,

Panetteria, Pasticceria

Borgio Veruzzi, P.zza Marconi, 26

## **HOTEL VILLA ADA**, ristorante

Borgio Veruzzi, Via V. Veneto, 4

## **IDEAL**, hotel, ristorante, caffè

Borgio Veruzzi, Via XXV Aprile 32

## **L'ANGOLO DELLE ERBE**,

erboristeria

Pietra Ligure, Via Garibaldi 38

## **PASTICCERIA "MOGGIA"**

Pietra Ligure, Via Garibaldi, 25

## **RAVERA LUCIA**, tabaccheria giornali

Borgio Veruzzi, V.le C. Colombo

## **TAGLIO STILE GRAZIANO**

Borgio Veruzzi, V. IV Novembre 116

## **VILLA DELLE ROSE**, hotel

Borgio Veruzzi, Via N. Sauro, 1

## **VILLA PARADISO**

Borgio Veruzzi, Via N.Sauro 172





