



**CITTÀ DI
QUILIANO**



UNI QUI



ANNO ACCADEMICO 2026 / 2027





Siamo al sesto anno di questo percorso, ormai consolidato, che coinvolge molte persone disposte a mettere a disposizione il proprio tempo e le loro competenze e altre disposte ad impegnarsi in percorsi formativi condivisi.

Un'esperienza che lascia un segno positivo anche sulle relazioni, non è certo cosa da poco.

Imparare qualcosa di nuovo e stare in buona compagnia sono due elementi fondamentali per il benessere personale e per questi motivi che proseguiamo questo cammino, fermamente convinti che sia d'aiuto ad una buona qualità della vita.

Ringrazio le docenti e i docenti che si sono anche quest'anno offerti di tenere corsi e diamo un benvenuto alle nuove leve, che faranno quest'anno la prima esperienza. Senza queste persone UNI QUI non esisterebbe.

Un ringraziamento particolare a Monica Gambetta che coordina il tutto con un po' di magia e a Cristina Sosio che come sempre è disponibile a coadiuvare per la realizzazione del libretto e che spesso è di supporto in alcune lezioni.

Concludo esprimendo un ringraziamento alla Dottoressa Cristina Briano responsabile del servizio.

Auguro a tutte e a tutti un buon anno accademico.

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, tranne che per il corso n. 29 aperto a tutti fino ad esaurimento posti.

Le preiscrizioni si effettuano **preferibilmente dal 28 settembre al 12 ottobre** consegnando il modulo presso l'**Ufficio Protocollo 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 **12 ottobre 2026**.



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

Iban IT91R053871062000049635561

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 e ritiro libretti:

**Ufficio URP / Protocollo dal 28 settembre al 12 ottobre
dal lunedì al venerdì dalle 08.30 alle 10.00
e martedì pomeriggio dalle 16.00 alle 17.00**



SCHEDA DI ISCRIZIONE ANNO ACCADEMICO 2026 / 2027



COGNOME _____ NOME _____

INDIRIZZO _____

CAP _____ CITTÀ _____ ETÀ _____

TEL. _____ E-MAIL _____

ISCRIZIONE AI CORSI:

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

- ☐ 1 - Letteratura italiana contemporanea
- ☐ 2 - Obbedire non è una virtù
- ☐ 3 - Appunti di poesia moderna e contemporanea
- ☐ 4 - Corso di scrittura emotiva e visiva: abitare l'arte, narrare l'anima
- ☐ 5 - Corso di inglese (corso base)
- ☐ 6 - Corso di inglese (corso intermedio A)
- ☐ 7 - Corso di inglese (corso intermedio B)
- ☐ 8 - Corso di francese (corso base)
- ☐ 9 - Napoleone: dalla Corsica a Parigi
- ☐ 10 - Donne e uomini della resistenza
- ☐ 11 - Archeologia
- ☐ 12 - Le fake news della storia
- ☐ 13 - La donna e il cammino, storie di fatica e solitudine
- ☐ 14 - Diari di viaggio: tra gli imperi di oggi e quelli di ieri
- ☐ 15 - Corso introduttivo all'uso del computer
- ☐ 16 - Corso base foto - video
- ☐ 17 - Iliade
- ☐ 18 - Assemblea straordinaria (piece teatrale)
- ☐ 19 - Storie al limite
- ☐ 20 - Ai confini del rock - 1947/1977
- ☐ 21 - Caino il buono: avere fratelli, sorelle... Diventare fratelli, sorelle
- ☐ 22 - In viaggio tra tracce d'arte e tracce di sé



- ☐ 23 - Clima natalizio
- ☐ 24 - Divertiamoci con la natura
- ☐ 25 - Un piccolo albero, una grande storia da creare
- ☐ 26 - Coltiva cose belle. Il portavaso di primavera
- ☐ 27 - Ceramicando
- ☐ 28 - Corso di uncinetto
- ☐ 29 - Protezione civile? Conoscere per capire... tutti lo siamo!!!
- ☐ 30 - Benessere in movimento - corso di ginnastica dai 16 ai 80 anni
- ☐ 31 - Ossa per la vita ® movimento e salute dello scheletro
- ☐ 32 - Corso di ballo country
- ☐ 33 - L'arte del Taijiquan (o Tai chi): meditazione in movimento, arte di benessere e salute

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 - LETTERATURA ITALIANA CONTEMPORANEA

DIRETTORE/DOCENTE: Adalberto Ricci

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Letteratura italiana contemporanea:

Cesare Pavese e il male di vivere

Vasco Pratolini: uno scrittore e una città

Pier Paolo Pasolini e i ragazzi di vita

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: marzo

INCONTRI:

- ☐ Mercoledì 3 marzo 2027 - ore 16.30 / 18.00
Cesare Pavese
- ☐ Mercoledì 17 marzo 2027 - ore 16.30 / 18.00
Vasco Pratolini
- ☐ Mercoledì 31 marzo 2027 - ore 16.30 / 18.00
Pier Paolo Pasolini



2 - OBBEDIRE NON È UNA VIRTÙ

DIRETTORE/DOCENTE: Maria Grazia Siri

SEDE: Centro Rocco Malacrida

DESCRIZIONE CORSO:

Lettura de “L’obbedienza non è più una virtù” di don Lorenzo Milani. L’obiettivo è cercare di imparare dall’esperienza il metodo di studio e riflessione che lo stesso don Milani ha attuato con i ragazzi della scuola di Barbiana. Nelle democrazie della società contemporanea l’obbedienza è diventata adesione inconsapevole a stili di vita apparentemente non imposti. Don Milani ha insegnato ai suoi ragazzi a studiare e porre domande per conoscere.

La guerra che sta devastando il mondo è resa possibile da esseri umani che non si fanno e non fanno domande, porsele insieme può diventare un metodo attivo, ma pacifico, di resistenza.

NUMERO ISCRITTI: massimo 20

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio ogni due settimane

INCONTRI:

☐ Da martedì 13 ottobre 2026 a martedì 25 maggio 2027 - ore 20.30



3 - APPUNTI DI POESIA MODERNA E CONTEMPORANEA

DIRETTORE/DOCENTE: Renata Rusca Zargar

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

La poesia è lo scritto umano più emozionale e descrittivo che esista con il ritmo e la musicalità scandita dai versi attraverso l'andare a capo con o senza punteggiatura.

La poesia spesso non è stata amata dagli studenti perché era in uso farla studiare a memoria. La motivazione di tanto danno era che bisogna allenare la memoria, dimenticando che c'è molto altro da ripetere a pappagallosenza violentare ciò che dovrebbe farci battere il cuore attraverso le rappresentazioni della mente e del cuore.

Questo programma, dunque, è indicativo, può essere cambiato in itinere e i frequentanti stessi possono proporre Poeti o argomenti.

Indico qui, allora, pochi temi e Personaggi (alcuni dei quali mi hanno onorata della loro amicizia):

Che cos'è la poesia? (bisogno, gioco, significato, fantasie, enjambement, metrica), La poesia crepuscolare, La poesia futurista, Aldo Palazzeschi, Salvatore Quasimodo, Eugenio Montale, Umberto Saba, Giorgio Caproni, Edoardo Sanguineti, Enrico Bonino, Livia Zagnoni Bernat, Franca Maria Ferraris, Marina Zilio, Giacomo Franco.

Durante gli incontri, inviterò anche a provare con semplicità e modestia ad annotare propri "pensieri in colonna" (poesie) perché tutti abbiamo immensi dolori e gioie da significare senza necessariamente avere sogni e ambizioni letterarie. Scrivere, infine, è terapeutico.

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio ogni due settimane

INCONTRI:

☐ Da lunedì 12 ottobre 2026 al 17 maggio 2027 - ore 17.00 / 18.30



4 - CORSO DI SCRITTURA EMOTIVA E VISIVA: ABITARE L'ARTE, NARRARE L'ANIMA

DIRETTORE/DOCENTE: Irene Salinas

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Il corso trasforma l'arte figurativa in un potente innesco narrativo, usando capolavori della pittura come chiavi di accesso alla memoria e al mondo emotivo dei partecipanti. Durante le lezioni il dipinto viene abitato: attraverso l'osservazione guidata, i corsisti vengono stimolati a far affiorare ricordi, emozioni e visioni creative, traducendo l'impatto visivo in parola scritta. Ogni lezione parte dalla fruizione del quadro con sessioni di scrittura d'impulso, per poi rielaborare il materiale grezzo in racconti o frammenti autobiografici autentici. L'aula diventa così uno spazio condiviso di esplorazione, in cui ogni tela è un ponte tra la propria interiorità e la narrazione.

NUMERO ISCRITTI: massimo 12

DURATA: 2 h

PERIODO: ottobre / dicembre

INCONTRI:

- ☐ Lunedì 12 - 26 ottobre 2026 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Lunedì 9 - 23 novembre 2026 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Lunedì 7 - 21 dicembre 2026 - ore 20.30 / 22.30



CORSI DI LINGUA

5 - CORSO DI INGLESE (CORSO BASE)

DIRETTORE: Rosella Pelleri

DOCENTE: Rosella Pelleri e Linda Chiola

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO: Non è mai troppo tardi per imparare una lingua straniera. Il corso è rivolto a chi non conosce l'inglese o ne ha solo un ricordo scolastico di base. Il corso, attraverso lo studio delle prime regole grammaticali e del lessico essenziale, fornirà le basi per la comunicazione e la comprensione nelle situazioni quotidiane, sia a livello orale che scritto.

NUMERO ISCRITTI: massimo 25, minimo 15

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio

INCONTRI:

- ☐ Da giovedì 15 ottobre 2026 a giovedì 27 maggio 2027 -
ore 15.00 / 16.30
-

6 - CORSO DI INGLESE (CORSO INTERMEDIO A)

DIRETTORE/DOCENTE: Giulia Altamura

SEDE: locali ex Club Sportivi, via Matteotti

DESCRIZIONE CORSO:

Il corso è rivolto a chi ha una conoscenza di base della lingua e prosegue il percorso iniziato l'anno scorso con l'obiettivo di consolidare ma soprattutto ampliare le strutture grammaticali e il vocabolario. E' consigliato il libro di testo già in uso lo scorso anno accademico.

NUMERO ISCRITTI: massimo 30

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio

INCONTRI:

- ☐ Da martedì 13 ottobre 2026 a martedì 11 maggio 2027 -
ore 15.00 / 16.30



7 - CORSO DI INGLESE (CORSO INTERMEDIO B)

DIRETTORE/DOCENTE: Giulia Altamura

SEDE: locali ex Club Sportivi, via Matteotti

DESCRIZIONE CORSO:

Il corso si rivolge a chi ha già una buona conoscenza dell'inglese con l'intento di approfondirlo arricchendo il lessico, la grammatica, modi di dire e di sviluppare la produzione orale.

NUMERO ISCRITTI: massimo 30

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio

INCONTRI:

- ☐ Da martedì 13 ottobre 2026 a martedì 11 maggio 2027 -
ore 17.00 / 18.30
-

8 - CORSO DI FRANCESE (CORSO BASE)

DIRETTORE/DOCENTE: Lilia Viriglio

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

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

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: ottobre / maggio

INCONTRI:

- ☐ Da martedì 13 ottobre 2026 a martedì 25 maggio 2027 -
ore 17.30 / 19.00



CORSI DI STORIA

9 - NAPOLEONE: DALLA CORSICA A PARIGI

A CURA: Associazione Aemilia Scauri APS

DIRETTORE: Nadia Belfiore

DOCENTI: Giorgio Amico, Luca Pistone, Laura Arnello, Carmelo Prestipino, Nico Cassanello, Marco Castiglia, Maria Rosa Marsilio

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO: Il corso propone un approfondimento sulla figura di Napoleone e sulla campagna d'Italia, un passaggio storico che influenzò profondamente il nostro territorio e le aree limitrofe.

Attraverso l'analisi degli eventi militari e politici, il corso mette in luce le trasformazioni sociali e culturali dell'epoca. Particolare attenzione sarà dedicata a un personaggio originario di Quiliano e a un movimento politico-religioso poco conosciuti, ma determinanti nel periodo considerato. Il corso si concluderà con un focus sulle figure femminili che circondarono Napoleone, per valorizzarne il ruolo e l'influenza nella storia.

DURATA: 2 h

PERIODO: gennaio / febbraio

INCONTRI:

- ☐ Venerdì 22 gennaio 2027 - ore 15.00 / 17.00
Napoleone: fu vera gloria? - Giorgio Amico
- ☐ Venerdì 29 gennaio 2027 - ore 15.00 / 17.00
Baionette sagge... scontri militari nell'area savonese
Luca Pistone
- ☐ Venerdì 5 febbraio 2027 - ore 15.00 / 17.00
Napoleone e Papa Pio VII - Laura Arnello
- ☐ Venerdì 12 febbraio 2027 - ore 15.00 / 17.00
Il movimento dei "Viva Maria" - Carmelo Prestipino
- ☐ Venerdì 19 febbraio 2027 - ore 15.00 / 17.00
La figura di Felice Polleri - Nico Cassanello, Marco Castiglia
- ☐ Venerdì 26 febbraio 2027 - ore 15.00 / 17.00
Le donne di Napoleone - Maria Rosa Marsilio



10 - DONNE E UOMINI DELLA RESISTENZA

DIRETTRICE: Claudia Palone, direttivo Anpi Quiliano

DOCENTI:

Claudia Palone, Elisa Falce, Monica Pastorino, Silvia Fancello

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Il corso intende approfondire alcuni aspetti del periodo resistenziale focalizzando l'attenzione sui protagonisti della lotta partigiana: uomini e donne, spesso giovanissimi, che con il proprio coraggio contribuirono a dare una svolta significativa per la realizzazione di una repubblica democratica e per una sana e robusta Costituzione. Valori ed ideali che, allora come oggi, fungono da timone per non smarrire il senso del dovere, della solidarietà e della giustizia.

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: aprile

INCONTRI:

- ☐ Mercoledì 7 aprile 2027 - ore 16.00 / 17.30
I gruppi di difesa della donna - Claudia Palone
- ☐ Mercoledì 14 aprile 2027 - ore 16.00 / 17.30
La resistenza dei giovanissimi - Silvia Fancello
- ☐ Mercoledì 21 aprile 2027 - ore 16.00 / 17.30
Le donne, la resistenza e il pacifismo - Monica Pastorino
- ☐ Mercoledì 28 aprile 2027 - ore 16.00 / 17.30
La memoria della resistenza: lo sguardo dei giovani - Elisa Falce



11 - ARCHEOLOGIA

DIRETTORE/DOCENTE: Alberto Bacci

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Elementi di archeologia generale.

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: ottobre - maggio

INCONTRI:

- ☐ Lunedì 19 ottobre 2026 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 9 - 23 novembre 2026 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 7 - 21 dicembre 2026 - 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 11 - 25 gennaio 2027 - 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 8 - 22 febbraio 2027 - 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 8 - 22 marzo 2027 - 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 5 - 19 aprile 2027 - 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 3 - 17 - 31 maggio 2027 - 18.00 / 19.30

12 - LE FAKE NEWS DELLA STORIA

A CURA Auser Savona

DIRETTORE/DOCENTE: Anna Traverso

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

La storia è stata fatta anche con le “bufale”. Ne racconteremo alcune, scoprendo che molte di loro hanno veramente cambiato il corso della storia e che altre sono rimaste nell’immaginario collettivo, anche sapendo che non sono vere.

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: gennaio / febbraio

INCONTRI:

- ☐ Venerdì 8 - 15 - 22 - 29 gennaio 2027 - ore 17.30 / 19.00
- ☐ Venerdì 5 - 12 febbraio 2027 - ore 17.30 / 19.00



CORSI DI ESCURSIONISMO E VIAGGI

13 - LA DONNA E IL CAMMINO, STORIE DI FATICA E SOLITUDINE

A CURA Gruppo Escursionistico "La Rocca" Quiliano

DIRETTORI: Caviglia Giovanna, Danzo Giancarlo, Molinari Maria Chiara

DOCENTI: Loredana Pastorino, Paola Bussino, Edilia Giacolla, Enzo Grillo, Antonella Ferro, Rosella Milano, Giovanna Caviglia, Marina Cagnasso, Nico Cassanello Marco Castiglia, Daniela Andreoni, Maria Chiara Molinari, Marina Pierucci, Tiziana Maccanti, M. Antonietta Savarese, Liviana Piccardo, Giovanni Martini, Antonella Ratto.

PARTENZA: Partenza ore 9.00 nel luogo più idoneo che verrà specificato di volta in volta.

DESCRIZIONE CORSO: Si seguono sentieri percorsi dalle donne nello svolgimento delle loro attività. Le escursioni previste possono subire cambiamenti causa maltempo pertanto i programmi dettagliati verranno pubblicati di volta in volta, sia sul nostro sito

<http://gruppolaroccaquiliano.blogspot.com/> che sul gruppo whatsapp.

Le uscite sono previste al giovedì, con partenza alle ore 09.00, con pranzo al sacco, e rientro previsto per le ore 17.00, salvo imprevisti.

Gli spostamenti avvengono con mezzi propri.

Equipaggiamento da escursionismo (scarponcini, zaino, giacca a vento, bastoncini consigliati).

DURATA: 8 h

PERIODO: ottobre / aprile. Dieci incontri di cui nove uscite.

INCONTRI:

- ☐ Giovedì 29 ottobre 2026 - Lezione in aula, ore 16.30-17.45
Sala Consiliare, p.zza Costituzione Quiliano .
Presentazione del corso e conferenza introduttiva
a cura di Donatella Ferrari



- ☐ Giovedì 5 novembre 2026 - Tra fasce e corbette:
su e giù per Varigotti.
N. Cassanello, M. Castiglia, T. Maccanti
- ☐ Giovedì 12 novembre 2026 - sulle orme di Adelasia
(possibile merenda/pranzo a Cascina Miera)
N. Cassanello, R. Milano
- ☐ Giovedì 19 novembre 2026 - il cammino di Vera Grita
Savona / Albisola Superiore
P. Bussino, D. Andreoni
- ☐ Giovedì 26 novembre 2026 - la donna, il bosco e le fascine
Segno, Acqua San Martino, Bric Berba
E. Grillo, A. Ferro
- ☐ Giovedì 10 dicembre 2026 - i sentieri della Badessa Bellenda
San Genesio - Auguri di Natale
D. Andreoni, M.C. Molinari, M. Cagnasso
- ☐ Giovedì 4 marzo 2027 - sulle terre dell'ultima pastora
Roviasca - Cà da Suintina
G. Caviglia, L. Piccardo, E. Giacolla
- ☐ Giovedì 11 marzo 2027 - dal monte al mare, Faadette e cotone,
donne Tesceue du Cutunificiu Ligure (Le tessitrici del cotonificio
Ligure)
G. Martini, A. Ratto
- ☐ Giovedì 1 aprile 2027 - mazzetti di fiori e tradizioni popolari
Rialto - Madonna della Neve
M. Pierucci, L. Pastorino, M. A. Savarese
- ☐ Giovedì 15 aprile 2027 - il sentiero dell'ardesia, le donne camalle
Lavagna (in treno)
D. Andreoni, N. Cassanello

N.B. la sequenza delle uscite potrà subire modifiche, le date resteranno invariate



14 - DIARI DI VIAGGIO: TRA GLI IMPERI DI OGGI E QUELLI DI IERI

DIRETTORE/DOCENTE: Giuseppe Cervetto

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Dopo i documentari dello scorso anno relativi a viaggi in paesi ora non più praticabili perché afflitti da conflitti di varia natura, quest'anno ci dedichiamo a paesi protagonisti nel mondo di oggi o di riferimento nella geopolitica mondiale con un raffronto con quello che è stato a pieno titolo uno dei primi imperi della storia, Roma Caput Mundi! Per onorare il Giorno della Memoria ci soffermeremo infine con un diario di viaggio che ricorda luoghi e vicende legate all'Olocausto.

Documentari di viaggio della coppia Anna Maria Milanta e Giuseppe Cervetto.

DURATA: 1 h

PERIODO: ottobre / maggio

INCONTRI:

- ☐ Venerdì 23 ottobre 2026 - ore 17.00 / 18.00
CINA
- ☐ Venerdì 20 novembre 2026 - ore 17.00 / 18.00
RUSSIA - San Pietroburgo / Mosca
- ☐ Venerdì 18 dicembre 2026 - ore 17.00 / 18.00
STATI UNITI
- ☐ Mercoledì 20 gennaio 2027 - ore 17.00 / 18.00
POLONIA - visita ai campi nazisti di Auschwitz e Birkenau
- ☐ Mercoledì 17 febbraio 2027 - ore 17.00 / 18.00
ROMA in libertà
- ☐ Venerdì 19 marzo 2027 - ore 17.00 / 18.00
ROMANIA
- ☐ Venerdì 16 aprile 2027 - ore 17.00 / 18.00
TURCHIA ORIENTALE
- ☐ Venerdì 14 maggio 2027 - ore 17.00 / 18.00
SIRIA / GIORDANIA



CORSI DI INFORMATICA

15 - CORSO INTRODUTTIVO ALL'USO DEL COMPUTER

A CURA Associazione Govonis

DIRETTORE: Andrea Solari

DOCENTI: Staff dell' Associazione Govonis

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

DESCRIZIONE CORSO: Corso introduttivo all'uso del computer, ai programmi di videoscrittura, gestione dei fogli di calcolo, navigazione internet, mediante programmi liberi gratuiti.

NUMERO ISCRITTI: massimo 12

DURATA: 1 h

PERIODO: novembre / febbraio

INCONTRI:

- ☐ Lunedì 9 - 23 novembre 2026 - ore 20.45 / 21.45
- ☐ Lunedì 14 - 21 dicembre 2026 - ore 20.45 / 21.45
- ☐ Lunedì 11 - 25 gennaio 2027 - ore 20.45 / 21.45
- ☐ Lunedì 8 - 22 febbraio 2027 - ore 20.45 / 21.45



CORSI DI FOTOGRAFIA

16 - CORSO BASE FOTO - VIDEO

A CURA Quilianonline

DIRETTORE: Mario Muda

DOCENTI: Renato Barbano, Silvio Rossi

SEDE: Biblioteca / Sala Quilianonline

DESCRIZIONE CORSO: Introduzione alla fotografia e al video, descrizione della fotocamera e videocamera, conoscenza pratica delle apparecchiature con relativi accessori (cavalletti, filtri, flash, ecc..), guida ai dispositivi per acquisirne la conoscenza, guida alla foto / video macro. Uscite sul territorio per mettere in pratica le nozioni sull'uso delle apparecchiature. Fase di post produzione con il materiale a disposizione attraverso l'uso di software adeguati.

NUMERO ISCRITTI: minimo 6 - massimo 12

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: novembre / maggio

INCONTRI:

- ☐ Mercoledì, 11 - 25 novembre 2026 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì 9 - 23 dicembre 2026 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì 13 - 27 gennaio 2027 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì 10 - 24 febbraio 2027 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì 10 - 24 marzo 2027 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì 7 - 21 aprile 2027 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì 5 - 19 maggio 2027 - ore 17.00 / 18.30



CORSI DI TEATRO

17 - ILIADE

A CURA: APS O Lumme

DIRETTORE/DOCENTE: Lello Ceravolo

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Corso base: elementi di dizione, uso della voce e registrazioni, microfono, lettura, movimenti, interpretazione del testo.

Saggio finale in pubblico.

NUMERO ISCRITTI: minimo 6 - massimo 11

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: novembre / aprile e saggio finale

INCONTRI:

- ☐ Martedì 24 novembre 2026 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 15 dicembre 2026 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 12 - 19 gennaio 2027 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 2 - 16 - 23 febbraio 2027 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 2 - 16 - 23 marzo 2027 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 6 aprile 2027 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Venerdì 16 aprile 2027 - Saggio finale



18 - ASSEMBLEA STRAORDINARIA (PIECE TEATRALE)

A CURA: APS O Lumme

DIRETTORE/DOCENTE: Lello Ceravolo

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Corso avanzato. Cenni sull'ortoezia e pronuncia italiana.

Registrazione voci, preparazione del testo collettivo.

Interpretazione, atteggiamento scenico, immedesimazione sul personaggio assegnato.

Uso dei microfoni e del leggio.

Saggio finale in pubblico.

NUMERO ISCRITTI: minimo 6 - massimo 12

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: novembre / aprile e saggio finale

INCONTRI:

- ☐ Giovedì 26 novembre 2026 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 17 dicembre 2026 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 14 - 21 gennaio 2027 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 4 - 18 - 25 febbraio 2027 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 4 - 11 - 18 marzo 2027 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 8 aprile 2027 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Venerdì 9 aprile 2027 - Saggio finale



CORSI DI CINEMA

19 - STORIE AL LIMITE

A CURA Gruppo Cineforum “Quei Bravi Ragazzi”

DIRETTORE: Gianni Novelli

DOCENTI: membri del cineforum

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO: Il corso propone titoli che hanno cercato di raccontare i lati oscuri dell'animo e i meccanismi complessi che regolano le azioni umane. La struttura delle serate segue lo schema ormai consolidato e apprezzato dai corsisti: ad una breve introduzione al film proposto, seguirà la visione dello stesso e successivamente i presenti, se lo desiderano, potranno esprimere le loro considerazioni nonché gli eventuali dubbi sorti nel corso della visione, sviluppando con la guida dei membri del cineforum e attraverso un dibattito costruttivo con gli altri corsisti, ragionamenti su quanto appena visto.

- **La Isla Minima:** In una Spagna in cui è ancora in atto la transizione dal franchismo a una democrazia compiuta, due ispettori della omicidi vengono inviati da Madrid nelle paludi del Guadalquivir per indagare sulla scomparsa di due ragazze. Diversi per metodo, stile e anche per idee politiche, si troveranno ad affrontare il muro di una complessa rete di silenzi e insabbiamenti.

- **Anima persa:** Dino Risi, uno dei più importanti esponenti della commedia all'italiana, abbandonò in questa occasione la strada a lui più consona, per cimentarsi con il genere “gotico”. Tratto dal romanzo Un'anima persa di Giovanni Arpino, in una Venezia dalle atmosfere decadenti viene narrata una storia di segreti familiari in un antico palazzo fatiscente. Straordinaria prova di Vittorio Gassman nel ruolo del protagonista.

- **Nessuno lo sa:** Dalla firma di uno dei più talentuosi registi giapponesi, molto apprezzato dalla critica internazionale e noto per aver posto al centro della sua opera la famiglia, l'infanzia, la memoria e l'assenza nel-



le forme del lutto, una “storia al limite” sulle difficoltà e la disintegrazione dei rapporti familiari, sull'emarginazione e sulla scarsa attenzione degli adulti e delle istituzioni nei confronti dei bambini. Ispirato a una storia vera.

- **Franklyn:** In una Londra in bilico fra realtà e distopia, scorrono parallele quattro storie in apparenza prive di alcun punto di contatto, ma nel finale ogni pezzo del mosaico troverà la sua collocazione e verrà svelato il filo conduttore che lega tutte le vicende. Eccellente esempio di Thriller/neo-noir poco conosciuto, almeno in Italia, ma assolutamente da riscoprire.

DURATA: 2 h 30 min. (comprendenti: presentazione del film, proiezione e piccolo dibattito fra i presenti)

PERIODO: ottobre / dicembre

INCONTRI:

- ☐ Giovedì 15 ottobre 2026 - ore 20.45
La Isla Minima
(Alberto Rodriguez Librero - 2014)
- ☐ Giovedì 29 ottobre 2026 - ore 20.45
Anima persa
(Dino Risi - 1977)
- ☐ Giovedì 12 novembre 2026 - ore 20.45
Nessuno lo sa
(Hirokazu Kore'da - 2004)
- ☐ Giovedì 3 dicembre 2026 - ore 20.45
Franklyn
(Gerald McMorrow - 2008)

Per cause di forza maggiore l'ordine delle proiezioni e le date potrebbero subire variazioni, gli iscritti al corso saranno tempestivamente informati.



CORSI DI MUSICA

20 - AI CONFINI DEL ROCK - 1947/1977

DIRETTORE/ DOCENTE: Giacomo Franco

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Un viaggio attraverso la storia del Rock dalle sue origini, nell'immediato dopoguerra, fino alla metà degli anni Settanta, prima della svolta della videomusica.

Gli anni preziosi della gestazione, della nascita, della formazione, dell'adolescenza e infine della consapevolezza del Rock quale veicolo espressivo strettamente legato al proprio tempo, ma pure capace di proporre forme d'arte destinate a durare.

Gli anni in cui il Rock si trasforma da "musica del Diavolo" a caposaldo dell'intrattenimento e dell'industria musicale, diventando al contempo una "colonna sonora" generazionale.

Si vuole evidenziare quanto il Rock nasca e si sviluppi come contaminazione fra generi musicali e culture diverse, e ci si propone di farlo stimolando una sana curiosità attraverso l'ascolto di brani diventati famosi e di brani che, pur facendo la storia, non hanno raggiunto la stessa notorietà.

DURATA: 1 h 30 min.

PERIODO: febbraio / aprile

INCONTRI:



Sabato 6 febbraio 2027 - ore 9.30 / 11.00

La nascita del Rock and Roll (da "musica del diavolo" a caposaldo della musica di intrattenimento)



Sabato 13 febbraio 2027 - ore 9.30 / 11.00

Blues (le origini del rock fra piantagioni, carceri, ferrovie e argini del grande fiume)



- ☐ Sabato 20 febbraio 2027 - ore 9.30 / 11.00
Dove te stè iersira figliol mio Enrico (folk e rok)
- ☐ Sabato 27 febbraio 2027 - ore 9.30 / 11.00
Da oriente a occidente (rock psichedelico)
- ☐ Sabato 6 marzo 2027 - ore 9.30 / 11.00
Passato presente futuro (rock e classica)
- ☐ Sabato 13 marzo 2027 - ore 9.30 / 11.00
Una sciamanica rivelazione (jazz e rock)
- ☐ Sabato 20 marzo 2027 - ore 9.30 / 11.00
L'uomo che vendette il mondo (Bob Dylan)
- ☐ Sabato 27 marzo 2027 - ore 9.30 / 11.00
Il caleidoscopio dei colori (The Beatles)
- ☐ Sabato 3 aprile 2027 - ore 9.30 / 11.00
Il teatr(in)o del mondo (Frank Zappa)
- ☐ Sabato 10 aprile 2027 - ore 9.30 / 11.00
Il Dio della metamorfosi (David Bowie)



CORSI DI PSICOLOGIA

21 - CAINO IL BUONO: AVERE FRATELLI, SORELLE... DIVENTARE FRATELLI, SORELLE

DIRETTORE / DOCENTE: Brunella Nari (psicologa)

SEDE: Sala consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

L'importanza dei legami e delle relazioni fraterne.

NUMERO ISCRITTI: massimo 30

DURATA: 2 h

PERIODO: febbraio

INCONTRI:

- ☐ Mercoledì 3 febbraio 2027 - ore 20.30 / 22.30
Dal legame di sangue al legame emotivo: miti, credenze, stereotipi dei legami familiari
- ☐ Mercoledì 10 febbraio 2027 - ore 20.30 / 22.30
Fratelli, sorelle: la condivisione di una storia familiare comune
- ☐ Mercoledì 17 febbraio 2027 - ore 20.30 / 22.30
Affetto, cooperazione, gelosia, invidia, riparazione



22 - IN VIAGGIO TRA TRACCE D'ARTE E TRACCE DI SÉ

DIRETTORE / DOCENTE: Elena Allemani (psicologa, arteterapeuta)

SEDE: via Diaz n. 77, Valleggia

DESCRIZIONE CORSO:

Un laboratorio di arteterapia integrata pensato come un viaggio attraverso immagini, materiali, forme e colori. Un percorso di sei incontri in cui l'arte diventa spazio di esplorazione e scoperta, permettendo di incontrare emozioni, aspettative, imprevisti, risorse e possibilità. Attraverso esperienze individuali e di gruppo, il percorso invita a mettersi in viaggio, lasciando che siano l'immaginazione e il processo creativo a suggerire nuove direzioni. Non è necessario saper disegnare né avere conoscenze o competenze artistiche: ciò che conta non è il risultato, ma ciò che può emergere lungo il cammino.

NUMERO ISCRITTI: massimo 8

DURATA: 1 h

PERIODO: novembre / dicembre

INCONTRI:

- ☐ Lunedì 9 - 16 - 23 - 30 novembre 2026 - ore 18.00 / 19.00
- ☐ Lunedì 7 - 14 dicembre 2026 - ore 18.00 / 19.00



CORSI CREATIVI

23 - CLIMA NATALIZIO

DIRETTORE/DOCENTE: Marina Levratto

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO: Creiamo addobbi natalizi unici, risparmiando con il riciclo creativo per passare ore rilassanti in compagnia.

NUMERO ISCRITTI: massimo 10

DURATA: 1 h

PERIODO: novembre

INCONTRI:

☐ Mercoledì 4 - 11 - 18 - 25 novembre 2026 - 15.15 / 16.15

24 - DIVERTIAMOCI CON LA NATURA

DIRETTORE/DOCENTE: Maddalena Bragoni

SEDE: Via Brandini 14, Quiliano

DESCRIZIONE CORSO: Composizioni floreali con relative strutture

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 2 h circa

PERIODO: novembre / aprile ogni due settimane

INCONTRI:

☐ Da mercoledì 25 novembre 2026 - ore 15.00 / 17.00



25 - UN PICCOLO ALBERO, UNA GRANDE STORIA DA CREARE

A CURA La casa di Fede

DIRETTORE/DOCENTE: Federica Quaglia

SEDE: Centro Rocco Malacrida

DESCRIZIONE CORSO: Un laboratorio creativo per realizzare con le proprie mani un albero di Natale in legno, unico e personale.

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 2 h

PERIODO: novembre

INCONTRI:

☐ Martedì 10 novembre 2026 - ore 20.30 / 22.30

26 - COLTIVA COSE BELLE. IL PORTAVASO DI PRIMAVERA

A CURA La casa di Fede

DIRETTORE/DOCENTE: Federica Quaglia

SEDE: Centro Rocco Malacrida

DESCRIZIONE CORSO: Un piccolo arredo per la casa, da personalizzare a tema stagionale.

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 2 h

PERIODO: aprile

INCONTRI:

☐ Martedì 13 aprile 2027 - h 20.30 / 22.30



27 - CERAMICANDO

A CURA Associazione Culturale “Spazio Gaia 3”

DIRETTORE/DOCENTE: Ylli Plaka

SEDE: via Briano 1, Valleggia

DESCRIZIONE CORSO: Introduzione sulla ceramica, storia, materiale, varie tipologie di ceramica: industriale, artigianale ed artistica. Modellazione con diverse tecniche e colorazione. Nella lezione successiva si ritira il manufatto cotto. Le tematiche saranno comuni con spazio per la personalizzazione. Il corso si compone di 4 lezioni.

CONTRIBUTO: € 40 per 4 lezioni

NUMERO ISCRITTI: massimo 12

DURATA: 1 h e 30 min.

PERIODO: ottobre / novembre (primo corso) e marzo (secondo corso)

INCONTRI:

- ☐ Martedì 20 - 27 ottobre 2026 - ore 16.00 / 17.30
- ☐ Martedì 3 - 10 novembre 2026 - ore 16.00 / 17.30
- ☐ Martedì 2 - 9 - 16 - 23 marzo 2027 - ore 16.00 / 17.30



28 - CORSO DI UNCINETTO

DIRETTORE/DOCENTE: Doria Tomasi

SEDE: Sala Consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Per le nuove iscritte verranno insegnati i punti base, le mattonelle granny, la realizzazione di un berretto e di una semplice borsa.

Le allieve che hanno già partecipato ai corsi precedenti realizzeranno un maglione, una borsa invernale di livello superiore a quella già realizzata lo scorso anno e ampliamento dell'uncinetto tunisino.

Materiale occorrente: uncinetto numero 3,5 e due gomitoli di lana di colore diverso.

NUMERO ISCRITTI: massimo 15

DURATA: 2 h

PERIODO: novembre / maggio ogni due settimane

INCONTRI:

☐ Da mercoledì 4 novembre 2026 - ore 15.30 / 17.30



CORSI DI PROTEZIONE CIVILE

29 - PROTEZIONE CIVILE? CONOSCERE PER CAPIRE... TUTTI LO SIAMO!!!

A CURA Associazione Volontari Protezione Civile Quiliano

DIRETTORE: Lorenzo Arrigoni

DOCENTI: volontari del Coordinamento Prov. Volontari Protezione Civile Savona

SEDE: Sala consiliare / Biblioteca

DESCRIZIONE CORSO:

Informazione alla cittadinanza al fine di una formazione basica di cosa è e chi è la Protezione Civile.

Per sommi capi così riassumibile:

Osservo, scopro e conosco il territorio che mi circonda e i segnali che posso percepire imparando cosa fare;

Collego e capisco cause e conseguenze distinguendo i rischi dal pericolo;

Imparo a leggere mappe e scenari, comprendo la vulnerabilità e l'esigenza della prevenzione;

Divento un cittadino informato e consapevole che sa interpretare quanto indicato nel Piano Comunale di Emergenza.

NUMERO ISCRITTI: massimo 40

DURATA: 2 h (più eventuale visita al Polo Regionale di Villanova di Albenga)

PERIODO: marzo

INCONTRI:

☐ Lunedì 1 - 8 - 15 - 22 marzo 2027 - ore 20.30 / 22.30



CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

30 - BENESSERE IN MOVIMENTO - CORSO DI GINNASTICA DAI 16 AGLI 80 ANNI

DIRETTORE/DOCENTE: Federico Armellino

SEDE: palestra scuola Primaria don Peluffo

DESCRIZIONE CORSO: Un corso pensato per chi desidera prendersi cura del proprio corpo in modo semplice ed efficace, adatto a tutti. Attraverso piccoli circuiti a corpo libero, svolti in un clima sereno e inclusivo, miglioreremo la mobilità, la forza muscolare ed il benessere generale.

Gli esercizi sono mirati a: mantenere il corpo attivo e in salute; migliorare l'equilibrio e la postura; potenziare la flessibilità e la tonicità muscolare.

Non servono attrezzi né esperienza: solo un tappetino, scarpe pulite dedicate o calze gommate, la voglia di muoversi e di stare bene insieme. Un'occasione per ritrovare energia, vitalità e il piacere del movimento.

NUMERO ISCRITTI: massimo 20

DURATA: 1 h

PERIODO: ottobre / dicembre

INCONTRI:

- ☐ Mercoledì 14 - 21 - 28 ottobre 2026 - ore 19.00 / 20.00
- ☐ Mercoledì 4 - 11 - 18 - 25 novembre 2026 - ore 19.00 / 20.00
- ☐ Mercoledì 2 - 9 - 16 - 23 dicembre 2026 - ore 19.00 / 20.00



31 - OSSA PER LA VITA[®] **MOVIMENTO E SALUTE DELLO SCHELETRO**

DIRETTORE / DOCENTE: Anna Benzi - senior Trainer Bones for life[®]

SEDE: palestra scuola Primaria don Peluffo

DESCRIZIONE CORSO:

Ossa per la vita[®] è un programma di movimento sviluppato da Ruthy Alon nell'ambito del metodo Feldenkrais[®].

Attraverso specifiche routine di movimento il percorso esplora il rapporto tra scheletro, gravità, appoggio e trasferimento del carico, favorendo una maggiore consapevolezza dell'organizzazione corporea e del movimento. Il corso propone esperienze accessibili e progressive, adattabili alle diverse possibilità individuali, con particolare attenzione alla salute dello scheletro e alla prevenzione dell'osteoporosi. È rivolto ad adulti di ogni età interessati al movimento, alla cura dello scheletro e all'approfondimento del metodo.

Si raccomandano abbigliamento comodo, calzini, tappetino.

NUMERO ISCRITTI: massimo 25

DURATA: 1 h

PERIODO: ottobre / gennaio

INCONTRI:

- ☐ Martedì 6 ottobre 2026 - ore 16.30 / 17.30
Gli strumenti di ossa per la vita: il rimbalzo sui talloni, il telo, il muro, la sedia
- ☐ Martedì 13 ottobre 2026 - ore 16.30 / 17.30
La trasmissione della forza dal piede
- ☐ Martedì 20 ottobre 2026 - ore 16.30 / 17.30
La trasmissione della forza dalle mani
- ☐ Martedì 27 ottobre 2026 - ore 16.30 / 17.30
Onda e asse del camminare sperimentato in sicurezza
- ☐ Martedì 3 novembre 2026 - ore 16.30 / 17.30
Nuoto originario - coordinare il corpo con il movimento delle gambe



- ☐ Martedì 10 novembre 2026 - ore 16.30 / 17.30
"Il telo di ossa" per proteggere le articolazioni
 - ☐ Martedì 17 novembre 2026 - ore 16.30 / 17.30
La sedia: come utilizzarla per allineare lo scheletro
 - ☐ Martedì 24 novembre 2026 - ore 16.30 / 17.30
Dalla gabbia alla cesta toracica - coste attorno al volante
 - ☐ Martedì 1 dicembre 2026 - ore 16.30 / 17.30
Ginocchio, caviglia, anca - lavorare su un'articolazione per migliorare le altre
 - ☐ Martedì 15 dicembre 2026 - ore 16.30 / 17.30
La mobilità delle scapole
 - ☐ Martedì 12 gennaio 2027 - ore 16.30 / 17.30
Riprendiamo gli elementi fondamentali
 - ☐ Martedì 19 gennaio 2027 - ore 16.30 / 17.30
Cosa ricordo? Cosa porto a casa?
-

32 - CORSO DI BALLO COUNTRY

DIRETTORE: Linda Chiola

DOCENTI: Linda Chiola e Luciano Bonora

SEDE: SMS Fratellanza Quilianese

DESCRIZIONE CORSO: corso di balli di gruppo stile country, adatto a tutti, singoli e coppie, per divertirsi e muoversi a tempo di musica.

NUMERO ISCRITTI: massimo 20

DURATA: 1 h

PERIODO: ottobre / dicembre

INCONTRI:

- ☐ Giovedì 22 - 29 ottobre 2026 - ore 17.30 - 18.30
- ☐ Giovedì 5 - 12 - 19 - 26 novembre 2026 - ore 17.30 - 18.30
- ☐ Giovedì 3 - 10 - 17 dicembre 2025 - ore 17.30 - 18.30



33 - TAIJIQUAN (O TAI CHI): MEDITAZIONE IN MOVIMENTO, ARTE DI BENESSERE E SALUTE

A CURA ASD Fiore d'Inverno

DIRETTORE: Delbono Simonetta

DOCENTI: Delbono Simonetta, Taramasco Igor, Vignaga Silvana

SEDE: SMS Fratellanza Quilianese

DESCRIZIONE CORSO: Il **Taiji** (Tai Chi) è un'antica disciplina cinese che combina movimenti lenti e armoniosi, respirazione e concentrazione. Il corso propone esercizi semplici e gradualmente, adatti a tutti, per migliorare equilibrio, postura, coordinazione e consapevolezza del corpo. Attraverso la pratica, gli iscritti impareranno a muoversi con maggiore calma e attenzione, sviluppando rilassamento e ascolto di sé. Il corso non richiede una preparazione fisica particolare, è sufficiente indossare abbigliamento comodo e partecipare con curiosità e disponibilità.

NUMERO ISCRITTI: massimo 40

DURATA: 1 h e 30 minuti

PERIODO: marzo / maggio

INCONTRI:

- ☐ Giovedì 25 marzo 2027 ore 16.45 - 18.15
- ☐ Giovedì 1 - 8 - 15 - 22 - 29 aprile 2027 ore 16.45 - 18.15
- ☐ Giovedì 6 maggio 2027 ore 16.45 - 18.15

INDICE

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



CORSI DI LETTERE

☐ 1 - Letteratura italiana contemporanea.....	10
☐ 2 - Obbedire non è una virtù.....	11
☐ 3 - Appunti di poesia moderna e contemporanea.....	12
☐ 4 - Corso di scrittura emotiva e visiva: abitare l'arte, narrare l'anima.....	13



CORSI DI LINGUA

☐ 5 - Corso di inglese (corso base).....	14
☐ 6 - Corso di inglese (corso intermedio A).....	14
☐ 7 - Corso di inglese (corso intermedio B).....	15
☐ 8 - Corso di francese (corso base).....	15



CORSI DI STORIA

☐ 9 - Napoleone: dalla Corsica a Parigi.....	16
☐ 10 - Donne e uomini della resistenza.....	17
☐ 11 - Archeologia.....	18
☐ 12 - Le fake news della storia.....	18



CORSI DI ESCURSIONISMO E VIAGGI

☐ 13 - La donna e il cammino, storie di fatica e solitudine.....	19
☐ 14 - Diari di viaggio: tra gli imperi di oggi e quelli di ieri.....	21



CORSI DI INFORMATICA

☐ 15 - Corso introduttivo all'uso del computer.....	22
--	----



CORSI DI FOTOGRAFIA

☐ 16 - Corso base foto - video.....	23
--	----



CORSI DI TEATRO

- ☐ 17 - Iliade.....24
- ☐ 18 - Assemblea straordinaria (piece teatrale).....25



CORSI DI CINEMA

- ☐ 19 - Storie al limite.....26



CORSI DI MUSICA

- ☐ 20 - Ai confini del rock - 1947/1977.....28



CORSI DI PSICOLOGIA

- ☐ 21 - Caino il buono: avere fratelli, sorelle... Diventare fratelli, sorelle.....30
- ☐ 22 - In viaggio tra tracce d'arte e tracce di sé.....31



CORSI CREATIVI

- ☐ 23 - Clima natalizio.....32
- ☐ 24 - Divertiamoci con la natura.....32
- ☐ 25 - Un piccolo albero, una grande storia da creare.....33
- ☐ 26 - Coltiva cose belle. Il portavaso di primavera.....33
- ☐ 27 - Ceramicando.....34
- ☐ 28 - Corso di uncinetto.....35



CORSI DI PROTEZIONE CIVILE

- ☐ 29 - Protezione civile? Conoscere per capire... tutti lo siamo!!!.....36



CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

- ☐ 30 - Benessere in movimento - corso di ginnastica dai 16 ai 80 anni.....37
- ☐ 31 - Ossa per la vita ® movimento e salute dello scheletro.....38
- ☐ 32 - Corso di ballo country.....39
- ☐ 33 - L'arte del Taijiquan (o Tai chi):
meditazione in movimento, arte di benessere e salute.....40





Ufficio Cultura
martedì e mercoledì dalle 08.30 alle 10.00
tel. 019 2000542
e-mail servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it