

AREA ATTIVITA' MOTORIE

Ballo - docente: Gianni Gottardi

Ballare fa bene al fisico, rassoda, aiuta a bruciare calorie e corregge la postura, ma soprattutto fa bene all'umore, allena la memoria, suscita l'allegria, è l'antidoto per scacciare i brutti pensieri.

Così, il sogno di ballare può riflettere il desiderio di trovare equilibrio e armonia nelle nostre relazioni e nelle interazioni con gli altri.

Ginnastica dolce - docente: Alessandro Robutti

La ginnastica dolce è un'attività fisica accessibile a qualsiasi età e condizione fisica, caratterizzata da movimenti lenti e a bassa intensità concepiti proprio per migliorare l'elasticità dei tessuti e rafforzare il tono muscolare.

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.

Percorsi salute - docenti: Gianni Simonato e Giuseppina Pè

Andare a piedi è un'attività fisica che può dare molti benefici se praticata con assiduità e costanza. Si può praticare ad ogni età, non presenta particolari controindicazioni, a meno che non ci siano particolari patologie in corso, ed è a costo zero, perché non necessita di attrezzature speciali se non abbigliamento comodo e buone scarpe.

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

Le mete e tutti i dettagli saranno comunicati a tempo debito in bacheca, per posta elettronica, sul sito e tramite whatsapp sul gruppo dedicato.

AREA BENESSERE E SALUTE

Naturopatia - docente: Nadia Sussetto

Alimentazione rispettando i ritmi della natura secondo la Medicina Tradizionale Cinese

- Il ciclo dei 5 elementi, Alimenti Yin e Yang (2 incontri)

"Cambia i tuoi pensieri, cambia la tua vita!" secondo la filosofia di Louise Hay

- Il dialogo interiore, i pensieri ricorrenti, i 9 punti della sua filosofia, visione di alcuni spezzoni di video (2 incontri)

Aromaterapia: come nasce un profumo

- Suggestimenti per creare artigianalmente un'acqua profumata con gli oli essenziali (1 incontro)

Psicologia - docente: Patrizia Orrù

Viene proposto un percorso psicologico per promuovere una maggior consapevolezza di sé e dell'agire personale, così da utilizzare meglio le proprie capacità di pensiero e di scelta per affrontare la vita quotidiana in modo più sereno e soddisfacente.

Viene utilizzata la formula della classe interattiva con i partecipanti, che attraverso discussioni di gruppo esperiscono posizioni cognitive diverse e di arricchimento personale.

Medicina - docenti: Donatella Mela e Gabriele Murrighile, coadiuvati da esperti del settore

La medicina narrativa è un approccio alla cura che pone al centro la storia del paziente, integrando la narrazione nel percorso di cura per comprendere meglio le esperienze individuali, le emozioni e le prospettive legate alla malattia.

Questo approccio mira a creare una connessione più profonda tra medico e paziente, migliorando la comunicazione, l'empatia e la personalizzazione delle cure.

Un'occasione di dialogo tra medici di diverse specialità e con i corsisti traendo spunto da alcuni libri e storie personali più o meno note, per approfondire aspetti clinici e curiosità.

Scienza e cultura dell'alimentazione - docente: Marialina Daniela Maldina

Introduzione allo studio della scienza dell'alimentazione:

Concetto di alimentazione e nutrizione, cosa sono e quali caratteristiche devono possedere gli alimenti e loro classificazione. I nuovi prodotti. I nutrienti carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali. L'importanza delle molecole bioattive.

Le contaminazioni alimentari chimiche, fisiche e biologiche

Batteri, virus e altri contaminanti biologici. Infezioni, intossicazioni e tossinfezioni alimentari: Salmonella, Listeria, Botulino ed altri agenti contaminanti.

Dieta razionale ed equilibrata:

La digestione dei nutrienti e apparato digerente. Fame, appetito e sazietà. Come valutare il nostro fabbisogno calorico giornaliero. Come distribuire il fabbisogno nell'arco della giornata. Le nuove linee guida per alimentazione. I diversi modelli alimentari a confronto: dieta mediterranea, diete vegetariana e vegana e altre tipologie. Le malattie del benessere: diabete, obesità, ipercolesterolemia, allergie e intolleranze alimentari. Comunicare la qualità al consumatore: ruolo dell'etichetta e saper leggerla.

AREA CULTURA GENERALE

Architettura - docente: Licia De Rossi

“ THEATRUM MUNDI” il gran teatro del mondo. L'arte barocca è un'arte della teatralizzazione. Il corso si articolerà sull'architettura barocca nei suoi aspetti più ampi con le interrelazioni tra le arti, scultura e pittura. Persuasione, partecipazione e immaginazione, questa è la chiave per capire tutta l'arte barocca. Sia la controriforma, cioè il potere religioso che il potere monarchico che si configura nel '600 come epoca dell'assolutismo monarchico, hanno bisogno del consenso del popolo che si “cattura” con feste e cerimonie sfarzose. Anche l'architettura barocca, quindi è continuamente in rappresentazione, è uno spettacolo continuo messo in scena attraverso forme scultoree ridondanti e prospettive esacerbate.

1. Il Barocco a Roma
2. Il Barocco a Venezia
3. Il Barocco a Torino
4. Il Barocco a Parigi

Ascolto musica - docente Anna Deferni

Anche quest'anno la docente sarà disponibile per effettuare lezioni su capolavori dell'ottocento e del novecento, in particolare Rigoletto di Verdi, Turandot di Puccini, Cavalleria Rusticana di Mascagni e Barbiere di Siviglia di Rossini.

Antropologia - docente: Barbara Bertola

Pensare altrimenti: il contributo dell'antropologia alla comprensione della realtà contemporanea. Attraverso esempi concreti e l'utilizzo del linguaggio antropologico, si riuscirà a comprendere la ricchezza delle diverse culture.

Filosofia - docente: Barbara Bertola

Introduzione al linguaggio e ai problemi della filosofia. Con particolare riferimento alla filosofia greca, si potrà comprendere come tematiche di odierno interesse (la natura, il rapporto anima/corpo, la felicità...) abbiano radici antichissime e soluzioni suggestive ancora oggi.

Borsa e Finanza - docente: Luigi Rossi

La finanza è la disciplina economica che studia le operazioni e le scelte di investimento e finanziamento, soffermando l'analisi sul lato prettamente tecnico, cioè prezzatura (pricing), copertura (hedging) e valutazione delle attività oggetto dell'investimento o finanziamento.

Storia - docente: Massimo Albani

1. La traduzione della stele poetica di Karnak - La stele poetica di Karnak, anche nota come Stele di Armant, è un'iscrizione celebrativa in granito nero che commemora le vittorie del faraone Thutmose III e le sue offerte al dio Amon, trovata nel complesso templare di Karnak a Luxor. Nonostante il nome "poetica", non si tratta di un testo puramente letterario, ma di un resoconto celebrativo in forma di geroglifici.

2. Cenni sulla meccanica dei quanti - si riferiscono a una breve introduzione o panoramica dei concetti fondamentali della meccanica quantistica, una teoria fisica che descrive il comportamento della materia e dell'energia su scala atomica e subatomica. Questa teoria si discosta dalla meccanica classica, introducendo concetti come la quantizzazione dell'energia, il dualismo onda-particella e il principio di indeterminazione.
3. Come funziona la bomba atomica - Il funzionamento di questo ordigno si basa sulla reazione di fissione nucleare, un processo di divisione del nucleo atomico, che avviene in un elemento pesante detto fissile, in due o più nuclei di massa inferiore, a seguito della collisione con un neutrone libero.

Donne sotto tiro - docente: Roberta Madruzzo

Riflessioni sulla violenza contro le donne: aspetti sociali, culturali e psicologici.

Giornalismo - docente: Maria Teresa Martinengo (giornalista La Stampa)

La chimica e le sue leggi - docente: Pier Luigi Ferro

L'obiettivo del corso è quello di far capire la composizione e le reazioni della materia che ci circonda.

La chimica è fondamentale per comprendere i processi naturali e quelli artificiali. Inoltre può aiutarci a capire meglio i prodotti che acquistiamo e quelli che ci stanno intorno.

Tutta la natura dall'aria all'acqua, dai minerali agli esseri viventi, è il risultato di reazioni chimiche. Le piante e gli animali vivono per una serie continua di trasformazioni chimiche. Il corpo umano è un meraviglioso laboratorio in cui avvengono in ogni istante milioni di complesse reazioni che trasformano gli alimenti nei tessuti e producono l'energia necessaria alla vita. Tutti gli oggetti che fanno parte della nostra vita quotidiana sono il risultato dell'attività della chimica moderna.

Diritto - docente: Luciana Rubolino Frascaerelli

Modi di acquisto della proprietà, a titolo derivativo e a titolo originario, le azioni a difesa della proprietà, usufrutto uso e abitazione, il condominio, la procura, le società.

Poi saranno considerate le richieste dei partecipanti su argomenti vari.

Musica e immagini - docente: Nicola Viassolo

La musica e le immagini si rincorrono, l'emozione viene indotta da un brano musicale perché l'ascoltatore percepisce le emozioni che la musica vuole trasmettere e le "mima" internamente, attraverso le immagini proposte.

Religione - docente: Dely Potente

Approfondimenti attraverso: simboli, luoghi, Testi Sacri, etc. di alcuni percorsi spirituali più diffusi al mondo.

Nuovo Testamento - docente: Ferdinando Moshe Pitari

1. Passaggio dall'Antico al Nuovo Testamento, le sette ebraiche al tempo di Gesù
2. Contesto storico e filosofico, Concili di Nicea e Tessalonica
3. I quattro Evangelisti: storia dei Vangeli Canonici e Apocrifi
4. La nascita del Paolinismo e le discordanze con Pietro e gli altri Apostoli
5. Lettere, testi e Rivelazione: atto finale delle scritture evangeliche
6. Cristianesimo moderno e collocazione del Vangelo ai giorni nostri.

L'archeologia del nostro territorio - docente: Livia Camilla Clementi

1. L'archeologia in Liguria, storia degli studi, il territorio finalese, il territorio di Pietra e Borge, la caverna delle Arene Candide e la fondazione del Museo Archeologico
2. Il Paleolitico e il Neolitico nel territorio finalese e altri siti della Liguria di Ponente
3. La Liguria, gli antichi liguri e la conquista romana.
4. Visita guidata al Museo Archeologico del Finale.

Nodi critici della storia - docente Luigi Vassallo (il corso è ripartito in due anni, nel prossimo a.a. saranno analizzati nodi critici dalla Resistenza al Sessantotto)

1. Luci e ombre dell'Unità d'Italia: Garibaldini e masse popolari meridionali, equivoco di un incontro. La piemontesizzazione dell'Unità. Il brigantaggio meridionale.
2. Le masse si affacciano alla politica.
3. Nascita e avvento del Fascismo.
4. Il Fascismo si fa regime.
5. Antifascismo fino al 25 luglio 1943.
6. 25 luglio 1943.

Storia dell'astronomia - docente: Paolo Berrino

Aspetti storici dell'astronomia, i protagonisti delle scoperte.

Cosmologia - docente: Emanuela Ghirardi

Il corso di Cosmologia si propone come un viaggio, affrontato con il supporto di tecnologie multimediali, nell'Universo così come oggi lo conosciamo grazie alla convergenza tra teorie rivoluzionarie e osservazioni astronomiche sempre più accurate.

Spingendo lo sguardo lontanissimo nello spazio e nel tempo, si indaga sullo "stato dell'arte" della Cosmologia moderna, scienza giovane il cui scopo è lo studio dell'Universo come un tutt'uno, un'unica entità che è, per definizione, "tutto ciò che esiste".

1. Cosmologia: perché si studia l'Universo
2. Come si studia l'Universo
3. Come è fatto l'Universo secondo le attuali teorie e le più recenti osservazioni
4. Dove siamo noi nell'Universo?
5. Qualcosa non va nella nostra idea di Universo: il presente e il futuro degli studi cosmologici.

Leggere il mondo con la matematica - docente: Lorenzo Bergallo

- Obiettivo: Imparare a leggere in modo critico il mondo che ci circonda attraverso gli strumenti della matematica. Capire grafici, numeri e statistiche per sviluppare consapevolezza e difendersi dalle manipolazioni.
- Numeri e notizie: come si leggono i numeri statistici nei giornali (l'anno più caldo, il numero di morti per le zanzare, le spese e il PIL...). Cosa raccontano i grafici e perché ci fermiamo all'aspetto omettendo informazioni essenziali. Il cherry picking e l'utilizzo dei dati per confermare un'idea preconcepita. La propaganda e come vengono manipolati i numeri per raccontare ciò che si vuole. Come si leggono i sondaggi politici e cosa ci dicono davvero. Le correlazioni spurie, numeri veri e conclusioni false.
- Dalla TV ai gratta e vinci: il problema di Monty Hall e i paradossi della scelta. La distribuzione Gaussiana. Lotto, Superenalotto, Gratta e Vinci: cosa ci dicono davvero le probabilità e perché "si perde sempre". La speranza matematica negativa e il ruolo delle illusioni cognitive.

Conoscere il mondo: Perù - docente Monica Delle Piane

Conoscere il Perù significa immergersi in un paese ricco di storia, cultura e paesaggi mozzafiato. Significa scoprire la civiltà Inca e le sue maestose rovine, come Machu Picchu, ma anche esplorare la variegata natura che spazia dalla foresta amazzonica alle Ande e alla costa del Pacifico.

I grandi cicli pittorici italiani - docente: Silvia Rossetto

C'è una tipologia di opere d'arte, in realtà maggioritaria nella storia, che è nata per essere letta in un sistema di rimandi e suggerimenti interni che la rendono pienamente godibile e significativa.

In questa categoria rientrano i cosiddetti cicli pittorici, sequenze di immagini raccolte in un unico ambiente architettonico, che nascono dalla collaborazione tra intellettuali, committenti e artisti, in cui bellezza e intelligenza si sposano in una fastosa avventura degli occhi e dello spirito.

Il corso mette a tema, a mo' di esempio, due tra i più noti cicli pittorici dell'arte italiana, quello della Cappella degli Scrovegni a Padova (Giotto di Bondone) e quello della Cappella Sistina a Roma (soprattutto Michelangelo Buonarroti).

Verranno presentati i tratti biografici e stilistici fondamentali degli autori; si cercherà di comprendere le motivazioni che diedero origine all'opera, delle scelte tematiche e iconografiche messe in atto da committenti e artisti, nel contesto storico, culturale, religioso della loro epoca; verranno messi a fuoco i principali aspetti tecnici e stilistici.

Si aprirà anche la domanda sul contributo che ancora oggi possono dare tali ricchissimi apparati estetici e intellettuali, visitati ogni anno da centinaia di migliaia di persone di ogni provenienza, rispetto alla comprensione dell'uomo e della vita in un mondo sempre più complesso e aperto.

Le lezioni si svolgeranno soprattutto attraverso la lettura e l'analisi visiva delle opere stesse, con proiezione di immagini.

Storia del libro - docente Salvatore Finocchiaro

La "storia del libro" è lo studio della sua evoluzione da semplici rotoli a codici rilegati, passando per i manoscritti e l'avvento della stampa, focalizzandosi sui supporti materiali, le tecniche di fabbricazione e le forme librarie nel corso dei secoli. Il libro è inteso come un oggetto di conoscenza e comunicazione che veicola informazioni, storie e pensieri, sia come singolo volume che come parte di una cultura scritta e materiale

AREA LINGUISTICO LETTERARIA

Inglese livello intermedio - docente: Ferdinando Moshe Pitari

1. Approccio alla lingua: storia, morfologia e alfabeto.
2. L'uso corretto dei tempi verbali.
3. I tempi nel senso presente.
4. I tempi nel senso passato.
5. I tempi nel senso futuro.
6. I sostantivi e gli articoli.
7. Gli aggettivi.
8. I pronomi.
9. Gli avverbi.
10. Le preposizioni.
11. Le congiunzioni.
12. I numeri e le date.
13. Le forme verbali particolari: ausiliari e modali.
14. Morfologia della frase.
15. Discorso diretto e indiretto.
16. La proposizione.
17. I verbi fraseologici.

Ogni lezione è affiancata da piccole situazioni di vita quotidiana, modi di dire, false friends, brevi esercizi.

Inglese livello conversazione - docente: Lorenza Oliveri

Questo livello indica la capacità di partecipare attivamente a conversazioni, sia in ambito personale che professionale, pur mantenendo un certo grado di formalità e precisione.

Francese conversazione - docente: Marie Michèle Dijoux

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

LABORATORI

Decorazione e pittura - docente: Ennio Godani

Chi ha detto che le ardesie in Liguria siano solo sui tetti!?!...

...e poi un po' di ceramica per non dimenticare le origini "pignattare" con decorazioni fantasiose e policrome...

Non dimentichiamo anche le nostre "padelle riciclate" quest'anno con tema "i tarocchi rivisitati".... e altro "secundu cumme a caze"!!!

Fotografia di base - docente: Bruno Testi

In fotografia, il termine "base" si riferisce ai concetti fondamentali e alle tecniche necessarie per iniziare a scattare foto di buona qualità. Si tratta di capire come funziona una fotocamera, come controllare l'esposizione, come scegliere la composizione e come utilizzare la luce a proprio vantaggio.

Laboratorio di canto - docente: Eliana Calabrò

Si imparerà cosa sia realmente la fiducia e l'affidarsi al proprio corpo, si imparerà anche a conoscere il senso profondo dell'essere disciplinati, ovvero l'esercizio quotidiano come cura di sé, come atto d'amore nei propri confronti. Il canto, insomma, è l'arte del lasciar fluire.

Cantare ha un'importanza molto profonda, significa condividere le proprie vibrazioni, condividere i propri stati d'animo e aprirsi non solo all'insegnante ma anche agli altri coristi. Cantare in un coro è una forma di nutrimento. Ci si nutre delle energie altrui, ci si nutre del respiro altrui.

Coro Unitre - docente: Daniele Marini

Il canto è l'espressione musicale più spontanea e naturale e il coro è la forma più immediata del fare musica insieme. In un coro ogni persona è sempre concentrata sulla relazione della propria voce con le altre. L'ascolto dell'altro è quindi alla base del canto corale e in generale del fare musica insieme.

Orticultura e giardinaggio - docente: Davide Bono

Coltivazione degli ortaggi, con riguardo sia alle operazioni pratiche, sia ai metodi e alle norme da seguire per le semine, i trapianti, la rotazione, ecc., sia alle cure e ai rimedi contro i vari danni che possono arrecare alle piante le malattie e gli insetti.

Per giardinaggio non si intende solo la cura di un grande giardino: gli effetti positivi si riscontrano anche curando balcone, piante in casa, bonsai, piccole collezioni di cactus e quant'altro colpisce e affascina la nostra fantasia.

Informatica - docente: Andrea Papa

La scienza che si occupa dell'ordinamento, del trattamento e della trasmissione delle informazioni per mezzo dell'elaborazione elettronica, la quale rende possibile gestire e organizzare le ingenti masse di dati prodotte dal moderno sviluppo sociale, scientifico e tecnologico.

Cre-attiva - docente: Margherita Canini

Margherita ama creare con le mani, con la fantasia, con la voglia di imparare sempre cose nuove, riciclare materiale inutilizzato e vorrei condividere con voi queste esperienze.

A questo scopo si terrà Crea-attiva, un appuntamento tra amiche e amici con fili, stoffa, colla e forbici.

Ricordi, pensieri e chiacchiere - docente: Mariagrazia Di Cecco

Avete voglia di stare in compagnia? Allora questi sabati sono per voi. Da un ricordo, un pensiero nasceranno delle chiacchiere che vi permetteranno di trascorrere momenti piacevoli. Non avete idea di che si tratta? Venite e lo scoprirete!

Spazio ludico - coordinatrici: Stefania Martelli e Antonietta Rembado

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

Teatro - docente: Mauro Canova

Dopo "La Mandragola" e "Il malato immaginario" la compagnia teatrale Unitre Boggio-Pietra riprende la sua attività, sotto la regia esperta di Mauro Canova.