



**CITTÀ DI  
QUILIANO**



# UNI QUI



**ANNO ACCADEMICO 2024 / 2025**



UNI QUI è al quarto anno, ormai un'esperienza collaudata che ha sicuramente creato momenti di conoscenza e di condivisione, tanto utili in questo nostro tempo storico.

Le persone che mettono a disposizione la loro esperienza e ci fanno dono delle loro competenze e di parte del loro tempo vita, ci fanno un regalo grandissimo.

Anche quest'anno la scelta dei corsi è varia, in parte in proseguo in parte in novità.

Invito tutti ad iscriversi con attenzione a quello che interessa e di mantenere l'impegno il più possibile alle adesioni date, proprio e soprattutto per rispetto ai docenti.

RINGRAZIO la funzionaria Monica Gambetta per tutto il lavoro di coordinamento e gestione di orari e dati, e la nostra bibliotecaria Cristina Sosio per la sua preziosa collaborazione.

Un augurio a tutte e tutti e come diceva Harvey B.Mackay *"Non sei mai vecchio per smettere di imparare"*

Assessore alla Cultura  
Nadia Ottonello



# MODALITÀ DI ISCRIZIONE

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

Non è richiesto alcun titolo di studio.

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

Sarà data precedenza ai residenti.

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

Le preiscrizioni si effettuano preferibilmente dal **1° al 15 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](mailto:servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it) entro il **15 ottobre 2024**.



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

**Iban IT46P0569610600000016000X05**

oppure tramite

**c/c postale 13626171**

**intestati al Comune di Quiliano**

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

**Per informazioni:**

**Ufficio Cultura tel. 019 2000511**

**martedì e mercoledì dalle 10.00 alle 12.00**

**oppure inviando una e-mail a**

**[servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it](mailto:servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it)**



## SCHEDA DI ISCRIZIONE ANNO ACCADEMICO 2024 / 2025

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_

INDIRIZZO \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_ CITTÀ \_\_\_\_\_ ETÀ \_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_

### ISCRIZIONE AI CORSI:

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

- ☐ 1 - Alla ricerca della poesia nascosta per non poeti
- ☐ 2 - Vi racconto una città
- ☐ 3 - Itinerari di lettura sulle tracce di grandi "viaggiatori"
- ☐ 4 - Scrivere libera-mente. Laboratorio di scrittura creativa
- ☐ 5 - Corso di inglese (corso base)
- ☐ 6 - Corso di inglese (corso intermedio)
- ☐ 7 - Corso di francese (corso base)
- ☐ 8 - Storia e storie
- ☐ 9 - Grandi fatti in casa dei vicini poco noti
- ☐ 10 - Nozioni di archeologia
- ☐ 11 - E se il conflitto fosse un'opportunità?
- ☐ 12 - Donne: un lungo cammino verso la parità di genere
- ☐ 13 - Dalla culla alla tomba: l'importanza dei legami affettivi...
- ☐ 14 - L'educazione affettiva dell'adulto e del bambino
- ☐ 15 - Il sentiero e le terre alte: l'alpe, neviere, caselle e pastori
- ☐ 16 - La propria voce
- ☐ 17 - Novecento
- ☐ 18 - Uno sguardo sulla società italiana attraverso il cinema
- ☐ 19 - Corso base foto - video



- ☐ 20 - Corso Libreoffice
- ☐ 21 - Arriva il Natale
- ☐ 22 - Coloriamo la primavera
- ☐ 23 - Divertiamoci con la natura
- ☐ 24 - Il coniglio pasquale
- ☐ 25 - Ceramicando
- ☐ 26 - Corso di uncinetto
- ☐ 27 - Riciclo creativo
- ☐ 28 - Corso base di cucito
- ☐ 29 - Metodo Feldenkrais
- ☐ 30 - Tai chi

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

## I - ALLA RICERCA DELLA POESIA NASCOSTA PER NON POETI (SCRITTURA CREATIVA FACILE)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Nadia Ottonello

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Il corso si pone l'obiettivo di potersi divertire, fare allenare il pensiero, dare la possibilità di esprimersi.

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** novembre / dicembre

### INCONTRI:

- ☐ Lunedì 18 novembre 2024 - ore 15.30 / 17.00  
Alla ricerca delle parole / parole ganci
- ☐ Lunedì 25 novembre 2024 - ore 15.30 / 17.00  
Legare le parole
- ☐ Lunedì 2 dicembre 2024 - ore 15.30 / 17.00  
Eliminare le parti inutili
- ☐ Lunedì 9 dicembre 2024 - ore 15.30 / 17.00  
La pagina visiva
- ☐ Lunedì 16 dicembre 2024 - ore 15.30 / 17.00  
Produzione / raccolta



## 2 - VI RACCONTO UNA CITTÀ

**A CURA** Auser Savona

**DIRETTORE/DOCENTE:** Anna Traverso

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Un viaggio ideale in alcune città italiane e straniere attraverso le descrizioni e le emozioni di scrittori e poeti di ieri e di oggi per conoscere, per capire e per continuare ad essere curiosi.

**DURATA:** 1 h

**PERIODO:** gennaio / febbraio

**INCONTRI:**

- ☐ Venerdì 10 - 17 - 24 - 31 gennaio 2025 - ore 17.00 / 18.00
- ☐ Venerdì 7 - 14 - 21 - 28 febbraio 2025 - ore 17.00 / 18.00



### 3 - ITINERARI DI LETTURA SULLE TRACCE DEI GRANDI “VIAGGIATORI”

**DIRETTORE/DOCENTE:** Maria Grazia Siri

**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

#### **DESCRIZIONE CORSO:**

*“...nell’immensa famiglia degli esseri umani che formicolano sulla faccia della terra, non ne esiste alcuno... che possa, dopo aver letto questo libro, rifiutarsi di approvare il nuovo modo di viaggiare che introduce nel mondo...” Xavier de Maistre, Viaggio intorno alla mia camera.*

Leggeremo insieme fiabe e tappe di itinerari fantastici o raccontati da grandi viaggiatori. Saremo viandanti sui sentieri delle parole e condivideremo nel gruppo i paesaggi che apriranno nella nostra mente. Il viaggio comincia sempre dalla capacità di immaginarlo.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 18

**DURATA:** 1 h e 30 min. / 2 h

**PERIODO:** gennaio / marzo

#### **INCONTRI:**

- ☐ Martedì 7 - 14 - 21 - 28 gennaio 2025 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 4 - 11 - 18 - 25 febbraio 2025 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 4 - 11 - 18 - 25 marzo 2025 - ore 20.30 / 22.00



## 4 - “SCRIVERE LIBERA-MENTE” LABORATORIO DI SCRITTURA CREATIVA

**DIRETTORE/DOCENTE:** Irene Salinas

**SEDE:** Sala Consiliare

### **DESCRIZIONE CORSO:**

Questo corso è per chi vuole abitare lo spazio del non detto, chi alle feste stava appoggiato al muro a osservare, chi cura le ferite con le storie, chi guarda il cielo e ci vede infiniti mari, chi sa che il blocco dello scrittore è solo una scusa, chi non ha paura di leggersi.

Analizzeremo la struttura del testo narrativo e gli elementi del racconto, leggeremo le parole di grandi autrici e autori, alleneremo la curiosità e rinforzeremo muscoli dell'immaginazione per arrivare a scrivere testi e dar voce a sogni e bisogni.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 15

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** gennaio / marzo

### **INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 13 - 27 gennaio 2025 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Lunedì 10 - 24 febbraio 2025 - ore 20.30 / 22.30
- ☐ Lunedì 10 marzo 2025 - ore 20.30 / 22.30



# CORSI DI LINGUA

## 5 - CORSO DI INGLESE (CORSO BASE)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Giulia Altamura

**SEDE:** via Diaz n. 77, Valleggia

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

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 30, minimo 20

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** ottobre / maggio

**INCONTRI:**



Da martedì 15 ottobre 2024 a martedì 27 maggio 2025 - ore 17.00 / 18.30

---

## 6 - CORSO DI INGLESE (CORSO INTERMEDIO)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Giulia Altamura

**SEDE:** via Diaz n. 77, Valleggia

**DESCRIZIONE CORSO:** Il corso è rivolto a coloro che hanno già basilari conoscenza della lingua inglese e vogliono approfondire le strutture grammaticali volte alla comprensione di semplici letture e poter effettuare piccoli dialoghi.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 30

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** ottobre / maggio

**INCONTRI:**



Da martedì 15 ottobre 2024 a martedì 27 maggio 2025 - ore 15.00 / 16.30



## 7 - CORSO DI FRANCESE (CORSO BASE)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Lilia Viriglio

**SEDE:** Sala Consiliare

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

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 15

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** ottobre / maggio

### **INCONTRI:**

- ☐ Da martedì 15 ottobre 2024 a martedì 27 maggio 2025 -  
ore 17.30 / 19.00



# CORSI DI STORIA

## 8 - STORIA E STORIE

**A CURA:** Associazione Aemilia Scauri APS

**DIRETTORE:** Nadia Belfiore

**DOCENTI:** Anna Balestri - Elisa Arrigoni - Paola Bussino - Rosella Milano - Nico Cassanello - Angelo Nicolini - Nadia Belfiore - Furio Ciciliot

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Appunti di storia, letteratura e tradizioni in rapporto a diversi periodi storici:

- il periodo romano, con l'analisi di alcune emergenze architettoniche del territorio e un approfondimento delle consuetudini alimentari dell'epoca;
- tramite Dante si affronterà il periodo medievale: la vita politica, la famiglia, l'amore, con un focus sulla figura femminile;
- si entrerà anche nel mondo degli affari e degli scambi commerciali, attraverso la storia di alcune antiche famiglie quilianesi.
- infine, per il dialetto, si farà cenno a filastrocche e modi di dire, non inquadrabili in un periodo storico certo.

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** gennaio / marzo

### INCONTRI:

- ☐ Venerdì 17 gennaio 2025 - ore 15.00 / 16.30  
Dante e la politica del suo tempo: incontro con il conte Ugolino  
Anna Balestri
- ☐ Venerdì 31 gennaio 2025 - ore 15.00 / 16.30  
Quiliano romana - Elisa Arrigoni
- ☐ Sabato 8 febbraio 2025 - ore 12.30 su prenotazione  
"Pranzo romano" a cura di Paola Bussino e Rosella Milano  
presso SMS Diritti e Doveri di Sant'Ermite
- ☐ Venerdì 14 febbraio 2025 - ore 15.00 / 16.30  
La donna nel Medioevo - Furio Ciciliot





- ☐ Venerdì 21 febbraio 2025 - ore 15.00 / 16.30  
Una pausa gentile nell'inferno dantesco. Incontro con Paolo e Francesca - Anna Balestri
- ☐ Venerdì 28 febbraio 2025 - ore 15.00 / 16.30  
Antiche famiglie e mercanti quilianesi  
Nico Cassanello e Angelo Nicolini
- ☐ Venerdì 14 marzo 2025 - ore 15.00 / 16.30  
Filastrocche e "detti" dialettali - Nadia Belfiore



## 9 - GRANDI FATTI IN CASA DEI VICINI POCO NOTI

**A CURA:** Quilianonline

**DIRETTORE/DOCENTE:** Mario Muda

**SEDE:** Sala Consiliare e gite

### **DESCRIZIONE CORSO:**

Quattro storie straordinarie su Savona che pochi conoscono.

Sette incontri, quattro in sede per raccontare il fatto, tre sul luogo dell'avvenimento.

**DURATA:** 1 h

**PERIODO:** dicembre - giugno

### **INCONTRI:**

- ☐ Mercoledì 4 dicembre 2024 - ore 18.00 / 19.00  
Sala Consiliare: La figlia del Papa
- ☐ Mercoledì 8 gennaio 2024 - ore 18.00 / 19.00  
Sala Consiliare: Due re a Savona
- ☐ Mercoledì 5 febbraio 2025 - ore 18.00 / 19.00  
Sala Consiliare: Lo scoppio della polveriera
- ☐ Mercoledì 5 marzo 2025 - ore 18.00 / 19.00  
Sala Consiliare: Perché solo a Savona c'è la farinata di grano
- ☐ Mercoledì 2 aprile 2025 - ore 18.00 / 19.00
- ☐ Mercoledì 7 maggio 2025 - ore 18.00 / 19.00
- ☐ Mercoledì 4 giugno 2025 - ore 18.00 / 19.00



## 10 - NOZIONI DI ARCHEOLOGIA

**DIRETTORE/DOCENTE:** Alberto Bacci

**SEDE:** Sala Consiliare

### **DESCRIZIONE CORSO:**

Cos'è l'archeologia? Nel loro libro Colin Renfrew e Paul Bahn scrivono "l'archeologia è in parte la scoperta dei tesori del passato, in parte lavoro meticoloso di un analista scientifico, in parte un esercizio di immaginazione creativa".

Oltre alle attività sul campo, alla ricerca di testimonianze del passato, è anche il cercare di interpretarle, per comprendere cosa ciò significhi nella storia dell'umanità.

Vedremo di cercare di capire qual'è il suo significato e la sua importanza.

**DURATA:** 1 h e 30 min.

**PERIODO:** ottobre - maggio

### **INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 21 ottobre 2024 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 4 - 18 novembre 2024 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 2 - 16 dicembre 2024 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 20 gennaio 2025 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 3 - 17 febbraio 2025 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 3 - 17 - 31 marzo 2025 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 7 - 21 aprile 2025 - ore 18.00 / 19.30
- ☐ Lunedì 5 - 19 maggio 2025 - ore 18.00 / 19.30



# CORSI DI PSICOLOGIA e SOCIOLOGIA

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

**DIRETTORE/DOCENTE:** Maria Grazia Salerno e Paola Salerno

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Si tratta della seconda edizione del corso su una tematica che coinvolge tutti. Anche quest'anno gli incontri vengono proposti in via sperimentale.

L'obiettivo del per-corso punta alla riflessione e ricerca della qualità relazionale e si muove nell'ottica che i conflitti se percepiti come opportunità, si possono trasformare in nostri maestri di vita.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 20

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** ottobre / dicembre

**INCONTRI:**

- ☐ Giovedì 24 ottobre 2024 - ore 17.00 / 19.00  
Anatomia del conflitto: iceberg e cause del conflitto
- ☐ Giovedì 7 novembre 2024 - ore 17.00 / 19.00  
Gli effetti del paradigma educativo e culturale: espressioni bisogni valori e credenze
- ☐ Giovedì 14 novembre 2024 - ore 17.00 / 19.00  
Il linguaggio e le emozioni: introduzione alla cnv
- ☐ Giovedì 21 novembre 2024 - ore 17.00 / 19.00  
Metodologia d'intervento nei conflitti: mediazione e metodologie alternative alla giustizia
- ☐ Giovedì 28 novembre 2024 - ore 17.00 / 19.00  
Mettiamo in centrocampo il conflitto: giochi partecipativi
- ☐ Giovedì 5 dicembre 2024 - ore 17.00 / 19.00  
Ri-visitiamo come confliggere: lettura dei conflitti e possibili alternative.



## I 2 - DONNE: UN LUNGO CAMMINO VERSO LA PARITÀ' DI GENERE

**DIRETTORE/DOCENTE:** Claudia Palone

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** il corso scaturisce dalla ventennale esperienza della docente sui temi della parità di genere, dal contrasto alla violenza sulle donne, del riconoscimento formale dell'importanza del ruolo della donna nella società, del contrasto al gap salariale e alle discriminazioni legate al genere in campo professionale, accademico, sociale. Si prevede l'intervento di alcuni alunni/e per raccontare il proprio percorso di formazione e crescita, nella consapevolezza che sia necessario un lavoro condiviso fra uomini e donne al fine del superamento di stereotipi e linguaggi ormai anacronistici rispetto all'effettivo progresso delle donne in ogni ambito. Il corso parte da un excursus storico e prevede la proiezione di brevi filmati, cortometraggi, testi e, soprattutto, il dibattito e la condivisione di idee, buone pratiche e proposte da parte del pubblico partecipante.

**DURATA:** 1 h e 30 min.

**PERIODO:** maggio

### **INCONTRI:**

- ☐ Venerdì 9 maggio 2025 - ore 15.00 / 16.30
- ☐ Venerdì 16 maggio 2025 - ore 15.00 / 16.30
- ☐ Venerdì 23 maggio 2025 - ore 15.00 / 16.30



## **I 3 - DALLA CULLA ALLA TOMBA: L'IMPORTANZA DEI LEGAMI AFFETTIVI NEL CORSO DELLA NOSTRA VITA**

**DIRETTORE/DOCENTE:** Brunella Nari

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** l'importanza dei legami e delle relazioni per il benessere personale.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 15

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** marzo

### **INCONTRI:**

- ☐ Mercoledì 5 marzo 2025 - ore 21.00 / 23.00  
"Nessun uomo è un'isola": i legami affettivi e sociali nel corso della vita
- ☐ Mercoledì 12 marzo 2025 - ore 21.00 / 23.00  
Legami e relazioni: legami che nutrono e legami che intossicano
- ☐ Mercoledì 19 marzo 2025 - ore 21.00 / 23.00  
I legami nella terza età



## **I 4 - L'EDUCAZIONE AFFETTIVA DELL'ADULTO E DEL BAMBINO. VIOLENZA, RICONOSCIMENTO E RISPETTO IN UN POETA, UNO PSICOLOGO E UN FILOSOFO**

**DIRETTORE/DOCENTE:** Gilberto Giaretta

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** seminario di informazione e riflessione sui processi educativi di formazione alle relazioni nel pensiero di Gianni Rodari, John Bowlby e Zigmunt Bauman.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 20

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** aprile

### **INCONTRI:**

- ☐ Mercoledì 2 aprile 2025 - ore 16.00 / 18.00  
L'educazione affettiva ed emotiva personale e sociale: istruire, addestrare, educare. Riferimenti, contenuti, metodi
- ☐ Mercoledì 9 aprile 2025 - ore 16.00 / 18.00  
Gianni Rodari: poesia e pensiero magico. Favole, storie e filastrocche per adulti e bambini
- ☐ Mercoledì 16 aprile 2025 - ore 16.00 / 18.00  
John Bowlby: legami affettivi e stagioni della vita. Attaccamento, separazione, perdita
- ☐ Mercoledì 23 aprile 2025 - ore 16.00 / 18.00  
Zigmunt Bauman: scuola, cultura, relazioni sociali. Amore liquido, affettività e consumo
- ☐ Mercoledì 30 aprile 2025 - ore 16.00 / 18.00  
Educare alle relazioni, alle emozioni e ai sentimenti. Le narrazioni e i percorsi personali. Aspettative, desideri, realtà



# CORSI DI ESCURSIONISMO

## I 5 - IL SENTIERO E LE TERRE ALTE: L'ALPE, NEVIERE, CASELLE E PASTORI

**A CURA** Gruppo Escursionistico "La Rocca" Quiliano

**DIRETTORE:** Caviglia Giovanna, Danzo Giancarlo

**DOCENTI:** Angelo Nicolini, Nico Cassanello, Giovanni Martini, Giovanni Cerruti, Giancarlo Danzo, Loredana Pastorino, Marina Pierucci, Marco Castiglia, Luigi Mariani, Mario Grisolia, Bruno Delfino, Paola Bussino, Edilia Giacolla, Piccardo Liviana, Enzo Grillo, Antonella Ferro, Giuseppina Bruzzone, Rosella Milano, Sandra Oliveri, Giovanna Caviglia

**PARTENZA:** Partenza ore 9.00 p.zza Costituzione, Quiliano

**DESCRIZIONE CORSO:** Si seguono dei percorsi nei quali sarà possibile osservare l'attività svolta nei secoli dal mondo contadino.

Le escursioni previste possono subire cambiamenti causa maltempo pertanto i programmi dettagliati verranno pubblicati di volta in volta.

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

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

Gli spostamenti avvengono con mezzi propri.

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

**DURATA:** 8 h

**PERIODO:** ottobre / aprile. Nove incontri di cui otto uscite.

**INCONTRI:**

- ☐ Lunedì 21/10/24 - Lezione in aula, ore 16.30-17.45  
Sala Consiliare, p.zza Costituzione Quiliano .  
Presentazione del corso e conferenza introduttiva a cura di Angelo Nicolini e Nico Cassanello.





- ☐ Giovedì 24/10/24 - Le cascine del Beigua  
Giovanni Martini, Giovanni Cerruti, Giovanna Caviglia, Giancarlo Danzo
- ☐ Giovedì 07/11/24 - Gita in pullman a Mendatica  
con visita al Museo della civiltà contadina, casa del Pastore e civiltà delle malghe, con pranzo cucina bianca a carico di ciascun partecipante, programma da definire.  
Daniela Andreoni - Nico Cassanello
- ☐ Giovedì 14/11/24 - I pascoli alti delle Stelle  
Loredana Pastorino, Marina Pierucci.
- ☐ Giovedì 12/12/24 - Colline leginesi  
Mariani Luigi, Mario Grisolia, Bruno Delfino, Daniela Andreoni.  
AUGURI DI NATALE.
- ☐ Giovedì 27/02/25 - La cà de pria del finale, Alveare, Pollera, Pian Marino  
Paola Bussino, Edilia Giacolla, Liviana Piccardo.
- ☐ Giovedì 06/03/25 - Monte Acuto e le sue caselle  
Enzo Grillo, Antonella Ferro.
- ☐ Giovedì 20/03/25 - Rocche Bianche, lago, neviera e Cà du Peguin  
Giuse Bruzzone, Rosella Milano.
- ☐ Giovedì 03/04/25 - Giustenice, cabanun e pranzo a Cascina Porro  
A carico di ciascun partecipante  
Giovanna Caviglia, Sandra Oliveri.
- ☐ Giovedì 08/05/25 - Melogno, Cascina Catalano  
Giovanna Caviglia, Giancarlo Danzo.

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



# CORSI DI TEATRO

## I 6 - LA PROPRIA VOCE (LEGGERE AD ALTA VOCE)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Lello Ceravolo

**SEDE:** Sala Consiliare

### **DESCRIZIONE CORSO:**

Dedicato ai nuovi iscritti. Elementi di dizione. Riconoscere la propria voce. Intenzione della voce nella lettura. Interpretazione di un brano. Saggio finale in pubblico.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 14

**DURATA:** 1 h e 30 min.

**PERIODO:** dicembre / febbraio e saggio finale

### **INCONTRI:**

- ☐ Martedì 3 - 10 - 17 dicembre 2024 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 7 - 14 - 21 - 28 gennaio 2025 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Martedì 4 - 11 - 18 febbraio 2025 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Marzo 2025 - Saggio finale



## I 7 - NOVECENTO (CORSO AVANZATO)

**DIRETTORE/DOCENTE:** Lello Ceravolo

**SEDE:** Sala Consiliare

### **DESCRIZIONE CORSO:**

Il programma prevede la messa in scena con lettura ad alta voce del testo teatrale: "Novecento" di Alessandro Baricco. Le parti saranno suddivise in base al numero degli iscritti. Per allievi che ritengono di avere già esperienza.

Saggio finale in pubblico.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 14

**DURATA:** 1 h e 30 min.

**PERIODO:** dicembre / aprile e saggio finale

### **INCONTRI:**

- ☐ Giovedì 5 - 12 - 22 dicembre 2024 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 2 - 9 - 16 - 23 - 30 gennaio 2025 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 6 - 13 - 20 - 27 febbraio 2025 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 6 - 13 - 20 - 27 marzo 2025 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Giovedì 3 - 10 - 17 - 24 aprile 2025 - ore 20.45 / 22.15
- ☐ Maggio 2025 - Saggio finale



# CORSI DI CINEMA

## I 8 - UNO SGUARDO SULLA SOCIETÀ ITALIANA ATTRAVERSO IL CINEMA

**A CURA** Gruppo Cineforum “Quei Bravi Ragazzi”

**DIRETTORE:** Gianni Novelli

**DOCENTI:** membri del cineforum

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** 4 titoli italiani per raccontare un modo peculiare di guardare un film: non semplicemente la narrazione di storie fini a se stesse ma anche una fonte di spunti di riflessione sulla nostra società.

- **Lavorare con lentezza:** un tuffo nella Bologna anni 70 e nella contestazione studentesca, visti attraverso gli occhi di due disadattati sociali;

- **Il figlio più piccolo:** in un mondo in cui il profitto rappresenta la cosa più importante non c'è spazio neppure per la solidarietà familiare;

- **E allora Mambo!:** la voglia di fuggire da problemi e responsabilità raccontata attraverso una storia esilarante (ma fuggire è impossibile...);

- **La Lingua del Santo:** in bilico tra comico e tragico, due “perdenti” cercano riscatto contro la società del benessere che li emargina.

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

**PERIODO:** ottobre / novembre

### INCONTRI:

- ☐ Martedì, 15 ottobre 2024 - ore 21.00  
Lavorare con lentezza (Guido Chiesa - 2004)
- ☐ Martedì, 29 ottobre 2024 - ore 21.00  
Il figlio più piccolo (Pupi Avati - 2010)
- ☐ Martedì, 12 novembre 2024 - ore 21.00  
E allora Mambo! (Lucio Pellegrini - 1999)
- ☐ Martedì, 26 novembre 2024 - ore 21.00  
La Lingua del Santo (Carlo Mazzacurati - 2000)



# CORSI DI FOTOGRAFIA

## I 9 - CORSO BASE FOTO - VIDEO

**A CURA** Quilianonline

**DIRETTORI/DOCENTI:** Renato Barbano, Silvio Rossi

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Corso base foto - video. 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, 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:** massimo 12

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** ottobre / dicembre

### INCONTRI:

- ☐ Mercoledì, 30 ottobre 2024 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì, 6 - 13 - 20 - 27 novembre 2024 - ore 17.00 / 18.30
- ☐ Mercoledì, 4 dicembre 2024 - ore 17.00 / 18.30



# CORSI DI INFORMATICA

## 20 - CORSO LIBREOFFICE: SCRIVERE E FARE DI CONTO CON IL COMPUTER

**A CURA** Associazione Govonis

**DIRETTORE:** Andrea Solari

**DOCENTI:** Soci dell' Associazione Govonis

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

**DESCRIZIONE CORSO:** Libreoffice è un'alternativa libera e gratuita al programma Office di Microsoft. In questo corso vedremo come usare Writer il word-processor: scrivere una lettera, impaginare documenti in maniera professionale fino a ciò che serve per scrivere un libro.

Vedremo inoltre il Calc il foglio di calcolo: impostare formule e calcoli, visualizzare i dati in forma professionale e grafica fino a creare un budget.

E per finire vedremo come usare Impress per creare supporti visivi per le tue presentazioni (diapositive / slide) con testo, immagini, dati e forme.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 12

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** novembre / dicembre

### INCONTRI:

- ☐ Lunedì 4 - 11 - 18 - 25 novembre 2024 - ore 20.30 / 22.00
- ☐ Lunedì 2 - 9 - 16 dicembre 2024 - ore 20.30 / 22.00



# CORSI CREATIVI

## 21 - ARRIVA IL NATALE

**DIRETTORE/DOCENTE:** Marina Levratto

**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:** Addobbi natalizi per rallegrare le feste.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 12

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** novembre / dicembre

### INCONTRI:

- ☐ Venerdì 15 - 22 - 29 novembre 2024 - 17.00 / 18.30
  - ☐ Venerdì 6 dicembre 2024 - 17.00 / 18.30
- 

## 22 - COLORIAMO LA PRIMAVERA

**DIRETTORE/DOCENTE:** Marina Levratto

**SEDE:** Sala consiliare

### DESCRIZIONE CORSO:

Diamo spazio alla fantasia e creiamo oggetti per la Pasqua e la primavera.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 12

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** marzo

### INCONTRI:

- ☐ Giovedì 6 - 13 - 20 - 27 marzo 2025 - 17.00 / 18.30



## 23 - DIVERTIAMOCI CON LA NATURA

**DIRETTORE/DOCENTE:** Maddalena Bragoni

**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

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

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 12

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** novembre / aprile ogni due settimane

**INCONTRI:**

☐ Da mercoledì 6 novembre 2024 - ore 15.00 / 17.00

---

## 24 - IL CONIGLIO PASQUALE

**A CURA** La casa di Fedè

**DIRETTORE/DOCENTE:** Federica Quaglia

**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:** Realizziamo un coniglio cucito a mano.

**NUMERO ISCRITTI:** 10

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** marzo

**INCONTRI:**

☐ Martedì 25 marzo 2025 - h 20.30 / 22.30





## 25 - 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 10

**DURATA:** 1 h e 30 min.

**PERIODO:** ottobre / novembre (primo corso) e aprile (secondo corso)

### INCONTRI:

- ☐ Martedì 22 - 29 ottobre 2024 - ore 16.00 / 17.30
- ☐ Martedì 5 - 11 novembre 2024 - ore 16.00 / 17.30
- ☐ Martedì 1 - 8 - 15 - 22 aprile 2025 - ore 16.30 / 18.00



## 26 - CORSO DI UNCINETTO

**DIRETTORE/DOCENTE:** Doria Tomasi

**SEDE:** Centro Rocco Malacrida

**DESCRIZIONE CORSO:** Apprendimento dei punti base e loro sviluppo, mattonelle granny e loro utilizzo (borse, coperte, astucci, sciarpe, ecc..)

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

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 10

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** novembre / maggio

### INCONTRI:

- ☐ Mercoledì 13 - 27 novembre 2024 - ore 15.30 / 17.30
- ☐ Mercoledì 11 dicembre 2024 - ore 15.30 / 17.30
- ☐ Mercoledì 8 - 22 gennaio 2025 - ore 15.30 / 17.30
- ☐ Mercoledì 5 - 19 febbraio 2025 - ore 15.30 / 17.30
- ☐ Mercoledì 5 - 19 marzo 2025 - ore 15.30 / 17.30
- ☐ Mercoledì 2 - 16 - 30 aprile 2025 - ore 15.30 / 17.30
- ☐ Mercoledì 14 - 28 maggio 2025 - ore 15.30 / 17.30



## 27 - RICICLO CREATIVO

**DIRETTORE/DOCENTE:** Grazia Ghisolfo

**SEDE:** Sala Consiliare

**DESCRIZIONE CORSO:** Il corso ha lo scopo di creare oggetti sorprendenti partendo da materiale quotidiano riciclato che, altrimenti, andrebbe al macero. Si consiglia di iniziare a collezionare l'interno dei rotoli di carta igienica, della carta da cucina, giornali, vassoi di cartone, carta regalo, ecc...

**NUMERO ISCRITTI:** 8

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** gennaio / febbraio

### INCONTRI:

- ☐ Giovedì 16 - 23 - 30 gennaio 2025 - h 17.30 / 19.00
- ☐ Giovedì 6 febbraio 2025 - h 17.30 / 19.00



# CORSI DI CUCITO

## 28 - CORSO BASE DI CUCITO

**DIRETTORE/DOCENTE:** Mariuccia Gusmini

**SEDE:** Via Brandini 14, Quiliano

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

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

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 10

**DURATA:** 2 h

**PERIODO:** ottobre / maggio

### INCONTRI:

- ☐ Da venerdì 18 ottobre 2024 a venerdì 30 maggio 2025 - 15.30/17.30  
(seguendo le festività del calendario scolastico)



# CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

## 29 - METODO FELDENKRAIS

**DIRETTORE/DOCENTE:** Piera Sangiorgi

**SEDE:** SMS Fratellanza Quilianese, Quiliano

**DESCRIZIONE CORSO:** Lezioni sulla sedia adatte a qualsiasi età.  
Abbigliamento comodo, la lezione si svolge senza scarpe.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 20

**DURATA:** 1 h

**PERIODO:** ottobre / novembre

### INCONTRI:

- ☐ Mercoledì 16 - 23 - 30 ottobre 2024  
ore 10.00 / 11.00
- ☐ Mercoledì 6 - 13 novembre 2024  
ore 10.00 / 11.00



## 30 - TAIJIQUAN (O TAI CHI): UN PERCORSO VERSO L'ARMONIA E IL BENESSERE

**A CURA** ASD Fiore d'Inverno

**DIRETTORE:** Delbono Simonetta

**DOCENTI:** Delbono Simonetta, Taramasco Igor, Oderda Marcello, Vignaga Silvana

**SEDE:** SMS Fratellanza Quilianese

**DESCRIZIONE CORSO:** Il *Taijiquan* è un'antica arte marziale cinese che ha abbandonato nel corso dei secoli la forza e la marzialità per tramutarsi in una pratica per la salute e il benessere. Attraverso un regolare allenamento, si possono ottenere miglioramenti significativi sia a livello fisico che mentale.

### **Benefici Fisici:**

Miglioramento della flessibilità e dell'equilibrio: i movimenti lenti e controllati del *Taiji* aumentano la gamma di movimento e rafforzano i muscoli stabilizzatori, riducendo il rischio di cadute.

Rafforzamento muscolare: la pratica costante tonifica e rinforza i muscoli senza sovraccargarli, rendendola ideale per tutte le età.

Supporto alla salute cardiovascolare: il *Taiji* può aiutare a ridurre la pressione sanguigna e migliorare la circolazione.

Alleviamento del dolore cronico: particolarmente utile per chi soffre di artrite o mal di schiena, il *Taiji* aiuta a gestire il dolore e a migliorare la qualità della vita.

### **Benefici Mentali:**

Riduzione dello stress e dell'ansia: la combinazione di movimento e respirazione consapevole aiuta a calmare la mente e a ridurre i livelli di stress.

Miglioramento della concentrazione: la pratica del *Taiji* richiede attenzione e focalizzazione, che possono trasferirsi in altri aspetti della vita quotidiana.

Promozione del benessere emotivo: il Taiji può contribuire a un senso di pace interiore e soddisfazione personale.

Il corso è aperto a tutti, indipendentemente dall'età o dal livello di for-



ma fisica. Vi invitiamo a scoprire il mondo del **Taiji** e a sperimentare personalmente i suoi benefici. Unitevi a noi in questo viaggio verso l'equilibrio e l'armonia.

**NUMERO ISCRITTI:** massimo 35

**DURATA:** 1 h 30 min.

**PERIODO:** marzo / aprile

**INCONTRI:**

- ☐ Giovedì 6 – 13 – 20 – 27 marzo - ore 16.45 / 18.15
- ☐ Giovedì 3 – 10 – 17 aprile - ore 16.45 / 18.15

## NOTE

[illegible]



# INDICE

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



## CORSI DI LETTERE

<input type="checkbox"/> 1 - Alla ricerca della poesia nascosta per non poeti (scrittura creativa facile).....	10
<input type="checkbox"/> 2 - Vi racconto una città.....	11
<input type="checkbox"/> 3 - Itinerari di lettura sulle tracce dei grandi "viaggiatori" .....	12
<input type="checkbox"/> 4 - "Scrivere libera-mente" laboratorio di scrittura creativa.....	13



## CORSI DI LINGUA

<input type="checkbox"/> 5 - Corso di inglese (corso base).....	14
<input type="checkbox"/> 6 - Corso di inglese (corso intermedio).....	14
<input type="checkbox"/> 7 - Corso di francese (corso base).....	15



## CORSI DI STORIA

<input type="checkbox"/> 8 - Storia e storie.....	16
<input type="checkbox"/> 9 - Grandi fatti in casa dei vicini poco noti.....	18
<input type="checkbox"/> 10 - Nozioni di archeologia.....	19



## CORSI DI PSICOLOGIA e SOCIOLOGIA

<input type="checkbox"/> 11 - E se il conflitto fosse un'opportunità?.....	20
<input type="checkbox"/> 12 - Donne: un lungo cammino verso la parità' di genere.....	21
<input type="checkbox"/> 13 - Dalla culla alla tomba: l'importanza dei legami affettivi nel corso della nostra vita.....	22
<input type="checkbox"/> 14 - L'educazione affettiva dell'adulto e del bambino.....	23



## CORSI DI ESCURSIONISMO

<input type="checkbox"/> 15 - Il sentiero e le terre alte: l'Alpe, Nevriere, Caselle e pastori.....	24
---	----



## CORSI DI TEATRO

- ☐ 16 - La propria voce (leggere ad alta voce).....26
- ☐ 17 - Novecento (corso avanzato).....27



## CORSI DI CINEMA

- ☐ 18 - Uno sguardo sulla società italiana attraverso il cinema.....28



## CORSI DI FOTOGRAFIA

- ☐ 19 - Corso base foto - video.....29



## CORSI DI INFORMATICA

- ☐ 20 - Corso Libreoffice: scrivere e fare di conto con il computer.....30



## CORSI CREATIVI

- ☐ 21 - Arriva il Natale.....31
- ☐ 22 - Coloriamo la primavera.....31
- ☐ 23 - Divertiamoci con la natura.....32
- ☐ 24 - Il coniglio pasquale.....32
- ☐ 25 - Ceramicando.....33
- ☐ 26 - Corso di uncinetto.....34
- ☐ 27 - Riciclo creativo.....35



## CORSI DI CUCITO

- ☐ 28 - Corso base di cucito.....36



## CORSI DI ATTIVITÀ MOTORIA E BENESSERE

- ☐ 29 - Metodo Feldenkrais.....37
- ☐ 30 - Taijiquan (o Tai chi): un percorso verso l'armonia e il benessere.....38





**Ufficio Cultura**  
**martedì e mercoledì dalle 10.00 alle 12.00**  
**tel. 019 2000511**  
**E-mail: [servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it](mailto:servizi.cittadino@comune.quiliano.sv.it)**