



Foto di Ivan Merlo

Università del Golfo



Anno Accademico 2025-2026



COMUNE DI BERGEGGI



COMUNE DI NOLI



COMUNE DI SPOTORNO



COMUNE DI VEZZI PORTIO

INTRODUZIONE

Dal desiderio di condividere cultura, esperienze e amicizia tra le nostre comunità di **Noli, Spotorno, Bergeggi e Vezzi Portio**, nasce l’Università del Golfo, un progetto che da ormai trent’anni unisce territori, persone e storie.

Il nostro percorso prende avvio nel 1995 a Noli con la nascita di “NoliTre”, primo seme di un’iniziativa dedicata all’apprendimento, al mantenere viva la curiosità e a riscoprire la bellezza di imparare per il puro gusto di farlo.

Nel 2004, Spotorno dà vita all’“Università delle Tre Età”, avviando una proficua collaborazione con NoliTre. Dall’unione di queste due realtà nasce, nel tempo, l’Università del Golfo, che dal 2022 accoglie anche Bergeggi e Vezzi Portio, arricchendo ulteriormente la rete culturale del nostro territorio.

Oggi l’Università del Golfo è un luogo aperto a tutti, dove non esistono esami né voti, ma solo il piacere della conoscenza, la gioia dello stare insieme e la volontà di sentirsi parte attiva della propria comunità.

Con l’invito a restare curiosi, aperti e attivi, vi auguriamo un nuovo anno ricco di scoperte, incontri e belle emozioni da condividere insieme.

Buon anno accademico a tutti!

ISCRIZIONI

L'UNIVERSITA' DEL GOLFO è un istituto di cultura permanente aperto a tutti i cittadini dai 18 anni in su.

Le iscrizioni avranno inizio a partire da lunedì 10 novembre 2025.

La domanda di iscrizione deve essere compilata su apposito modulo che potrà essere richiesto presso le sedi di ogni Comune e/o scaricabile dai siti istituzionali.

E' prevista una quota d'iscrizione di **€ 20,00** (che permette l'accesso ad un numero illimitato di corsi) da corrispondere ai Comuni di Spotorno e Noli in base a:

- sede del corso
- prevalenza dei corsi frequentati

Non sono previste limitazioni circa il numero di corsi a cui iscriversi.

Il pagamento della quota d'iscrizione può effettuarsi tramite bonifico bancario ai seguenti IBAN:

- IT49S0760103200001053166391 Tesoreria Comune di Spotorno
- IT64Q0503449450000000089010 Tesoreria Comune di Noli

E' necessario allegare la ricevuta di pagamento al modulo d'iscrizione che potrà essere consegnato in forma cartacea c/o l'Ufficio Protocollo o inviato mezzo e-mail ai seguenti indirizzi:

protocollo@comune.spotorno.sv.it
ufficio.protocollo@comune.noli.sv.it

Per informazioni:

Noli: 019-7499531/72

Spotorno: 019-9482951

Durante l'anno accademico nuovi corsi potranno essere inseriti in calendario e saranno pubblicizzati sui siti dei singoli Comuni e sulla pagina Facebook "Università del Golfo".

CORSI ITINERANTI E CONDIVISI APERTI AL PUBBLICO E GRATUITI

CINEFORUM
a cura del Gruppo Cineforum
“Quei Bravi Ragazzi” di Quiliano

LA FAMIGLIA

La famiglia intesa come nucleo in continua mutazione

Quattro storie per raccontare quante e quali declinazioni
possa prendere un termine così semplice e consueto

Calendario

Giovedì 19 febbraio 2026 **“CIAO BAMBINO”** (2024)
ore 20.45 presso la Sala Consiliare Comune di Bergeggi

Giovedì 5 marzo 2026 **“IL GIURAMENTO DI PAMFIR”** (2022)
ore 20.45 presso la Sala Comunale Palace Spotorno

Giovedì 26 marzo 2026 **“I GIORNI DELL'ABBANDONO”** (2005)
ore 20.45 presso il Teatro Defferrari Noli

Giovedì 9 aprile 2026 **“IL GRANDE CARRO”** (2023)
ore 20.45 presso la Società Sborgistica di Vezzi Portio

INCONTRI E CORSI APERTI AL PUBBLICO E GRATUITI

BERGEGGI

Sala Consiliare del Comune di Bergeggi ore 16.00

LE TRADIZIONI LEGATE AL PERIODO NATALIZIO IN PROVENZA E...IN LIGURIA

A cura di Annalia Aime
Venerdì 12 dicembre 2025

Sala Consiliare del Comune di Bergeggi ore 21.00

EDUCAZIONE FINANZIARIA *“Pillole di finanza domestica”*

A cura di Giuseppe Formento (Dottore in Economia e Commercio)
Data da definire in itinere

EDUCAZIONE SANITARIA *“Le malattie oculari prevalenti”*

A cura di Nadia Grillo (Oculista)
Data da definire in itinere

“Consigli per vivere meglio con il diabete”

A cura di Luca Lione (Diabetologo)
Data da definire in itinere

“La medicina del passato – La medicina del futuro”

A cura di Alessandro Schiavetta (Angiologo)
Data da definire in itinere

“Dove sta andando la medicina oggi”

A cura di Giancarlo Torello (Cardiologo)
Data da definire in itinere

NOLI

“Curarsi ed amarsi: pillole di cosmetica consapevole”

Un incontro per scoprire come prendersi cura di sé in modo naturale e sostenibile. Parleremo di ingredienti semplici, ricette fai-da-te per creme, impacchi e piccoli segreti per una bellezza autentica e rispettosa dell’ambiente

A cura di Fabiana Caprioglio

Sede: Sala Consiliare Comune di Noli

Data e orario da definire (primavera 2026)

Donne che parlano di donne (raccontate da un uomo)

A cura di Alberto Peluffo in collaborazione con Noli Social Club

Analisi dei testi di grandi canzoni al femminile

Sede: Teatro Defferrari Via Pareto Noli

Venerdì 12 dicembre 2025

Incontro con l'autore Carlo Piano

A cura di Simona Ferretti

L'autore ci parlerà dei libri “Il cantiere di Berto” e “Il torto”

Sede: Sala Consiliare Comune di Noli

Data e orario da definire

Pensieri e parole. Sei brevi incontri online su temi di sociolinguistica

A cura di Alberto Peluffo

- L'uso di vocaboli inglesi nella conversazione in italiano

- Dal politicamente corretto allo hate speech

- Le “nostre tradizioni”

- Fake news

- Meritocrazia ed empatia

- Stereotipi, pregiudizi, discriminazioni

Orario venerdì 9 - 16 - 23 - 30 gennaio, 6 - 13 febbraio 2026

Storia e Archeologia: la comunità nolese in età storica

A cura di Paolo De Vingo

- Alle origini di Noli romana: la formazione di una comunità

- La trasformazione della comunità nolese nei secoli altomedioevali

- Traffici e trasporti nella Noli romana e tardoantica

Sede: Sala Consiliare Comune di Noli

Date e orari da definire

SPOTORNO

SPORT

“La bellezza del nostro mare – Come proteggerlo”

a cura di Paolo Cappucciati - Centro Nautico Vadese

Data da definire in itinere

Sede: Sala Convegni Palace - Spotorno

PRESENTAZIONE LIBRO

“La salute in natura – Alla ricerca della bellezza”

A cura di Diego Lanaro (Osteopata)

Data e sede da definire in itinere

VISITE GUIDATA/ESCURSIONI

APERTE AL PUBBLICO E GRATUITE

“Savona Liberty”

a cura della Guida Turistica del Golfo Margherita Trinchero

Sabato 7 febbraio 2026 - Visita guidata

Ritrovo: ore 16.00 in Piazza Sisto IV - Savona

Minimo 15 persone

Prenotazione obbligatoria al nr. 019-9482951

Si consiglia di portare un auricolare per dispositivo

“Nel tempo del Déco – Albisola 1925”

Visita alla mostra presso il Museo della Ceramica Savona

a cura di Morella Alpa

Sabato 14 febbraio 2026

Ritrovo: ore 15.30 presso il Museo della Ceramica

Prenotazione obbligatoria al nr. 019-9482951

Per l'ingresso è previsto un piccolo contributo economico

“La strada della Regina”

a cura della Guida Ambientale Escursionistica - Guide del Golfo
Barbara Noè

Giovedì 19 febbraio 2026 - Escursione

Ritrovo: ore 14.00 Finalborgo - Porta Testa

Prenotazione obbligatoria al nr. 019-9482951

Durata circa 3 ore. Difficoltà media. Minimo 10 persone.

Attrezzatura: scarpe da trekking (con suola non liscia),
abbigliamento comodo, kway, acqua da bere

“Dal fiore al miele: visita in apiario”

Cà du Néigru - Regione Zuglieno - Noli

a cura di Gabriele Murgia

Prenotazione obbligatoria al nr. 347-2511137

Data da definire in itinere

Durante l'anno accademico saranno organizzati, presso i vari Comuni del Golfo, altri eventi collaterali aperti al pubblico e gratuiti.

SOMMARIO CORSI

- ALBERI DI NATALE ARTIGIANALI
- ALLONS EN FRANCE...OUI!
- AMICI DEL LIBRO – “PICCOLE GRANDI STORIE”
- CANTAUTORANDO
- CORSO DI PINNACOLA
- CORSO DI PITTURA A OLIO
- COSTRUZIONE IN LISTELLI DI LEGNO DI ANTICHI VELIERI
- DANZE ANTICHE
- DIFFERENTES ACTIVITÉS EN LANGUE FRANCAISE
- DRONI, NORMATIVA E TECNICHE PRATICHE DI VOLO E DI RIPRESA
- ESPLORIAMO L’UNIVERSO: LE COMETE, I PIANETI, I TELESCOPI
- IL CIBO COME ESPRESSIONE CULTURALE DEL TERRITORIO. CORSO DI FOTOGRAFIA
- IL TUO NATALE IN CERAMICA
- LA GRANDE LETTERATURA DEL NOVECENTO: HEMINGWAY, STEINBECK, ORWELL
- LETTURE AD ALTA VOCE ED INTERPRETAZIONI
- OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA: PERCORSO DAL CAMPO ALLA TAVOLA
- METODO PER LA SALUTE E BENESSERE – INTRODUZIONE AL TAIJI QUAN
- MINI VIAGGIO NELLO SHIATSU: SCOPRIAMO INSIEME COME RITROVARE LA NOSTRA LEGGEREZZA NEL QUOTIDIANO
- MURETTI A SECCO E I SUOI SEGRETI
- PERCHE’ ANDARE PER SENTIERI?
- PESCUEI DE NOI
- SILENT BOOK CLUB: LETTURE AL GOLFO
- STRACQUO: L’ARTE DAL MARE. COSTRUZIONE DI UN PAESAGGIO MARINO
- TISANE CON ERBE SPONTANEE – UNA PAUSA DI PIACERE

ALBERI DI NATALE ARTIGIANALI

progetto AUSER “Magia del Natale: la sfida degli alberi creativi”

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

TIZIANA IZZI - EMANUELA MAGLIO

in collaborazione con Associazione AUSER gruppo di Noli

PROGRAMMA

Corso per promuovere l'allestimento nella nostra cittadina di alberi di Natale creativi. Due volontarie si mettono a disposizione per progettare e creare insieme ai corsisti due manufatti da appendere a porta o finestra e visibili dall'esterno.

CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 8 partecipanti

LEZIONI

12 – 19 – 26 novembre 2025

ORARIO

MERCOLEDI' dalle 20.30 alle 22.00

SEDE DEL CORSO: SALA A.V.I.S.

Via Musso, 9 - Noli

ALLONS EN FRANCE...OUI!!!

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
ANNALIA AIME
in collaborazione con Associazione Amici d'Europa**

PROGRAMMA

Cinque incontri per prepararsi ad un soggiorno "SUPER"! Salut(are), chiedere informazioni, fare acquisti, "aller au café", "au restaurant"...aucun problème.

BUENVENUE à TOUS!

CORSO AD ISCRIZIONE MINIMA: 6 partecipanti

LEZIONI

8 – 15 – 22 - 29 gennaio 2026
5 febbraio 2026

ORARIO

GIOVEDI' dalle 15.00 alle 16.30

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI
Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli**

AMICI DEL LIBRO - “PICCOLE GRANDI STORIE”

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
GIULIA DELMONTE**

PROGRAMMA

Il progetto propone un ciclo di incontri dedicati alla lettura e alla condivisione di brevi romanzi e testi dal grande valore emotivo e letterario. Il corso è rivolto ad un pubblico adulto, anche senza precedenti esperienze di laboratori di lettura, e si concentra sul potere delle storie come occasione di riflessione e relazione.

OBIETTIVI

- Promuovere la lettura come esperienza accessibile e coinvolgente
- Stimolare il dialogo e la condivisione tra adulti attraverso la letteratura
- Esplorare temi universali (amicizia, amore, famiglia, senso della vita) con testi brevi ma significativi
- Creare un momento culturale e sociale all'interno della comunità

LEZIONI

4 dicembre 2025
8-22 gennaio 2026
5 febbraio 2026

ORARIO

GIOVEDI' dalle 17.30 alle 18.30

**SEDE DEL CORSO: BIBLIOTECA CIVICA “C. SBARBARO”
Via Aurelia, 119 - Spotorno**

CANTAUTORANDO “Abbiam bisogno di parole...e musica!”

CORSO DI SONG-WRITING

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

CLAUDIO STERI

PROGRAMMA

Dai cenni storici sulla canzone d'autore italiana a come sviluppare un'idea creativa ed arrivare a scrivere una canzone. 5 incontri iniziali implementabili.

NON E' NECESSARIO SAPER SUONARE UNO STRUMENTO MUSICALE

CORSO AD ISCRIZIONE

LEZIONI

12 – 19 - 26 gennaio 2026

2 – 9 febbraio 2026

ORARIO

LUNEDI' dalle 21.00 alle 23.00

**SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI
Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli**

CORSO DI PINNACOLA

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
ANNA FERRETTO



PROGRAMMA

PINNACOLA, un gioco di carte semplice, sempre in voga diventato ormai un classico. In ogni gioco che si rispetti le regole sono il pane del nostro divertimento. Il fascino della PINNACOLA risiede nella sua semplicità ma nonostante tutto è un gioco che richiede un po' di attenzione e astuzia, una formula che porterà a creare una strategia personale. E' necessario ed importante conoscerle e saperle mettere in pratica, senza distrazioni. Questo è ciò che il nostro corso si propone.

Minimo 8 iscritti - massimo 12 iscritti

LEZIONI

23-30 gennaio 2026
6-13-20-27 febbraio 2026
6-13-20-27 marzo 2026

ORARIO

VENERDI' dalle 15.30 alle 17.00

SEDE DEL CORSO: CENTRO SOCIALE ANZIANI POLIVALENTE SPOTORNO

Loc. Monticello - Spotorno

CORSO DI Pittura a Olio

DIRETTORE E DOCENTI DEL CORSO
RAMONA CARLI
MIRIAM CORBARI

PROGRAMMA

IL DISEGNO

Semplici regole per l'impostazione iniziale di una copia dal vero e da un'immagine illustrata.

Fase finale del disegno.

LA Pittura a Olio

- La tecnica, l'impostazione di un elaborato su tela
- Combinazioni cromatiche
- Risoluzione di semplici problematiche tecniche
- Fase finale del lavoro

I materiali sono a carico dei corsisti.

Corso realizzato in collaborazione con l'associazione “Ö Lümme” di Spotorno.

CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 10 partecipanti

LEZIONI

23-30 gennaio 2026
6-13-20-27 febbraio 2026
6-13-20-27 marzo 2026

ORARIO

VENERDI' dalle 21.00 alle ore 23.00

SEDE DEL CORSO: OPERE PARROCCHIALI SPOTORNO

Piazza U. Foscolo, 1 - Spotorno

COSTRUZIONE IN LISTELLI DI LEGNO DI ANTICHI VELIERI

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

GIANFRANCO PAGLIARANI

ASSISTENTE

CLAUDIO DE PASQUALE

PROGRAMMA

L'arte della costruzione di velieri in listelli è il **modellismo navale statico**, un hobby che riproduce in scala imbarcazioni utilizzando principalmente il legno, spesso tramite l'assemblaggio di listelli. La tecnica richiede pazienza, precisione e diverse competenze, che includono la curvatura e la sagomatura dei listelli, l'incollaggio e il fissaggio sullo scafo, e la finitura. La scelta del legno, come tiglio, pero o noce, dipende dalla parte da realizzare e dalla sua lavorabilità.

Per l'acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un piccolo contributo economico da versare al Direttore del corso durante la prima lezione.

CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 6 partecipanti



LEZIONI

9-16-23-30 aprile 2026

ORARIO

GIOVEDI' dalle 16.00 alle 18.00

SEDE DEL CORSO: OPERE PARROCCHIALI SPOTORNO

Piazza U. Foscolo, 1 - Spotorno

DANZE ANTICHE

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
ANNA CARPIGNANO
in collaborazione con Associazione Dominae Naulenses**

PROGRAMMA

Storia e evoluzione della danza dalle origini fino al XVI secolo con esecuzioni pratiche.

- Origini e nascita delle prime danze, carole e danze di gruppo.
- Prime danze dal 1300 al 1400.
- Codici e primi maestri di corte danze dal 1400 alla fine secolo.
- Danze del 1500, ripasso delle precedenti.

CORSO AD ISCRIZIONE MINIMA: 4 PARTECIPANTI

LEZIONI

6 – 13 – 20 - 27 febbraio 2026

ORARIO

VENERDI' dalle 17.00 alle 18.00

**SEDE DEL CORSO: SALA POLIFUNZIONALE LUCIANO MOGGIO
Via Defferrari, 17 – Noli**

DIFFERENTES ACTIVITÉS EN LANGUE FRANCAISE

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

ANNALIA AIME

CORSO DI FRANCESE

LE FRANCAIS et ...

LA LITTERATURE (Le ROMAN et LA POESIE)

LA MUSIQUE (La CHANSON FRANCAISE)

L'ART (La NATURE MORTE, le PAYSAGE etc...)

LES TRADITIONS (les PROVERBES)

LEZIONI

10-17-24 febbraio 2026

3-10 marzo 2026

ORARIO

MARTEDI' dalle 15.00 alle 16.30

SEDE DEL CORSO: SALA CONVEgni PALACE

Via Aurelia, 121 - SPOTORNO

DRONI: NORMATIVA E TECNICHE PRATICHE DI VOLO E DI RIPRESA

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
MATTIA FIORINI**

PROGRAMMA

Il corso si propone di scoprire e/o approfondire la conoscenza dei droni.

In particolare verranno trattati i seguenti argomenti:

Normativa e sicurezza:

Acquisirai familiarità con le regole di volo dei droni, gli spazi aerei, le licenze necessarie e le restrizioni operative, con un focus su come evitare sanzioni e volare in modo sicuro e responsabile.

Tecnica e funzionamento:

Verranno spiegati i componenti chiave di un drone, come motori, eliche, sensori e batterie, per comprendere il funzionamento e l'autonomia.

Approfondirai anche come utilizzare payload, come fotocamere e altri strumenti.

Pilotaggio e pratica:

Imparerai i principi base del pilotaggio e avrai la possibilità di mettere in pratica le tue competenze con una o due sessioni di volo, per acquisire esperienza sul campo in sicurezza. Si forniranno anche principi di tecniche di volo e di riprese aeree.

LEZIONI

14-28 gennaio 2026

11-25 febbraio 2026

11-25 marzo 2026

ORARIO

MERCOLEDI' dalle 20.30 alle 22.00

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE DEL COMUNE DI SPOTORNO

Piazza C. Stognone, 1 - Spotorno

ESPLORIAMO L'UNIVERSO: LE COMETE, I PIANETI, I TELESCOPI

CORSO DI ASTRONOMIA

A CURA DEL
GRUPPO ASTROFILI SAVONESI

PROGRAMMA

PIANETI

MARTEDÌ 2 dicembre 2025 - Sala Convegni Palace Spotorno

I pianeti del Sistema Solare sono corpi celesti che orbitano attorno al Sole. Si dividono in pianeti rocciosi (Mercurio, Venere, Terra e Marte) e giganti gassosi (Giove e Saturno) o giganti ghiacciati (Urano e Nettuno). Ognuno ha caratteristiche uniche: dalla vicinanza al Sole, alla presenza di anelli, lune, atmosfere o condizioni per la vita. Il Sistema Solare è un laboratorio naturale affascinante che ci aiuta a capire l'universo.

COMETE

MARTEDÌ 20 gennaio 2026 Campus Universitario Savona

Le comete sono corpi celesti costituiti principalmente da ghiaccio, polveri e rocce. Provenienti dalle regioni più lontane del Sistema Solare, come la Nube di Oort o la Fascia di Kuiper, diventano visibili quando si avvicinano al Sole: il calore solare fa sublimare i ghiacci, formando una chioma luminosa e spesso una lunga coda che può estendersi per milioni di chilometri. Le comete sono considerate "messaggeri del passato", poiché conservano materiali primordiali risalenti alla formazione del Sistema Solare.

TELESCOPI

MARTEDÌ 17 febbraio 2026 Campus Universitario Savona

I telescopi sono strumenti utilizzati per osservare oggetti lontani, soprattutto nel cielo. Esistono telescopi ottici, che raccolgono la luce visibile, e radiotelescopi, che captano onde radio provenienti dallo spazio. Grazie ai telescopi, possiamo studiare pianeti, stelle, galassie e altri fenomeni astronomici, ampliando la nostra conoscenza dell'universo. Alcuni telescopi si trovano sulla Terra, altri sono lanciati nello spazio per evitare l'atmosfera terrestre che può ostacolare le osservazioni. ottico e la necessità di luoghi con poco inquinamento luminoso.

ORARIO

MARTEDÌ dalle 17.00 alle 18.30

SEDI DEL CORSO:
SALA CONVEGANI PALACE - Via Aurelia, 121 - Spotorno
CAMPUS UNIVERSITARIO SAVONA

IL CIBO COME ESPRESSIONE CULTURALE DEL TERRITORIO

CORSO DI FOTOGRAFIA

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
ROBERTA FIORITO**

PROGRAMMA

Il corso si focalizza su come usare le immagini per raccontare le storie legate a un luogo e alle sue tradizioni culinarie.

Le lezioni comprendono lezioni di teoria e di pratica, coprendo argomenti come la storia della food photography, le tecniche di composizione, l'uso di luce e stile (styling), e come valorizzare il cibo per comunicare l'identità di un territorio.

TEORIA

17-31 marzo 2026

21 aprile 2026

5 maggio 2026

PRATICA - Uscite didattiche 24 marzo 2026

14-28 aprile 2026

Tutte le lezioni si avvorranno di supporto multimediali.

ORARIO

MARTEDI' dalle 15.00 alle 17.00

SEDE DEL CORSO: SALA CONVEGNI PALACE

Via Aurelia, 121 - Spotorno

IL TUO NATALE IN CERAMICA

**DIRETTORI E DOCENTI DEL CORSO
LOREDANA CASETTA
DONATA ISNARDI**

PROGRAMMA

La pratica della ceramica è un momento di crescita, il confrontarsi delle nostre mani con un semplice pezzo di argilla ci regala un momento di contatto intimo con se stessi e con la terra, un arricchimento della propria percezione.

Il laboratorio creativo si rivolge non solo a coloro che conoscono già il mondo della ceramica o che hanno partecipato al corso negli anni precedenti ma a tutti coloro che hanno voglia di divertirsi giocando con la terra.

Per l'acquisto del materiale è previsto, da parte del corsista, un contributo economico di euro 20,00 da versare al Direttore del corso durante la prima lezione.

Corso realizzato in collaborazione con l'associazione “Ö Lümme” di Spotorno.

LEZIONI 14-21-28 novembre 2025
5-12-19 dicembre 2025

CORSO A NUMERO CHIUSO: massimo 10 partecipanti

ORARIO

VENERDI' dalle 15.00 alle 17.00

SEDE DEL CORSO: SCUOLA PRIMARIA SPOTORNO

Viale Europa, 6 - Spotorno

LA GRANDE LETTERATURA DEL NOVECENTO

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

ALBERTO PELUFFO

PROGRAMMA

- **Hemingway**, l'avventura e l'amore per sentirsi vivi.
- **Steinbeck**, il romanzo della Grande Depressione.
- **Orwell**, il pensiero rende liberi.

CORSO AD ISCRIZIONE MINIMA: 5 partecipanti.

LEZIONI

12 – 19 - 26 gennaio 2026

ORARIO

LUNEDI' dalle 17.30 alle 18.30

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

LETTURE AD ALTA VOCE ED INTERPRETAZIONE: “IL RACCONTO”

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

LELLO CERAVOLO

PROGRAMMA

Lettura ed interpretazione di alcuni racconti a una o più voci con registrazioni di singole prove e costruzione di audiolibro.

- Stefano Benni (da noi già utilizzato e purtroppo deceduto il 9 settembre 2025)
- Edgard Allan Poe (racconti brevi)
- Gianrico Carofiglio (tratti da “Racconti Notturni”)
- Cenni sulla costituzione Italiana.

CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 6 e massimo 12 partecipanti.

LEZIONI 17 dicembre 2025

14 – 21 – 28 gennaio 2026

4 – 11 – 18 – 25 febbraio 2026

4 – 11 marzo 2026

ORARIO MERCOLEDI' dalle 20.45 alle 22.00

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

L'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA: PERCORSO DAL CAMPO ALLA TAVOLA

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

MICHELA FURFARO

PROGRAMMA

Incontri teorici con visita finale in frantoio.

Gli argomenti trattati saranno:

- Cenni di storia dell'ulivo.
- Fisiologia dell'ulivo.
- Olio extravergine di oliva: dalle pratiche agronomiche alla produzione in frantoio.
- Caratteristiche di un buon olio extravergine di oliva: tecnicismi e non.
- Varietà di olive in Italia e nel mondo.
- Falsi miti e credenze sull'olio extravergine di oliva.

Visita guidata in frantoio con piccola degustazione.

LEZIONI

21 – 28 novembre 2025

5 – 12 – 19 dicembre 2025

Visita pomeridiana al frantoio in data da destinarsi

ORARIO

VENERDI' dalle 20.30 alle 21.30

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

METODO PER LA SALUTE E IL BENESSERE E INTRODUZIONE AL TAIJI QUAN

"Impariamo ad amare gli altri e la Vita, cominciando ad amare noi stessi"

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
GIANLUCA GURATTI

PROGRAMMA

Il Corso propone l'apprendimento del "Metodo per la Salute e il Benessere" (Jian Shen fa), ideato e realizzato dal M° Yuan Zumou grazie alla sua più che quarantennale esperienza di insegnamento delle Arti Marziali Cinesi ed introduce alla pratica del TAIJI QUAN, "L'Arte di Lunga Vita".

Il Metodo, di semplice apprendimento e pratica, si basa ed è ispirato da An Chiao (auto massaggio), da Tu Na (respirazione profonda) e dal Dao Yin (consapevolezza del movimento), millenarie tradizioni cinesi per la salute. In origine, questo metodo fu elaborato allo scopo di completare le lezioni di Taiji Quan, utilizzando un sistema di riscaldamento facile da eseguire, senza controindicazioni ed accessibile a tutti i praticanti.

Questo metodo è molto apprezzato come prevenzione di certe patologie: fatica, dolori cervicali, sindrome del tunnel carpale, dolori alle spalle o alle anche, disturbi digestivi. Risultano infine migliorate le funzioni respiratorie, digestive e circolatorie, migliorando l'elasticità muscolare e dei legamenti.

I praticanti provano un benessere fisico e psicologico dopo l'esecuzione. È molto utile alle persone che non hanno praticato o non praticano sport.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica.

LEZIONI

6-13-20-27 maggio 2026

ORARIO

MERCOLEDÌ dalle 17.30 alle 18.30

**SEDE DEL CORSO: PARCO MONTICELLO
SPOTORNO**

MINI VIAGGIO NELLO SHIATSU: SCOPRIAMO INSIEME COME RITROVARE LA NOSTRA LEGGEREZZA NEL QUOTIDIANO.

INCONTRI TEORICO- PRATICI DI DO-IN: pratiche dolci che armonizzano la nostra Energia Vitale sciogliendo le tensioni

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

ROBERTA MASSOBRI

Insegnante Shiatsu certificata APOS

PROGRAMMA

Lo Shiatsu arte e tecnica decodificata nel XX secolo negli USA attinge da saperi antichi cino-giapponesi, ha pertanto un approccio olistico, che considera la persona sul piano fisico, mentale, emotivo e spirituale.

In parole semplici: siamo connessi profondamente con il contesto in cui viviamo. L'ambiente naturale, la stagionalità, il clima metereologico, le relazioni, i pensieri, le emozioni che proviamo, il cibo, la nostra postura, il nostro atteggiamento, persino i colori ...tutto si riverbera dentro e fuori di noi.

L'approccio orientale all'Essere Umano ci considera Microcosmo all'interno del Macrocosmo, ovvero il tutto è dentro di noi e noi siamo dentro il tutto.

Nei nostri incontri, anche per limiti di tempo, inizieremo dal Corpo, magari per iniziare a conoscerlo sotto una luce nuova, grazie al sostegno dei meridiani energetici.

Scopriremo così che tutte le parti del nostro corpo sono collegate e con movimenti facili e morbidi, attraverso la guida dei canali energetici, potremo prenderci cura del nostro benessere.

Ogni incontro prevede una piccola parte teorica e una pratica: sperimenteremo insieme piccoli e facili sequenze da portarci a casa.

Lavoreremo in cerchio e in gruppo, sia in modo individuale e anche con le altre persone partecipanti.

Portate con voi un po' di curiosità, abiti comodi come se andaste in palestra, tappetini e voglia di stare insieme in modo diverso.

LEZIONI

28 gennaio 2026

4-11-18-25 febbraio 2026

ORARIO

MERCOLEDÌ dalle 15.00-16.30

SEDE DEL CORSO: OPERE PARROCCHIALI SPOTORNO
Piazza U. Foscolo, 1 - Spotorno

MURETTI A SECCO

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

MAKO NERTIL

PROGRAMMA

Ciclo di incontri, 2 teorici e 2 pratici, dedicati all'antica tecnica di costruzione di una struttura in pietra senza leganti. Dal 2018, questa antica arte, è stata riconosciuta dall'UNESCO Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 5 e massimo 10 partecipanti

LEZIONI TEORICHE in sede indicata

17 - 24 aprile 2026

ORARIO

VENERDI' dalle 19.00 alle 20.00

LEZIONI PRATICHE in sede da definire

8 – 15 maggio 2026

ORARIO

MARTEDI' dalle 15.00 alle 17.00

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

PERCHE' ANDARE PER SENTIERI?

DIRETTORE DEL CORSO

CLAUDIO SCIUTTO

DOCENTI DEL CORSO

CLAUDIO SCIUTTO, FULVIO PELUFFO e NICOLE BEISO

in collaborazione con “Unde Andemmu”

PROGRAMMA

Ciclo di 4 appuntamenti dedicati alla conoscenza a 360° del nostro territorio.

2 incontri teorici nella sede indicata

- Antica viabilità sul nostro territorio. Cenni storici e testimonianze del passato.
- Flora e fauna del nostro territorio. Rapporto uomo/ambiente.

2 escursioni in data e orario da destinarsi

LEZIONI

27 febbraio 2026

6 marzo 2026

ORARIO

VENERDI' dalle 20.45 alle 22.00

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

ANTONELLO BONORA

PROGRAMMA

La pesca tradizionale

- Noli e la pesca un binomio plurisecolare.
- Gli attrezzi del mestiere.
- Le tecniche di pesca.

LEZIONI

10 – 17 - 24 marzo 2026

ORARIO

MARTEDI' dalle 18.15 alle 19.15

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

SILENT BOOK CLUB: LETTURE AL GOLFO

DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO

SIMONA FERRETTI

PROGRAMMA

Incontriamoci e immersiamoci nella lettura. Lasciamoci alle spalle, per qualche ora, problemi e schermi dei cellulari. Con l'obiettivo di:

- Promuovere il piacere della lettura in un contesto libero, rilassante e accogliente.
- Condividere riflessioni, spunti e consigli.
- Favorire lo scambio culturale e la socialità attraverso la passione comune per i libri.
- Incrementare l'abitudine alla lettura e stimolare la curiosità verso nuovi libri.
- Offrire un'esperienza rilassante, piacevole e al tempo stesso arricchente.
- Nessun obbligo di lettura comune: ciascuno è libero di portare il proprio libro. L'atmosfera è informale, senza giudizi né imposizioni: ognuno può condividere, oppure semplicemente ascoltare.

LEZIONI

11 - 25 febbraio 2026

11 – 25 marzo 2026

ORARIO

MERCOLEDI' dalle 15.30 alle 16.30

SEDE DEL CORSO: SALA CONSILIARE COMUNE di NOLI

Piazza Milite Ignoto, 6 - Noli

STRACQUO: L'ARTE DAL MARE

DIRETTORE DEL CORSO

CLAUDIO DE PASQUALE

PROGRAMMA

Lo Stracquo, ovvero la ricerca ed il riuso del materiale che il mare porta a riva durante le mareggiate, è un'antica tradizione ponzese. Praticare questa nuova forma d'arte significa guardare con occhio diverso ciò che il mare restituisce, valorizzando ogni oggetto (vetro, legno o sasso) che le onde rendono alla spiaggia dopo averlo plasmato. Un incontro tra arte e natura, creatività dell'uomo e del tempo dove la semplicità diventa il motivo guida di una profonda ricchezza espressiva.

Questa idea vuole diffondere un messaggio importante di rispetto verso la natura e l'ambiente attraverso l'arte del riciclo.

Il corso propone la realizzazione di un paesaggio marino.

Il materiale necessario per la realizzazione dei lavori è a carico dei corsisti e consiste in: pistola a caldo, pennelli, colori acrilici, colla tipo mille chiodi, prolunga.

LEZIONI

9-16-23-30 marzo 2026

ORARIO

LUNEDI' dalle 16.00-18.00

SEDE DEL CORSO: OPERE PARROCCHIALI SPOTORNO
Piazza U. Foscolo, 1 - Spotorno

TISANE CON ERBE SPONTANEE. UNA PAUSA DI PIACERE

**DIRETTORE E DOCENTE DEL CORSO
LAURA BRATTEL**

PROGRAMMA

I nostri boschi e le nostre campagne sono ricchissimi di erbe spontanee che si prestano per la preparazione di infusi e tisane.
L'importante è saper riconoscere le erbe e le bacche e poi saperle utilizzare.
Fondamentale è non improvvisare, ma affidarsi a chi ne sa più di noi.

Cosa imparerai:

- Riconoscimento delle erbe spontanee e commestibili
- Proprietà e usi delle piante
- Come raccogliere le erbe in sicurezza
- Raccolta, essicazione e conservazione delle erbe
- Tecniche per preparare tisane, infusi e decotti
- Possibilità di preparare ed assaggiare una tisana durante l'uscita didattica

E' previsto un piccolo contributo economico, concordato con il docente, da versare nel corso della prima lezione.

CORSO A NUMERO CHIUSO: minimo 10 e massimo 25 partecipanti

16-23 febbraio 2026 lezioni teoriche con video proiezione

2 marzo 2026 (uscita didattica con raccolta erbe e preparazione tisana durante il percorso)

ORARIO

LUNEDI' dalle 15.00 alle 16.30

SEDE DEL CORSO: SALA CONVEgni PALACE

Via Aurelia, 121 - Spotorno

