



UNIVERSITÀ
DELLE TRE ETÀ
DEL FINALE A.P.S.

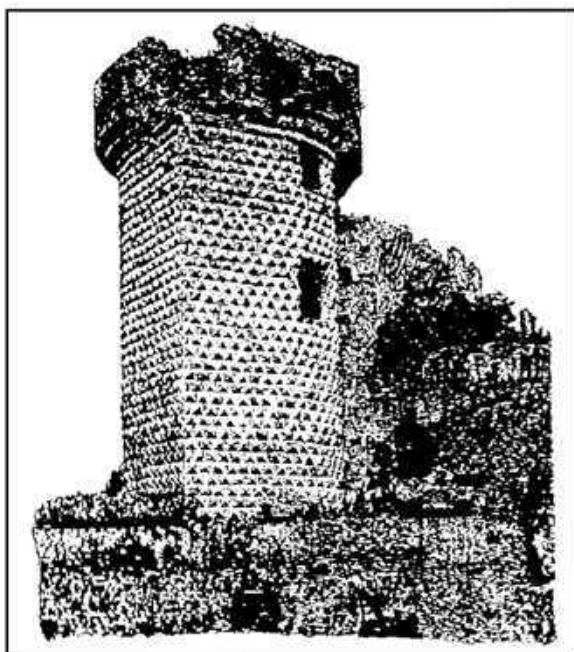
FINALE
LIGURE

*my
perfect
place*



Città di Finale Ligure
*Assessorato alla Cultura
e Pubblica Istruzione*

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ DEL FINALE A.P.S.



ANNO ACCADEMICO 2026-2027



INDICE

Saluto della Presidente	pag. 1
Saluto del Sindaco di Finale ligure Angelo Berlangeri	pag. 2
Saluto dell'Assessore alla cultura Maura Firpo	pag. 2
Saluto del Direttore dei Corsi Fulvio Bianchi	pag. 3
Note organizzative	pag. 4
Inaugurazione ufficiale	pag. 6
In giro per cultura, ambiente e...	pag. 7
Proiezioni audiovisivi	pag. 8
CONFERENZE	
<i>Il ricamo: simbolo di potere e manifesto politico - La creatività del perdono</i>	pag. 9
<i>Oltre la ciotola - Cromoterapia</i> Il colore è vita	pag. 10
<i>La Liguria: il vino tra mare e cielo - La questione meridionale nell'Italia Unita</i>	pag. 11
<i>Per capire la tragedia delle Foibe - Ottorino Respighi: "curiosando oltre la Trilogia Romana"</i>	pag. 12
ARCHEOLOGIA	pag. 13
ASTROFISICA e COSMOLOGIA	pag. 14
BIOLOGIA MARINA	pag. 15
DENTRO LA MUSICA	pag. 16
DESTINAZIONE MONDO	pag. 17
ERBORISTERIA.	pag. 18
GEOGRAFIA: dalla terra alla luna	pag. 19
IL FINALESE	pag. 20
LA MUSICA E LE IMMAGINI SI RINCORRONO	pag. 21
L'EGITTO: i templi dell'antico Egitto.	pag. 22
LE QUATTRO STAGIONI DI VIVALDI	pag. 23
LETTERATURA FEMMINILE DEL '900.	pag. 24
LETTERATURA ITALIANA: Grazia Deledda	pag. 25
MEDICINA.	pag. 26
MEDICINA NATURALE	pag. 27
MISTERI ITALIANI	pag. 28
MITI, SOGNI, FORME E FIGURE	pag. 29
PIGOTTE PER L'UNICEF	pag. 30
POESIA E MUSICA	pag. 30
PROGETTO FACILITAZIONE DIGITALE	pag. 31
SLOW FOOD	pag. 32
STORIA DELLA FRUTTA.	pag. 33
TERRITORIO E MONDO VERDE	pag. 34
VOCI DAL TEATRO: percorso tra attori, attor e palcoscenici	pag. 35
CORSI COLLATERALI	
AQUAGIM	pag. 36
BALLO	pag. 37
CREARE CON I FIORI E NON...	pag. 38
DANZA DEL VENTRE	pag. 39
GINNASTICA DOLCE E STRETCHING	pag. 40
GINNASTICA POSTURALE	pag. 41
GINNASTICA MEDICA TRADIZIONALE CINESE	pag. 42
PERCORSI CREATIVI	pag. 42
RIFLESSOLOGIA PLANTARE.	pag. 43
LINGUE STRANIERE	
FRANCESE (2 LIVELLI)	pag. 44
INGLESE (3 LIVELLI)	pag. 45
SPAGNOLO (2 LIVELLI)	pag. 46
TEDESCO	pag. 47
ELENCO DOCENTI.	pag. 48
CALENDARIO LEZIONI	pag. 49

SALUTO DELLA PRESIDENTE

L'estate ci accompagna verso un nuovo inizio e, come ogni anno, sento avvicinarsi con emozione l'apertura del nostro Anno Accademico.

La voglia di conoscere, di imparare, di mettersi in gioco non ha età: è il filo che ci unisce e che rende speciale la nostra Università delle Tre Età del Finale.

Ogni volta che ripenso al cammino percorso insieme, mi sorprende la ricchezza di ciò che abbiamo costruito: lezioni, incontri, amicizie, scoperte.

La nostra U3 è cresciuta, si è trasformata, ha saputo accogliere e accompagnare generazioni di corsisti, mantenendo sempre vivo il valore più grande: quello dello stare insieme, del condividere, del donare e del ricevere.

Il nuovo programma è pronto e, come sempre, nasce dal desiderio di offrire un ventaglio ampio e variegato di proposte.

Spero che ciascuno di voi possa trovare il corso capace di accendere curiosità, interesse, entusiasmo.

La pluralità della nostra offerta formativa è la nostra forza e mi auguro che possa continuare ad attrarre nuovi soci e nuove energie.

Desidero rivolgere un ringraziamento sincero ai docenti che, con generosità e competenza, scelgono di condividere con noi il loro sapere.

Un grazie altrettanto sentito va alla nostra Amministrazione Comunale, che da sempre sostiene con attenzione e sensibilità le attività della U3.

E grazie a voi, cari corsisti: siete l'anima di questa realtà. Vi immagino già pronti a tagliare il nastro di partenza, con la gioia di ritrovarvi, di imparare, di crescere insieme.

Ogni anno portate con voi entusiasmo, curiosità, affetto; è grazie a voi che la nostra Università continua a essere un luogo vivo, accogliente e ricco di significato.

Siamo pronti a iniziare un nuovo viaggio. Un viaggio fatto di conoscenza, di relazioni, di esperienze che ci arricchiscono e ci avvicinano.

Vi invito a partecipare con entusiasmo alle nostre attività: troverete porte aperte, sorrisi sinceri e una comunità che vi accoglie con calore.

Con tutto il mio affetto e il mio impegno,

La vostra Presidente
Anna Bolla

SALUTO DEL SINDACO

Cari concittadini, carissimi soci e docenti dell'U3

È con grande piacere e profondo orgoglio che rinnovo il saluto della civica Amministrazione in occasione dell'apertura del nuovo Anno Accademico dell'Università delle Tre Età di Finale Ligure. La costante presenza e la vitalità di questa Associazione sul nostro territorio confermano quanto l'U3 sia un pilastro sociale e culturale insostituibile per la nostra comunità. Questa realtà dimostra, stagione dopo stagione, che la curiosità, il desiderio di apprendere e la voglia di condividere il proprio tempo non conoscono confini generazionali. Sfogliando le pagine di questa guida, emerge chiaramente la varietà e la qualità dell'offerta formativa.

I corsi, i laboratori e le conferenze proposti non sono soltanto occasioni di crescita personale, ma rappresentano un importante presidio contro l'isolamento e un'opportunità straordinaria per tessere nuove relazioni e far circolare idee vive nella nostra città.

A nome di tutta Finale Ligure, desidero esprimere la più sincera gratitudine al Presidente, al Direttivo, ai docenti e a tutti i volontari che, con assoluta generosità, rendono possibile tutto questo. A tutti gli studenti, sia a chi rinnova la propria presenza sia a chi si avvicina per la prima volta, auguro un percorso ricco di stimoli, di scoperte e di significativi momenti di incontro. Buon anno accademico a tutti voi!

Il Sindaco
Angelo Berlangieri

SALUTO DELL'ASSESSORE ALLA CULTURA

Presentare il nuovo programma dell'Università delle tre età è per me motivo di grande soddisfazione.

Ogni anno questa realtà offre alla nostra comunità un'occasione concreta per continuare a imparare, coltivare interessi, mettersi in gioco e condividere esperienze. E' un progetto che dimostra come la cultura non abbia età e come la curiosità e la voglia di conoscere possano accompagnarci in ogni fase della vita.

Desidero rivolgere un sentito ringraziamento al Consiglio Direttivo, ai docenti e a tutti i volontari che, con competenza, passione e grande impegno, rendono possibile la realizzazione di un programma così ricco e articolato. La varietà dei corsi proposti offre a ogni partecipante la possibilità di trovare percorsi in sintonia con i propri interessi, contribuendo a rendere l'U3 un luogo di formazione e partecipazione.

Come Amministratore ritengo che sostenere iniziative come questa significhi investire nella qualità della vita della nostra comunità. La formazione permanente favorisce la crescita culturale, rafforza le relazioni tra persone e contribuisce a costruire una comunità più consapevole, inclusiva e partecipe.

A tutti coloro che hanno lavorato alla realizzazione di questo nuovo anno accademico va il mio più sincero grazie. Ai corsisti rivolgo l'augurio di vivere questa esperienza con entusiasmo, curiosità e il piacere di condividere saperi, idee e nuove amicizie.

Con l'auspicio che anche questa edizione sia ricca di soddisfazioni, auguro a tutti un buon anno accademico.

L'Assessore alla Cultura e Vice Sindaco
Maura Firpo

SALUTO DEL DIRETTORE

Ancora una volta, all'appressarsi dell'Autunno, torna (per l'annualità numero 34!) l'apertura dei Corsi, principali e collaterali, dell'Università delle Tre Età del Finale, un appuntamento divenuto nel tempo tradizionale e atteso per tutto il territorio finalese. Come sempre viene presentata una ricca offerta formativa, costituita da proposte nuove e tante conferme, che hanno ricevuto costante apprezzamento negli anni, un ventaglio di opzioni che con la sua varietà può venire incontro ai gusti e ai desideri di molti, e pertanto si rivolge non solo ai corsisti già da lungo tempo iscritti, ma anche alle "nuove leve", senza neppure troppe distinzioni di fascia d'età, perché, lo ribadiamo, l'Accademia Finalese ha l'intento esplicito di realizzare iniziative che possano sollecitare l'interesse di chiunque voglia approfondire un argomento noto o affrontarne uno *ex novo*, come del resto la denominazione stessa di questa U3 dichiara. In questo la benemerita attività dell'Università delle Tre Età del Finale è un servizio offerto all'intera cittadinanza. La prova di questa manifesta intenzione sta nell'operato del Direttivo, in particolar modo quello della Presidente e Coordinatrice dei Corsi, l'infaticabile Anna Bolla - con il supporto degli Enti locali, specialmente il Comune di Finale (da sempre pronto a sostenere finanziariamente e logisticamente l'U3 del Finale), di esponenti delle Arti, delle Professioni, del mondo della Scuola come dell'Imprenditoria - volto a innovare, ampliare i corsi, con l'introduzione di materie diverse e di esperienze nuove che vedono affiancati corsi teorici, corsi pratici, uscite sul territorio, conferenze, concerti, mostre, visite culturali. Si tratta, infatti, non solo di dare a tanti l'opportunità di apprendere e di tenere sempre ben viva la propria curiosità intellettuale, ma anche di confermare una positiva funzione socializzante dell'Accademia finalese. Essa pertanto si propone nel panorama locale come un soggetto di primo piano dell'animazione culturale e nel contempo come luogo, fisico oltre che teorico, di aggregazione.

A questo proposito vorrei spendere qualche parola per sollecitare i Finalesi a ben sfruttare queste possibilità, a frequentare con assiduità lezioni e iniziative, vincendo un po' quella tendenza, che indubbiamente ha preso piede a partire dal periodo terribile della pandemia in poi, a rimanere più isolati, a ceder un poco a quell'accento di pigrizia che ha trovato posto in molti di noi: usciamo, incontriamoci, impariamo! Questo è un modo per rendere più piena, vitale, la vita. Teniamo presente quanto lavoro, quanti sforzi, quanta dedizione stanno dietro all'Organizzazione di U3: soltanto l'operato indefesso del Direttivo, l'appoggio convinto del Territorio e l'entusiasmo disinteressato dei docenti consentono all'Università delle Tre Età del Finale di restare costantemente fedele alle finalità fissate a suo tempo dai soci fondatori dello Zonta Club: offrire occasioni di arricchimento culturale e di condivisione. È un impegno grande e collettivo che penso meriti d'essere premiato. Concludo, pertanto, con l'augurare ai corsisti innanzitutto, anima stessa in quanto destinatari e fruitori dell'U3, ai docenti e a quanti lavorano "dietro le quinte" un nuovo anno accademico 2026/2027 sereno e ricco di soddisfazioni, a tutti i livelli e sotto ogni profilo.

Il Direttore dei Corsi
Prof. Fulvio Bianchi

NOTE ORGANIZZATIVE

ANNO ACCADEMICO 2026 - 2027

Per iscriversi non è richiesto alcun titolo di studio. La quota base d'iscrizione di Euro 40,00 dà diritto alla frequenza di tutti i corsi tranne quelli di Ceramica, Ginnastica Posturale, Ginnastica Dolce e Stretching, Riflessologia Plantare, Lingue Straniere, Disegno, Aquagym, Creare con i fiori e non..., Percorsi creativi.

Per l'iscrizione ad uno di questi corsi è richiesto un versamento supplementare come appresso indicato:

• Aquagym	Euro 43,00 (per 5 lezioni)
• Ballo	Euro 50,00 (per ogni sessione)
• Lingue Straniere	Euro 50,00
• Danza del Ventre	Euro 60,00
• Ginnastica Cinese Tradizionale Medica	Euro 50,00
• Ginnastica Dolce e Stretching	Euro 70,00
• Ginnastica Posturale	Euro 500,00 (più iva) da dividere in 6 pers.
• Riflessologia Plantare	Euro 15,00 (per ogni lezione)
• Creare con i fiori e non...	Euro 15,00 per ogni sessione
• Percorsi creativi	Euro 10,00 per ogni lezione

L'iscrizione ad un ulteriore qualsiasi altro Corso di lingue è di **Euro 30,00**.

Per quanto riguarda l'attivazione dei corsi è importante un congruo numero d'iscritti.

È necessario da parte dei corsisti, il versamento di una quota integrativa assicurativa di Euro 15,00 per la frequenza dei corsi di: **Aquagym - Ginnastica dolce e stretching - Ginnastica Posturale - Territorio & Mondo Verde - In giro per cultura, ambiente e... - Riflessologia Plantare**.

Le iscrizioni all'A.A. 2026/2027 si apriranno **Lunedì 28 settembre 2026**.

I Corsi inizieranno **Martedì 20 Ottobre 2026**.

- La **cerimonia di apertura dell'A.A.** dal titolo **“Sweet Waters of Asia” (Le dolci acque dell'Asia)**: un viaggio in compagnia di un'artista di fama internazionale che arriva a Finalborgo da Cipro: **RÜYA TANER** al pianoforte. La musica spazierà dal Folk al Jazz, dalle danze tradizionali turche a quelle Russe e Azere.

È assicurato un pomeriggio piacevole cullati da belle ed emozionanti pagine sonore e avrà luogo Sabato **17 Ottobre 2026** alle ore 16.30, nell'Auditorium del Complesso Monumentale di S. Caterina in Finalborgo, in collaborazione con i Pomeriggi Musicali.

- Per i **consueti Auguri Natalizi** quest'anno avremo il Concerto con la formazione: **GIPSY FRIENDS** composta da cinque elementi: **Michele MENARDI NOGUERA** al flauto, **Federico BRIASCO** e **Giulio GRANERO** alla chitarra, **Dino CERRUTI** al contrabbasso e **Marco CANAVESE** alla batteria. Sarà un pomeriggio scatenato, ricco di ritmo ed improvvisazione, con un repertorio che spazia dal Jazz al Blues, dal Swing alla Bossa Nova, dalla Samba alla Rumba per arrivare fino al latin Rock. Musiche di Dizzy Gillespie, Django Reinhardt, Queen, Jethro Tull, Paco De Lucia, Carlos Santana ed altri.

L'evento avrà luogo **Mercoledì 23 Dicembre 2026 ore 16.30** nell'Auditorium del Complesso di S. Caterina in Finalborgo.

-
- La *cerimonia di chiusura dell'Anno Accademico* è prevista per **Domenica 29 Aprile 2027** alle ore **16.00** e per l'occasione avremo ancora l'**Accademia Musicale del Finale** che ci allietterà con un concerto strepitoso, come solito, di cui daremo notizie durante il corso dell'anno.

Le iscrizioni si ricevono presso la Sede dell'U3 in Via Ruffini, 10 (ex Cupa e Sala Prelievi) – Finale Ligure (SV), il Lunedì, Mercoledì e Venerdì dalle ore 15:00 alle ore 18:00 a partire da Lunedì 28 Settembre 2026.

Per informazioni rivolgersi:
Anna Bolla (Coordinatrice dei Corsi)
telefono: cellulare 339 500 02 72
e-mail: bollanna@alice.it
annabolla@u3finaleligure.it

Internet (Sito Web): www.u3finaleligure.it

N.B. per quanto riguarda il calendario, è possibile che siano necessari alcuni cambiamenti, di cui verrà data tempestiva comunicazione nella bacheca dell'U3 sita in Via Ruffini e su il sito "Internet": (www.u3finaleligure.it). Nei medesimi si troveranno anche le indicazioni relative ad altre attività, organizzate durante l'Anno Accademico.

- **SALA "GALLESIO"**, Via Tommaso Pertica, 24 - Finale Ligure Marina
- **PALESTRA SCUOLA MEDIA AICARDY**, Piazza Grazia Deledda, 2a - Finalborgo
- **SCUOLA MEDIA "AYCARDI"**, Piazza Grazia Deledda, 2a – Finalborgo
- **AUDITORIUM DESTEFANIS e CHIOSTRI S. CATERINA**, Finalborgo
- **"LOCALE sito IN VIA ASILO"**, N.26 piano terra, Finalpia
- **LABORATORIO LINGUE STRANIERE**, Via Ruffini, 10 - Finale Ligure
- **STUDIO dott. Gianni CORE**, Via dei Fiori, 25 - Borgio Verezzi
- **STUDIO Signora Gabriella CERATO**, Via Matteotti, 111/2 - Borgio Verezzi
- **PISCINA DELL'IPSSAR**, Via Manzoni 12 - Finalborgo
- **SEGRETERIA U3**, Via Ruffini, 10 - Finale Ligure
- **CHIESA S. BIAGIO FINALBORGO**, Finalborgo

INAUGURAZIONE UFFICIALE
ANNO ACCADEMICO 2026/2027

“SWEET WATERS OF ASIA”
“Le Dolci Acque Dell’Asia”

Rüya Taner
pianoforte

Artista di fama Internazionale proveniente da Cipro

Musiche
Folk e Jazz Tradizionali Turches, Russe e Azeres

Sabato 17 Ottobre 2026

Ore 16:30

presso Sala Congressi
del Complesso Monumentale di S. Caterina in Finalborgo

IN GIRO PER CULTURA, AMBIENTE E...

Sabato 31 Ottobre 2026

Saliceto- Millesimo. A Saliceto, pittoresco borgo in provincia di Cuneo ad impronta ligure, le attrazioni principali sono il **Castello marchionale**, la **Chiesa parrocchiale di San Lorenzo**. A Millesimo visiteremo il borgo con un bellissimo centro storico, il Ponte della Gaietta (simbolo del borgo), la chiesa di S. Maria Extra Moenia e l'esterno del Castello dei Del Carretto. Questi piccoli centri dell'Alta Langa offrono un dedalo di vie storiche e architetture di pregio.

Sabato 28 Novembre 2026

La Valle Argentina: Badalucco – Triora –Molini di Triora. Questo è un viaggio nell'entroterra che non si vede dal mare, perché è fatto di profumi, di racconti, di pietre antiche e di persone che sorridono. Perché è fresco, diverso, e lascia una traccia gentile nel cuore. Visita a borghi medievali, **Museo Etnografico** e il **Museo della Stregoneria** che non spaventa: racconta, spiega, restituisce dignità alle storie.

Sabato 30 Gennaio 2027

Vicoforte – Bastia Mondovì. Una giornata equilibrata tra spiritualità, arte medievale e paesaggi morbidi della Val Corsaglia. Visiteremo **il Santuario, dedicato alla Natività di Maria**, primario luogo di spiritualità e fulcro della diocesi di Mondovì, famoso per avere la cupola ellittica in muratura più grande del mondo. A Bastia Mondovì visiteremo la Chiesa di s. Fiorenzo, un gioiello assoluto dell'arte medievale piemontese con un ciclo di affreschi del XV sec., tra i più completi e vividi della regione.

Sabato 27 Febbraio 2027

Genova. I Musei di Strada Nuova: I Rolli. Palazzo Bianco, Palazzo Rosso e Palazzo Tursi saranno la nostra meta. Questi palazzi si trovano in via Garibaldi, una delle più belle strade d'Europa: un corridoio di palazzi nobiliari, luci, marmi e storia.

Un viaggio nella Genova del Cinquecento, tra arte, potere e meraviglia, un percorso unico nel cuore della Genova aristocratica.

Mercoledì 31 Marzo 2027

Monesiglio - Montegrosso d'Asti. Visita al Castello di Monesiglio, elegante e ben restaurato, sale visitabili con arredi ed affreschi, Storia dei Del Carretto e delle famiglie nobili piemontesi. A Montegrosso visiteremo un gioiello romanico: la Chiesa di S. Michele.

Venerdì 30 Aprile 2027

Gita in collaborazione col **Museo Archeologico del Finale** ancora da programmare. Notizie e programma durante il corso di Archeologia.

PROIEZIONE AUDIOVISIVI

BEPPE PERETTI

Martedì 20 Ottobre 2026 ore 15.30

“La via francigena a piedi”.

*Parte prima: da Canterbury alle Alpi, lungo le strade di Inghilterra,
Francia e Svizzera.*

BEPPE PERETTI

Mercoledì 04 Novembre 2026 ore 15.30

“La via francigena a piedi”

*Parte seconda: dal G. S. Bernardo a Roma, attraverso la Val d'Aosta,
la Pianura Padana, la Toscana ed il Lazio*

FLAVIO MENARDI NOGUERA

Venerdì 08 Gennaio 2027 ore 15.30

“Turkmenistan: nel paese di marmo e fuoco.

Un avventuroso viaggio nel paese dell'Asia centrale”

GIORGIO MASSONE

Venerdì 19 Febbraio 2027 ore 15.30

“Le immagini di un anno dal mare alla montagna”

CARLA MARCACCI

Mercoledì 05 Marzo 2027 ore 15.30

“Oltre il circolo polare artico: la terra dei Sami”

CONFERENZE

IL RICAMO:

SIMBOLO DI POTERE E MANIFESTO POLITICO, STRUMENTO DI PROTESTA, TERAPIA RIABILITATIVA

Elisabetta BERTOLOTI propone quest'anno un intervento sul ricamo, attività tradizionalmente considerata "minore" perché relegata alla sfera domestica e femminile, per mostrarne invece la profondità storica e culturale. Dopo aver già presentato il suo libro su Rosa Genoni (sulla moda come impegno sociale), Bertolotti applica la stessa prospettiva al ricamo: non un passatempo frivolo, ma un linguaggio capace di veicolare messaggi politici, artistici, identitari e persino terapeutici. La conferenza ripercorrerà il ricamo attraverso diversi momenti storici, a partire dall'Arazzo di Bayeux (1066), che ne mostra il valore come narrazione dettagliata della vita quotidiana medievale, per proseguire con gli stendardi e i vessilli, in cui il ricamo diventa proclamazione di potere, e con il ricamo ecclesiastico, fonte di prestigio sociale e spirituale per le donne che lo praticavano. A metà del '500 fu Mary Stuart a farne l'espressione del proprio potere regale, mentre agli inizi del '900 le suffragette lo trasformarono in strumento di protesta politica nella lotta per il voto. Durante la Prima Guerra Mondiale divenne invece strumento occupazionale e di riabilitazione terapeutica per migliaia di reduci invalidi. Alla fine degli anni '70, in Argentina, le Madri di Plaza de Mayo ricamarono su fazzoletti bianchi nome e data di nascita dei figli scomparsi, rendendo così tangibile la memoria dei desaparecidos. Il filo conduttore della conferenza è che il ricamo, nei secoli, è stato molto più di un'attività manuale: uno strumento per fissare sulla stoffa memoria, identità e resistenza.

"SALA GALLESIO"

GIOVEDÌ 22 OTTOBRE 2026 – ORE 15:30

~ • ~

LA CREATIVITÀ DEL PERDONO

La nostra docente di psicologia, **Sara NICOLINI** ci presenta questo piccolo volume dai grandi e ricchi contenuti, accompagnata da **Lucia OTTONELLO**, illustratrice del volume. *"Quando la vita ti tocca con la sua imprevedibilità. Quando la luce del Per-dono trova spazio in te e illumina ciò che prima sembrava tenebra. Ecco che la creatività inizia a prendere il sopravvento e la pace diventa parte essenziale della tua vita. Un percorso dentro l'anima condiviso per toccare cuori che hanno paura di per-donare".*

Questa è la prefazione di Antonietta Potente che continua scrivendo: *"chissà che il libro di Sara sia un piccolo strumento che ci serva per andare incontro agli impercettibili svelamenti della vita. Lei ci ha solo raccontato quelli che lei stessa ha riconosciuto, ora tocca a noi riconoscere i nostri".*

"SALA GALLESIO"

GIOVEDÌ 29 OTTOBRE 2026 – ORE 15:30

~ • ~

CONFERENZE

OLTRE LA CIOTOLA:

ALIMENTAZIONE, BENESSERE E FALSI MITI SU CANI E GATTI

Questa interessante conferenza ci viene proposta da una giovane ragazza: **Francesca MASTRAPASQUA**, molto competente, che ama il suo lavoro e gli animali in modo viscerale

Durante questo incontro parlerà, attraverso un linguaggio semplice e numerosi esempi pratici, dei principali aspetti che contribuiscono al benessere dei nostri animali: gestione della vita quotidiana, prevenzioni e piccoli accorgimenti che possono migliorare concretamente la loro qualità di vita, con un focus speciale sull'alimentazione industriale di cani e gatti.

Dopo un breve approfondimento sulle nozioni fondamentali per il benessere di ogni cane e gatto, impareremo a leggere le etichette del pet food, a riconoscere le strategie di marketing più diffuse e capire come scegliere un alimento in modo davvero consapevole, senza lasciarsi guidare solo dalla pubblicità.

L'obiettivo della conferenza è fornire strumenti pratici e informazioni basate sulle conoscenze scientifiche, affinché ogni proprietario possa fare scelte più consapevoli per il proprio amico a quattro zampe.

“SALA GALLESIO”

VENERDÌ 04 DICEMBRE 2026 – ORE 15:30

~ • ~

CROMOTERAPIA: IL COLORE È VITA

Anche quest'anno la nostra docente di Riflessologia Plantare **Gabriella CERATO**, ci regala una conferenza su un tema di assoluta attualità: la Cromoterapia.

LA Cromoterapia è una medicina alternativa, non scientifica, che usa i colori per influenzare l'umore e il benessere psicofisico, basandosi su principi olistici e sull'energia dei Chakra; serve a ridurre lo stress e rilassare la mente attraverso l'uso dei colori. Il colore è vita, in natura, negli alimenti, negli ambienti, sull'abbigliamento di ogni giorno. Chakra e colori, cristalli e colori.

Ogni stato d'animo ha una sfumatura di colore ed energia e una carrellata di esperienza nell'arcobaleno che ci circonda.

“SALA GALLESIO”

VENERDÌ 11 DICEMBRE 2026 – ORE 15:30

~ • ~

CONFERENZE

LIGURIA: IL VINO TRA MARE E CIELO

Il nostro Assessore e docente **Valter SERICANO** quest'anno ci porta in giro tra i vigneti liguri: un viaggio alla scoperta delle viticole più affascinanti d'Italia, dove vigneti sospesi tra mare e monti danno vita a vini di straordinaria personalità, espressione autentica del territorio e della sua storia.

Dai terrazzamenti affacciati sul mare ai vitigni autoctoni, un percorso tra tradizione, biodiversità e cultura che rende la Liguria una realtà unica nel panorama viticolo italiano.

Un racconto attraverso i vini, i vitigni e le denominazioni che meglio rappresentano una regione dove il paesaggio e la vite convivono in perfetto equilibrio da secoli; un approfondimento dedicato alle denominazioni, ai vitigni autoctoni e alle peculiarità di una viticoltura che trasforma le difficoltà del territorio in eccellenza enologica.

La forza della roccia, la brezza del mare e il lavoro dell'uomo raccontano vini eleganti, sapidi e autentici, specchio fedele di una regione unica.

Una conferenza dedicata alla viticoltura eroica ligure: vigneti coltivati su ripidi terrazzamenti, vitigni storici e vini che custodiscono il valore del paesaggio e della tradizione.

"SALA GALLESIO"

VENERDÌ 18 DICEMBRE 2026 – ORE 15:30

~ • ~

LA QUESTIONE MERIDIONALE NELL'ITALIA UNITA

Luigi VASSALLO quest'anno tratterà argomenti interessanti sulla questione meridionale. Luci ed ombre dell'unificazione dell'Italia, compiuta all'insegna della piemontizzazione. Ci parlerà delle condizioni economiche e sociali nelle varie regioni italiane dopo l'unificazione e del brigantaggio meridionale.

"SALA GALLESIO"

GIOVEDÌ 07 GENNAIO 2027

~ • ~

CONFERENZE

PER CAPIRE LA TRAGEDIA DELLE FOIBE

Dal 1866 al 1918 convivenza sotto l'Austria delle comunità italiane, slovena e croata.

Contrasto tra città-campagna che è contrasto economico e culturale.

Dal 1918 al 1941 progressiva italianizzazione dei territori che diventa progetto esplicito col regime fascista.

Resistenza slovena e croata al fascismo prima e al nazismo dopo il 1943.

I partigiani titini e il progetto di jugoslavizzazione dei territori.

Questi sono gli argomenti trattati in questa conferenza da **Luigi VASSALLO**.

“SALA GALLESIO”

MARTEDÌ 09 FEBBRAIO 2027 – ORE 15:30

~ • ~

“OTTORINO RESPIGHI:

CURIOSANDO OLTRE LA “TRILOGIA ROMANA”

La conferenza con audizioni in collaborazione con la Sezione Musicale di Conservazione della Biblioteca Mediateca Finalese, ci viene offerta e presentata dal nostro amato **Flavio MENARDI NOGUERA** e sarà dedicata quest'anno a un grande compositore: Ottorino Respighi. Compositore, direttore d'orchestra e musicologo è considerato uno dei massimi esponenti della musica sinfonica italiana del novecento, celebre soprattutto per la sua “Trilogia Romana” e per le sue magistrali trascrizioni, che hanno unito l'eredità barocca alle influenze del sinfonismo europeo. Il celebre Maestro nacque a Bologna il 9 luglio 1879 e morì a Roma il 18 aprile 1936.

La città di Roma divenne la sua grande musa.

In occasione dei novant'anni dalla scomparsa del grande compositore italiano, ci viene proposta una guida all'ascolto di alcune pagine meno note rispetto ai famosi poemi sinfonici, ma altrettanto affascinanti.

“PALAZZO RICCI, FINALBORGO”

GIOVEDÌ 29 APRILE 2027 – ORE 15:30

ARCHEOLOGIA

“LE PIÙ RECENTI SCOPERTE ARCHEOLOGICHE IN AMBITO ITALIANO”

Il Corso, promosso e coordinato dal *Museo Archeologico del Finale* e dalla *Sezione Finalese dell'Istituto Internazionale di Studi Liguri*, è articolato in quattro incontri durante i quali verranno effettuati approfondimenti sulle più recenti scoperte archeologiche in ambito italiano, dai siti liguri più vicini a noi a importanti contesti noti a livello mondiale che ancora riservano grandi sorprese.

Attraverso il supporto di proiezioni multimediali i docenti illustreranno le collezioni dei musei inerenti diversi periodi preistorici e storici, analizzando i principali reperti e opere d'arte custoditi al loro interno. Un viaggio per raccontare archeologia e arte attraverso la cultura materiale e visuale, dalla Preistoria alla contemporaneità.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Giovedì – ore 15.30 – 04 incontri – Sede: Sala Gallezio

- | | |
|-----------------|--|
| 14 Gennaio 2027 | <i>“Il Museo Archeologico dell’Alto Adige: Ötzi, l’uomo venuto dal ghiaccio”</i>
Elisa BIANCHI (<i>Museo Archeologico del Finale; Sezione Finalese dell’Istituto Internazionale di Studi Liguri</i>) |
| 21 Gennaio 2027 | <i>“Il Museo della Vasca votiva di Noceto: un’eccezionale scoperta dell’età del Bronzo”</i>
Silvia CAFFARONE (<i>Museo Archeologico del Finale; Sezione Finalese dell’Istituto Internazionale di Studi Liguri</i>). |
| 28 Gennaio 2027 | <i>“Il Museo Archeologico Nazionale di Napoli: il racconto del mondo classico”</i>
Livia Camilla CLEMENTI (<i>Museo Archeologico del Finale; Sezione Finalese dell’Istituto Internazionale di Studi Liguri</i>). |
| 4 Febbraio 2027 | <i>“La Pinacoteca Nazionale di Bologna: un viaggio artistico dal Trecento al Settecento”</i>
Caterina BOVA (<i>Museo Archeologico del Finale; Sezione Finalese dell’Istituto Internazionale di Studi Liguri</i>). |

ASTROFISICA E COSMOLOGIA

DAL BIGBANG AL PIANETA TERRA

LA FORMAZIONE DEI CORPI CELESTI

Questo nuovo affascinante corso, lo propone **Emanuela GHIRARDI**, già insegnante per 40 anni all'Istituto Galileo Galilei di Albenga, di materie STEM Science (scienza), Technology (tecnologia), Engineering (ingegneria), Mathematics (matematica).

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

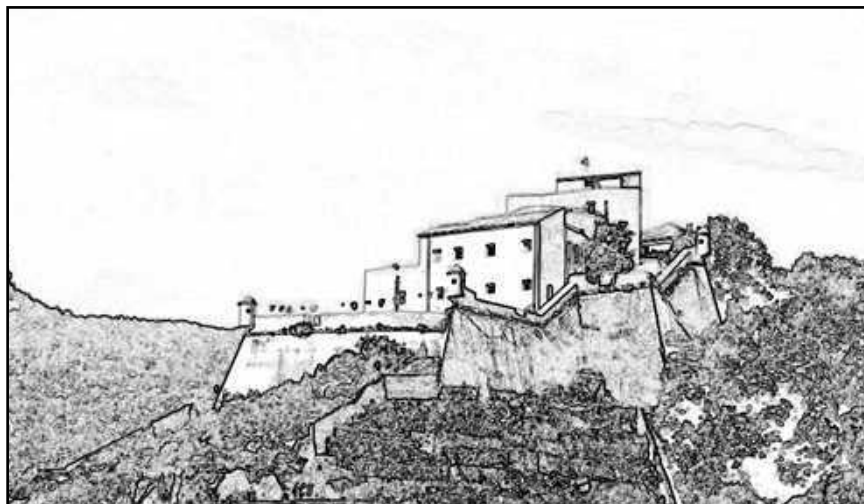
Partendo dai principi chiave alla base del Modello Standard Cosmologico, si analizzano l'origine, l'evoluzione e l'attuale struttura del Cosmo, non tralasciando di evidenziare le criticità insite nelle teorie e nella natura stessa delle osservazioni astronomiche.

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

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Martedì ore 15,30 - 4 incontri - Sede: "Sala Gallezio"

16 Febbraio 2027	<i>Il Big Bang, la cronologia della formazione dei corpi celesti</i>
23 Febbraio 2027	<i>Le galassie</i>
02 Marzo 2027	<i>Le stelle</i>
09 Marzo 2027	<i>I pianeti</i>



BIOLOGIA MARINA

IL MAR LIGURE: LE CARATTERISTICHE OCEANOGRAFICHE, LA BIODIVERSITÀ E I CAMBIAMENTI CLIMATICI

In due incontri, il biologo marino **Andrea MOLINARI**, ricercatore-tecnologo presso l'Istituto Superiore per la Protezione e la Ricerca Ambientale (ISPRA), attraverso immagini e filmati, tratterà delle particolari caratteristiche oceanografiche del Mar Ligure e della sua ricchezza faunistica e floristica.

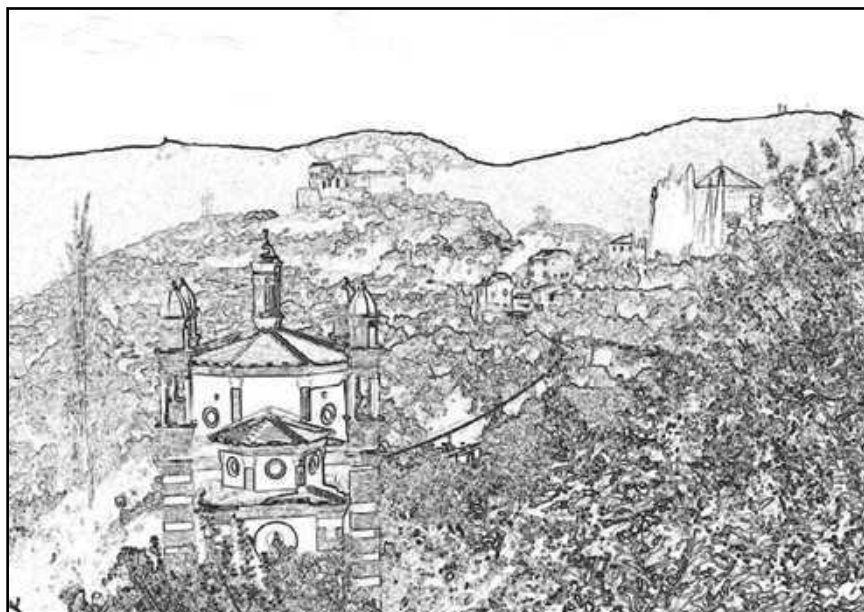
Verrà anche trattato il tema del cambiamento climatico, fenomeno che sta portando a rapidi cambiamenti negli assetti ecologici costieri marini.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Mercoledì – ore 15.30 – 02 incontri – Sede: Sala Gallezio

24 Marzo 2027 **1° Incontro**

31 Marzo 2027 **2° Incontro**



DENTRO LA MUSICA

APPROFONDIMENTO MUSICALE

La rassegna di conferenze “Dentro la musica” ha lo scopo di portare la musica “colta” alla portata anche delle persone meno abituate a questo tipo di ascolto.

Nello specifico questi incontri, di circa due ore ciascuno, avranno come tema alcune tra le più celebri opere liriche in cui attraverso video, diapositive e registrazioni storiche il **Maestro Mattia PELOSI**, tenore e docente di canto lirico, racconterà vicende e curiosità dei loro protagonisti, in modo semplice e coinvolgente.

Gli incontri si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Venerdì ore 15.30 - 04 incontri – Sede Sala Galesio

27 Novembre 2026 **Madame Butterfly** di Giacomo Puccini

29 Gennaio 2027 **La Traviata** di Giuseppe Verdi

26 Febbraio 2027 **Attila** di Giuseppe Verdi

02 Aprile 2027 **Cavalleria Rusticana** di Pietro Mascagni



DESTINAZIONE MONDO

STORIE DI VIAGGI CULTURALI

Un ciclo di incontri dedicato a racconti di viaggio tra archeologia, storia, tradizioni millenarie, intrecci di popoli, religioni e culture. In giro per il mondo alla scoperta del passato e del presente, oltre le mete turistiche convenzionali, per approfondire aspetti meno conosciuti di alcuni affascinanti Paesi. Ogni presentazione sarà un'occasione per immergersi nelle diverse culture del nostro pianeta e viaggiare con la mente e il cuore. Gli incontri saranno curati da **Elisa BIANCHI**, conservatrice del Museo Archeologico del Finale.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

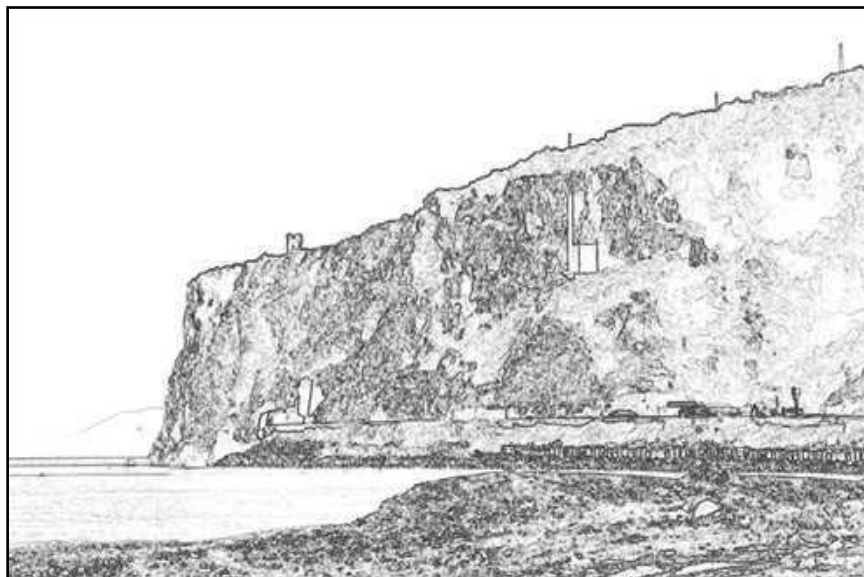
Lezioni: Giovedì - ore 15.30 - 04 Incontri – Sede: Sala “Gallesio”

11 Febbraio 2027 *Ladakh, la terra degli alti passi himalayani*

18 Febbraio 2027 *Georgia, crocevia tra Asia e Europa*

25 Febbraio 2027 *Francia, in Dordogna tra grotte preistoriche e castelli*

04 Marzo 2027 *Tunisia, tra storia millenaria e natura mozzafiato*



ERBORISTERIA

C'è un sapere antico che attraversa i secoli: quello delle erbe, dei loro profumi, dei loro rimedi discreti. L'erboristeria è una porta spalancata sulla natura, un invito a riconoscere nelle piante non solo forme e colori, ma proprietà, virtù, storie che affondano nelle tradizioni monastiche e popolari.

Questo corso nasce per accompagnare i partecipanti in un viaggio affascinante tra l'orto dei semplici, le tecniche di estrazione e lavorazione, e la conoscenza delle piante utili ai diversi apparati del nostro organismo.

Le lezioni offriranno una panoramica chiara e pratica sulle piante dell'apparato digerente e respiratorio e sulle piante dell'apparato nervoso, urinario e circolatorio.

Un percorso che unisce scienza e tradizione, pratica e osservazione, con uno sguardo attento anche agli integratori, ai loro benefici e ai loro limiti.

Gli incontri sono pensati per essere accessibili, concreti, ricchi di esempi e di piccoli gesti che riportano alla manualità e alla cura.

Al termine del corso, un "tisana party" offrirà un momento conviviale per degustare infusi preparati insieme, condividere impressioni e celebrare la bellezza semplice delle erbe.

Questo è quello che ci propone la nostra docente **Elena MOLINELLI**: un cammino lieve, ma profondo: per imparare, per ritrovare, per riconnettersi alla natura con consapevolezza e meraviglia.

Gli incontri si avvarranno di supporti multimediali

Lezioni: Lunedì ore 15.30 – 05 Incontri – Sede: "Sala Gallesio"

09 Novembre 2026	<i>L'orto dei semplici e la tradizione erboristica monastica</i>
16 Novembre 2026	<i>Lavorazione e metodi di estrazione; distillazioni e preparati galenici</i>
23 Novembre 2026	<i>Le piante dell'apparato digerente e respiratorio</i>
30 Novembre 2026	<i>Le piante dell'apparato nervoso urinario e circolatorio</i>
07 Dicembre 2026	<i>Integratori pro e contro</i>

A conclusione Tisana Party da organizzare come incontro a se.

GEOGRAFIA

DALLA TERRA ALLA LUNA: UN LUNGO VIAGGIO ATTRAVERSO LA STORIA DELLE GRANDI ESPLORAZIONI

Di lezione in lezione, prenderemo in considerazione varie figure di imperatori e principi, popoli migranti, religiosi e grandi viaggiatori divenuti esploratori che hanno svelato luoghi sconosciuti, percorso vie carovaniere suggestive, raggiunto misteriose profondità del nostro pianeta fino a porre la prima impronta di un essere umano sulla Luna.

Aprire gli occhi sull'ignoto, incontrare altri popoli ha consentito agli uomini, nel corso della Storia, di comprendere la ricchezza delle culture e delle diverse civiltà anche se, purtroppo, a volte, l'incontro ha generato terribili scontri.

Questo è quello che ci propone la nostra docente **Franca POGLIANO**, un cammino affascinante: dalle prime rotte carovaniere fino all'emozionante conquista dello spazio.

Questo corso rappresenta un'occasione unica per riflettere sulle grandi imprese umane. Attraverso l'uso di supporti multimediali e il racconto di avventure straordinarie, riscopriremo il valore profondo della connessione tra l'uomo, la storia e la natura.

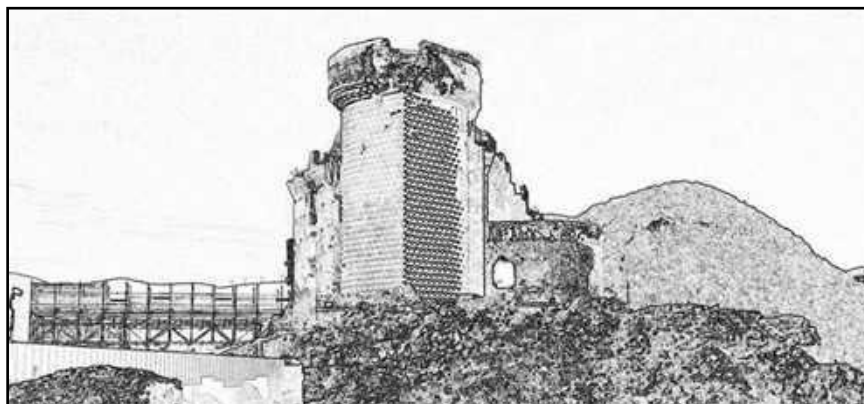
Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Lunedì - ore 15.30 - 04 Incontri - Sede: Sala "Gallesio"

22 Febbraio 2027 1° Incontro

01 Marzo 2027 2° Incontro

08 Marzo 2027 3° Incontro



IL FINALESE

STORIA DEL FINALESE

Il nostro docente **Pino TESTA** continua il suo racconto sulla storia del Finale che appassiona tutti i corsisti. La Storia del Finale è ricca ed articolata. Il Marchesato, unico enclave della Liguria capace di opporsi per secoli alla Repubblica di Genova, ceduto dall'ultimo Marchese Sforza Andrea (senza eredi), alla Corona di Spagna nel 1602, vide la Superba, dopo vari tentativi di conquista militare, durati secoli, impadronirsene solo con l'acquisto dalla stessa Spagna con l'approvazione dell'Imperatore.

In questo contesto non fu solo il Borgo o la Marina a forgiare la Storia del Marchesato, ma tutte le frazioni, allo stesso modo, con le loro peculiarità.

Dopo il lungo racconto dell'evoluzione della Marina, cuore del finalese, quest'anno esploriamo la nascita, la vita, la Storia, i personaggi e le curiosità di tre importanti frazioni: ***Varigotti, Calice e Gorra/Olle***.

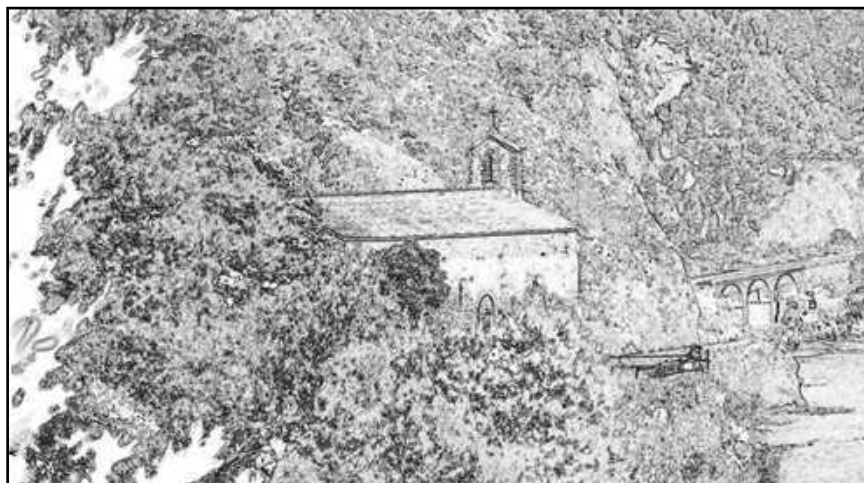
Gli incontri si avvranno di supporti multimediali.

Lezioni: Giovedì ore 15.30 – 03 Incontri – Sede: “Sala Gallesio”

05 Novembre 2026 ***Storia del Borgo Saraceno di Varigotti***

12 Novembre 2026 ***Storia di Calice Ligure***

19 Novembre 2026 ***Storia di Gorra e Olle***



LA MUSICA E LE IMMAGINI SI RINCORRONO

Il corso tenuto dal musicofilo **Nicola VIASSOLO** torna a grande richiesta, dopo una sospensione di alcuni anni e torna più interessante che mai.

Musica e immagini si rincorrono come due amanti in un eterno gioco di seduzione. L'una evoca le altre: una melodia può dipingere paesaggi interiori, mentre un'immagine può suggerire armonie inesplorate. Insieme creano una narrazione sensoriale che supera le parole, dove il suono colora le forme e la luce ritma le emozioni.

È un dialogo potente, capace di trasportarci altrove.

Città d'arte, quadri d'autore e musica saranno i protagonisti di questi cinque incontri in cui verranno presentati scenari immaginari, con insoliti commenti musicali.

Dopo Renoir e Chet Baker, Marlon Brando e Gato Barbieri, Robert Doisneau e Richard Galliano, Modigliani e John Lennon, che sono stati protagonisti di alcuni incontri nelle precedenti edizioni, quest'anno aspettatevi grosse sorprese...

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Giovedì - ore 15.30 - 05 Incontri - Sede: Sala "Gallesio"

11 Marzo 2027 1° incontro

18 Marzo 2027 2° incontro

25 Marzo 2027 3° incontro

01 Aprile 2027 4° incontro

08 Aprile 2027 5° incontro



L'EGITTO

I TEMPLI DELL'ANTICO EGITTO: ARCHITETTURA, SIMBOLI E RITUALI

Il corso è tenuto da **Livia Camilla CLEMENTI**, operatrice museale, guida archeologica e operatrice didattica presso il Museo Archeologico del Finale.

La nostra Livia continua con l'esplorazione di una delle civiltà più complesse e affascinanti della storia: l'Egitto. Quest'anno ci parlerà dei templi dell'Antico Egitto, della loro architettura, dei simboli e dei rituali, dei capolavori di architettura sacra e centri della vita religiosa, politica ed economica. Attraverso l'analisi dei principali complessi templari e della loro evoluzione, verranno approfonditi il significato simbolico degli spazi, le funzioni rituali e il ruolo dei Faraoni e del clero, offrendo una chiave di lettura per comprendere una delle più affascinanti espressioni della civiltà egizia.

Gli incontri si avvarranno di supporti multimediali

Lezioni: Giovedì ore 15.30 – 02 Incontri – Sede: “Sala Gallezio”

15 Aprile 2027 1° Incontro

22 Aprile 2027 2° Incontro



LE QUATTRO STAGIONI DI VIVALDI

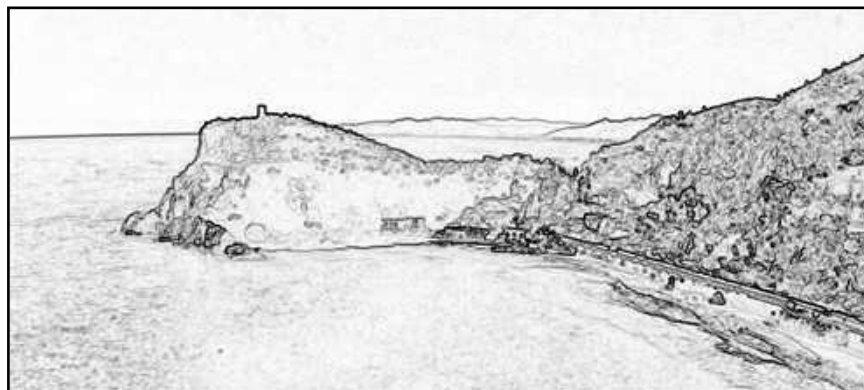
Il direttore artistico dell'Accademia Musicale del Finale **Fabio TESSIORE** ci propone una serie di 4 lezioni inerenti alle quattro stagioni di Vivaldi.

Durante gli incontri ci si soffermerà su come Antonio Vivaldi abbia usato tutta la famiglia degli archi e il clavicembalo per riprodurre in maniera sorprendente i suoni della natura, scene di feste campestri e stati d'animo delle persone protagoniste.

Per fare questo ci si avvarrà di due bellissimi filmati ricercati su YouTube dove la **Discovery Orchestra** suona le “Quattro Stagioni” analizzando ogni punto interessante per discutere quello che è stato appena suonato. Nell'occasione verranno approfonditi anche alcuni concetti tecnici e di storia della musica con brevi esempi suonati dal nostro docente con l'ausilio di una tastiera che implementeranno le spiegazioni.

Lezioni: Martedì - ore: 15:30 - 04 incontri - Sede: “Sala Gallezio”

- | | |
|----------------|--|
| 16 Marzo 2027 | La Primavera (Concerto n. 1 in Mi maggiore, RV 269): Descrive il canto degli uccelli, i ruscelli e la danza di ninfe e pastori. |
| 23 Marzo 2027 | L'Estate (Concerto n. 2 in Sol minore, RV 315): Evoca il calore opprimente, la paura dei fiumi in piena e i tafani. |
| 30 Marzo 2027 | L'Autunno (Concerto n. 3 in Fa maggiore, RV 293): Celebra la festa dei villani con il colmo del vino e la scena della caccia. |
| 06 Aprile 2027 | L'Inverno (Concerto n. 4 in Fa minore, RV 297): Rappresenta il freddo tremante, il battere i piedi e la quiete accanto al fuoco mentre fuori piove. |



LETTERATURA FEMMINILE DEL '900

Anche quest'anno **Graziella FRASCA GALLO** propone 4 Autrici donne, delle quali verranno presentate: la vita, le opere; letti brani e proiettate immagini. Questo corso ci invita a entrare in un secolo di voci nuove, coraggiose, spesso rivoluzionarie. Attraverso romanzi, poesie, diari e testimonianze, le autrici del '900 hanno saputo raccontare il mondo da prospettive fino ad allora marginali, illuminando la vita quotidiana, le inquietudini interiori, le battaglie civili e la ricerca di libertà. Da pagine intime e sussurrate a narrazioni potenti e visionarie, la scrittura femminile ha aperto strade, scardinato convenzioni, dato forma a sensibilità che oggi riconosciamo come fondamentali. Questo percorso vuole offrire uno sguardo attento e rispettoso su quelle voci, per comprenderne la forza, la modernità e la bellezza, e per ritrovare - nelle loro parole - un riflesso vivo della nostra esperienza.

Gli incontri si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Venerdì Ore 15.30 - 04 incontri – Sede: Sala “Gallesio”.

- | | |
|----------------|---|
| 19 Marzo 2027 | Charlotte BRONTE - Inglese - 1816 – 1855
Una delle tre sorelle Bronte (Emily e Maria), di natura riservata ed anticonformista, morì a soli 39 anni l'anno successivo al suo matrimonio.
Diede vita, con la sua scrittura a grandi capolavori della letteratura inglese. Verranno letti brani da <i>Jane Eyre</i> e da <i>Shirley</i> . |
| 26 Marzo 2027 | Magda SZABO' - Ungherese – 1917 – 2007
Autrice di romanzi e libri per ragazzi. Insegnò e scrisse sin quando venne licenziata dal regime comunista, in quanto non in linea con le direttive del realismo socialista.
Verranno letti brani da: <i>Il vecchio pozzo</i> e da <i>La porta</i> . |
| 09 Aprile 2027 | Elizabeth STROUT - Statunitense – 1956
Scrittrice conosciuta per le sue opere ricche di caratterizzazione descrittiva.
Verranno letti brani da: <i>Olive Kitteridge</i> e da <i>Resta con me</i> . |
| 16 Aprile 2027 | Ritanna ARMENI - Italiana – 1947
Giornalista, saggista e conduttrice televisiva.
Verranno letti brani da: <i>Mara</i> e da <i>Per strada è la felicità</i> . |

LETTERATURA ITALIANA

GRAZIA DELEDDA “CANNE AL VENTO”

Il Corso, tenuto dal Direttore dei Corsi dell'U3 del Finale, **Prof. Fulvio BIANCHI**, studioso di Letteratura Italiana e saggista, prende in considerazione la figura della scrittrice Grazia Deledda, unica donna italiana e seconda al mondo a ricevere il Nobel per la letteratura, per l'anno 1926, esattamente cento anni fa. Il corso, pertanto, intende affrontare gli aspetti biografici, della poetica e della produzione della grande autrice sarda, soffermandosi poi sull'analisi di uno dei capolavori da lei realizzati, secondo parere ampiamente condiviso dalla critica: il romanzo *Canne al vento* (1913). Si vuole cogliere l'occasione della ricorrenza del centenario del prestigioso premio dell'Accademia Svedese, celebrata da tanti, a partire dal Presidente della Repubblica Sergio Mattarella (a Nuoro, il 14 febbraio 2026) per far riscoprire una scrittrice di grande valore e di indubbio talento, forse oggi non così conosciuta presso il grande pubblico quanto invece siamo convinti meriterebbe.

Lezioni: Martedì e Mercoledì - ore: 15:30 - 04 incontri - Sede: “Sala Gallesio”

24 Novembre 2026 *Grazia Deledda: dalle opere giovanili a quelle della maturità*
Martedì

01 Dicembre 2026 *Il romanzo “Canne al vento”: presentazione e analisi*
Martedì

09 Dicembre 2026 *Il romanzo “Canne al vento”: analisi e lettura di passi*
Mercoledì

15 Dicembre 2026 *Il romanzo “Canne al vento”: analisi e lettura di passi*
Martedì



MEDICINA

Il Corso, ampiamente rinnovato nei contenuti, è tenuto da Primari e Medici del Servizio Sanitario Nazionale, specialisti di chiara fama, che affrontano, con rigore scientifico unito alla linearità dell'esposizione, temi di particolare interesse, nella prospettiva dell'applicazione di nuove tecniche e tecnologie avanzate.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Lunedì e Martedì - ore 15.30 - 05 Incontri – Sede: Sala “Gallesio”

12 Gennaio 2027 **“La Telemedicina e l’Intelligenza Artificiale: presente, futuro e criticità”**

Docente: **Dott. Maurizio LANTERI**

Medico chirurgo con Specialista in Pediatria

19 Gennaio 2027 **“Storia del primo trapianto di cuore nell’uomo (racconto tra scienza, aneddoti e risultati)”**

Docente: **Prof. Pier Paolo ZANETTI**

Medico chirurgo con specializzazione in Cardio- chirurgia Centro chirurgia aorta toracica policlinico di Monza (MB)

26 Gennaio 2027 **“Una dieta sana nelle varie stagioni dell’anno”**

Docente: **Dott. Tommaso CENCICAMPANI**

Farmacista. Titolare farmacia del Maestrale di Finale Ligure

02 Febbraio 2027 **“Il rapporto medico-paziente nell’era digitale”**

Docente: **Dott. Edoardo COSSETTA**

Medico Chirurgo con specializzazione in psichiatria. Libero professionista



MEDICINA NATURALE

Il Corso, curato da Medici, Terapisti ed Esperti del settore, affronta argomenti di medicina alternativa, medicina naturale (o comunque non tradizionale) occidentale, offrendo un'ampia panoramica di questo settore, che suscita sempre vivo interesse.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Martedì - ore 15.30 – 04 Incontri - Sede: Sala “Gallesio”

27 Ottobre 2026 **“Guarisci te stesso”**

Docente: **Signora Caterina MAGGI**

Professionista inserita nel registro internazionale della fondazione del Dott. Edward Bach.

03 Novembre 2026 **“L'inverno è alle porte”**

Docente: **Dott. Pietro RABOLLI**

Medico chirurgo, specialista in pneumologia.

10 Novembre 2026 **“Menopausa: fisiologia o patologia”?**

Docente: **Dott. Marco SICCARDI**

Medico chirurgo specialista in ginecologia.

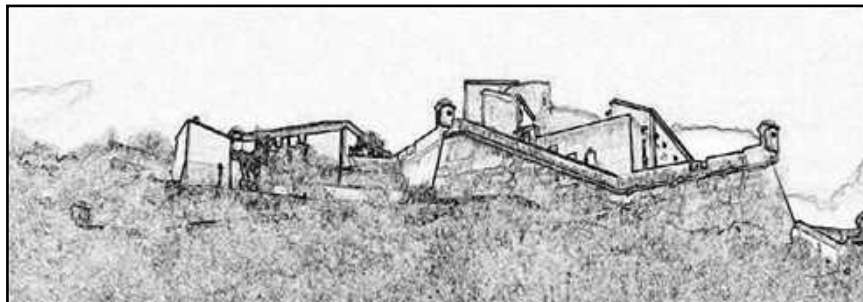
17 Novembre 2026 **“Le frequenze della vita”**

Docenti:

Dott. Marco RESCIGNO, *Medico Chirurgo*

Dott. Pietro RABOLLI, *Medico Chirurgo*

Signora Antonella TEDESCO - *Infermiera professionista.*



MISTERI ITALIANI

Continua la serie dei *Misteri Italiani*. In questi quattro incontri si analizzeranno alcuni degli atti cruenti o di malaffare che hanno scosso l'opinione pubblica ma che, per volontà politica, sono stati oggetto di indagini lacunose se non deviate o insabbiate, spesso rimanendo senza responsabili.

Nei quattro incontri con **Armando D'AMARO** – scrittore e appassionato di Storia – si prenderanno dunque in esame argomenti scottanti e molto discussi, ma il nostro docente lo farà con la sua solita maestria. Armando d'Amaro, nato a Genova nel 1956, vive a Calice Ligure. Dopo studi classici e laurea in giurisprudenza ha praticato attività forense ed accademica, abbandonate per dedicarsi alla scrittura noir. Per Fratelli Frilli Editori ha pubblicato sedici romanzi (tra cui la serie 'storica', che vede protagonista il commissario Boccadoro, ambientata durante il fascismo, e curato numerose antologie; altri racconti sono usciti per altri editori o su riviste; il suo monologo Atlassib è rappresentato a teatro; numerosi i testi scritti per artisti, tradotti anche in inglese e russo.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

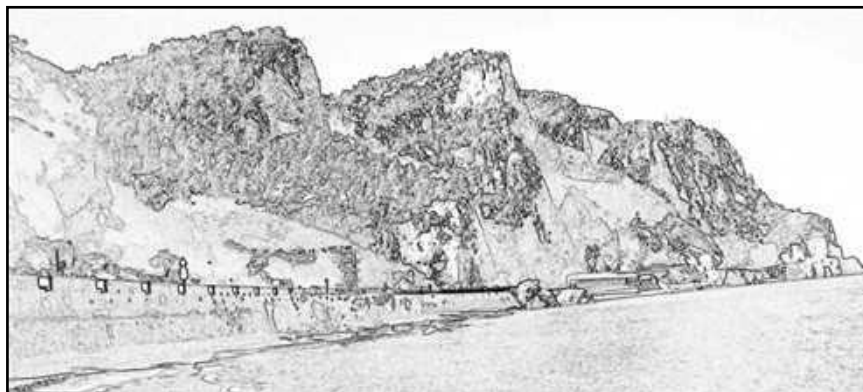
Lezioni: Giovedì - ore 15:30 – 04 incontri - Sede: "Sala Gallesio".

26 Novembre 2026 *Il mostro di Firenze*

03 Dicembre 2026 *La storia della Camorra*

10 Dicembre 2026 *Il caso Moro*

17 Dicembre 2026 *La banda della Uno Bianca*



MITI, SOGNI, FORME E FIGURE

Il manifesto è l'espressione pubblicitaria per antonomasia e presenta strette relazioni con l'opera d'arte figurativa.

Il manifesto è insieme sintomo e interpretazione di un costume, rispecchia nelle forme e nei suoi mezzi espressivi il modo di vivere di una società, di una civiltà. La storia del manifesto "stampato" nasce nel 1796 epoca dei primi processi litografici, ma soprattutto nel 1836 con l'avvento del colore.

D'allora ad oggi esprime sempre le caratteristiche del suo tempo, seguendo correnti, mode, stili in armonia con l'arte figurativa, avvalendosi dei processi tecnici dei mezzi di riproduzione grafici.

(Da COMUNICARE è – Dino Dal Verme ed CLITT – Roma)

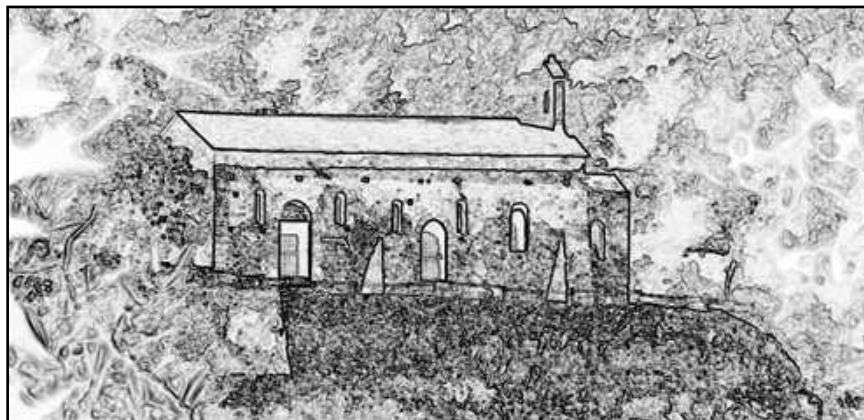
Il corso è tenuto da **Licia De ROSSI** architetto, già docente di disegno e storia dell'arte nel Liceo Scientifico, professionista nel campo della progettazione architettonica, del design ed interni.

Gli incontri si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Mercoledì - ore 15.30 - 2 Incontri - Sede: Sala Galesio

10 Marzo 2027 ***Il manifesto***, l'arte di scrivere per immagini, carrellata storica

17 Marzo 2027 ***La nascita della grafica moderna in Italia: non solo manifesti***: volantini, riviste, giornali, murali, comunicazione aziendale, comunicazione politica, grafica di pubblica utilità.



PIGOTTE: INSIEME PER L'UNICEF

La Pigotta è una bambola U.N.I.C.E.F. (*United Nations International Children's Emergency Fund*), unica, speciale, irripetibile, con il cuore di pezza, che può salvare la vita ad un bambino in un paese in via di sviluppo, realizzata con la fantasia e creatività da tutti i genitori, bambini, nonni, a casa, a scuola e presso Associazioni che aderiscono all'iniziativa.

Anche nel Comune di Finale Ligure questo progetto ha preso corpo, nella persona della Prof.ssa **Patrizia VALLONE MONTAGNA**, che da oltre 16 anni, ha istituito un folto e variegato gruppo, conosciuto con il nome **“Amiche della Pigotta”**.

Questo è l'Dodicesimo anno che l'U3 di Finale Ligure collabora a questo progetto, unendo tutti coloro che vi vogliono partecipare, per arrivare allo scopo finale: la vaccinazione di un bambino.

Con l'aiuto del Comune che ci ha concesso l'uso di un locale in Via Ruffini, dove si trova anche la nostra segreteria, possiamo lavorare e tenere tutto il materiale e le bambole pronte.

Questa iniziativa ha trovato terreno fertile in un bacino di utenza come quello finalese, sempre pronto a sostenere iniziative umanitarie.

Vi aspettiamo ancora più numerosi per camminare tutti insieme, verso il meraviglioso mondo del volontariato.

POESIA E MUSICA

Questo breve corso nasce dall'incontro fra due sensibilità che si cercano e si completano: la voce che legge e la voce che suona.

La nostra docente **Graziella FRASCA GALLO** accompagna i partecipanti dentro il ritmo segreto dei versi, facendo emergere immagini, emozioni, memorie che la poesia custodisce e rinnova ogni volta. **Rocco PERRONE** porta la sua chitarra classica e offre brani scelti con cura: un momento di sospensione, un respiro che trasforma l'ascolto in esperienza. Le parole si intrecciano alle note, la musica diventa eco della poesia e la poesia diventa luce per la musica. Così, le lezioni diventano un piccolo viaggio condiviso, dove ognuno può ritrovare la propria voce interiore e lasciarsi guidare dalla bellezza.

Le letture avverranno il Giovedì - ore 15.30 - 2 Incontri - Sede: Sala Gallesio

15 Gennaio 2027 1° Incontro

22 Gennaio 2027 2° Incontro

PROGETTO FACILITAZIONE DIGITALE

PROGETTO FACILITAZIONE DIGITALE SVOLTO PER CONTO DELLA REGIONE LIGURIA

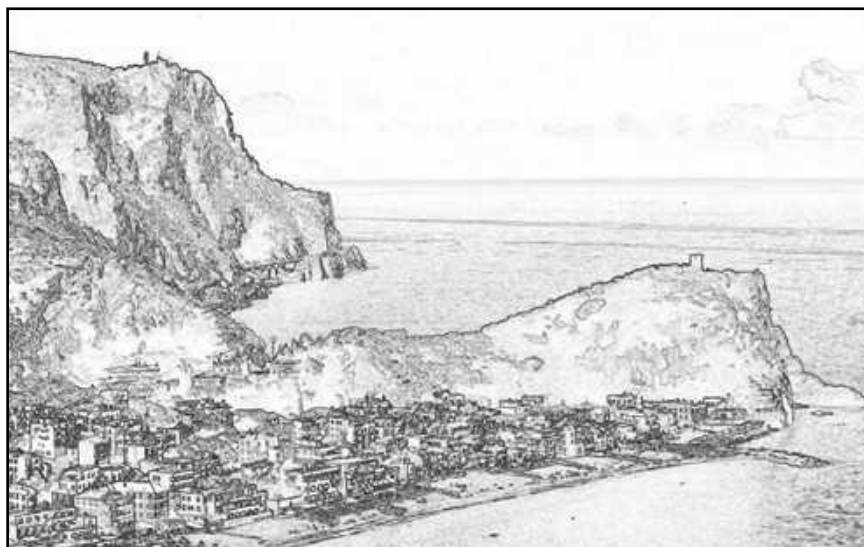
L'Associazione "A cielo aperto" svolge questo progetto proposta dalla Regione Liguria. **Cinzia AICARDI**, psicologa e responsabile dell'Associazione e del Progetto, ci scrive: *"Ultimissime new dal mondo del digitale Regione Liguria ha deciso di prendere parte ad una iniziativa che rivoluzionerà il mondo della pubblica amministrazione. Verso la metà di aprile è partito il progetto "Liguria Digitale", che si è proposto di digitalizzare il più possibile i cittadini in modo da rendere più veloce l'interazione con il mondo informatico, dall'utilizzo dei social al funzionamento dei siti dei ministeri, dai pericoli di internet, alla creazione dello Spid e molto altro. Un facilitatore, nel nostro caso **Luca PARODI**, il quale ha ricevuto una formazione specifica, sarà disponibile ad aiutare chiunque ne abbia bisogno su svariati campi digitali. Siamo ansiosi di iniziare e pronti a togliervi ogni piccolo dubbio."*

Questi incontri sono completamente gratuiti.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Giovedì - ore 10.00/12.00 - Sede: Aula "Lingue Straniere"

Presentazione del Progetto in data e luogo da comunicare.



SLOOW FOOD

(BUONO - PULITO – GIUSTO)

Il breve corso di slow food prosegue quest'anno con la presentazione della vita del fondatore recentemente scomparso: Carlo PETRINI conosciuto come Carlin, è stato un imprenditore italiano, gastronomo e scrittore, fondatore dell'Associazione Slow Food, fondata ad Arcigola in Piemonte nel 1986 da Carlo Petrini, Slow Food diventa internazionale nel 1989 come *«Movimento per la tutela e il diritto al piacere»* e un manifesto d'intenti che pone l'associazione come antidoto alla *«Follia universale della "fast life"»* e *«Contro coloro, e sono i più, che confondono l'efficienza con la frenesia, [a cui] proponiamo il vaccino di un'adeguata porzione di piaceri sensuali assicurati, da praticarsi in lento e prolungato godimento»*.

Si iniziava dalla tavola, dal piacere garantito da convivialità, storia e cultura locali, per arrivare a una nuova gastronomia che presuppone anche una nuova agricoltura dove la sostenibilità (ambientale e sociale) è imprescindibile. Oggi rinnoviamo la fiducia nel diritto al piacere che ci ha portati a salvaguardare biodiversità e tradizioni, a educare al gusto e all'alimentazione consapevole, a organizzare il Salone del Gusto e Terra Madre, il più grande appuntamento internazionale dedicato al cibo, a fondare l'Università di Scienze Gastronomiche e a tessere la tela della grande rete delle Comunità del cibo di Terra Madre. Il corso di Slow Food prosegue con **Anna CRICENTI**, dietista, facente parte del Comitato di condotta Finale – Albenga - Alassio, inserita nel gruppo educazione Slow Food Liguria, libera professionista ed operativa nella ristorazione scolastica; e con **Roberta TERRANO** responsabile di Plastica Free

Guidati dal motto Slow "Buono, pulito, giusto" si vaglieranno i diversi significati di cui si può permeare il cibo: cibo come nutrimento, come controllo, come ricerca e costruzione identitaria, come confronto e scambio, come cultura e identità territoriale. Significati che si estenderanno al concetto di corpo, primo luogo che si abita senza possibilità di scelta richiedendo e meritando per questo attenzioni, ascolto e tempo. Da questo binomio scaturirà il concetto di fame che pone - cibo e corpo - in relazione e di cui indagheremo la sua natura (le tipologie che si possono avvertire e i fattori che la determinano). Capiremo cosa significa essere coproduttori convertendo i nostri consumi in scelte d'amore e rispetto verso "il tutto".

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Venerdì - ore: 15:30 - 02 incontri – Sede: Sala “Gallesio”

05 Febbraio 2027 ***Un grande uomo: Carlo Petrini. Fondatore dello Slow Food***

12 Febbraio 2027 ***“Consigli sulla plastica e il suo riciclaggio”***

STORIA DELLA FRUTTA

Nel 1992 il Dipartimento statunitense dell'Agricoltura ha posto, in una piramide alimentare, la frutta fra i prodotti basilari per una corretta dieta in grado di preservare le malattie conseguenti alla ipernutrizione.

Un riconoscimento che cancella i secoli nei quali i medici hanno messo in guardia dal consumo della frutta perché ritenuta matrice di intrinseche dannose qualità.

La frutta è stata uno status simbolo per i ceti abbienti mentre i ceti popolari, urbani e rurali si assicuravano il bisogno primario della alimentazione con i cereali ed i legumi.

Gli alberi da frutto per lungo tempo saranno coltivati negli orti dei monasteri e delle ville signorili ed il mercato conseguente limitato nello spazio per la natura deperibile del prodotto. Oggi, mutate le tecniche di coltivazione e grazie a trasporti veloci in idonei contenitori, il mercato mondiale della frutta fresca e secca ha raggiunto i 130 miliardi di dollari.

Gli studi hanno fugato le precedenti riserve mediche e la dietetica riconosce alla frutta un ruolo non secondario in una equilibrata alimentazione.

Una testimonianza si ha da tempo nell'ambito artistico con le opere pittoriche di Caravaggio e quelle originalissime di Arcimboldo.

In Italia il tema dell'alimentazione è il frutto di un lungo percorso medico- scientifico e, nello stesso tempo, erede della storia che rende l'Italia al centro del Mediterraneo crogiuolo di una cultura alimentare unica ed originale.

Con queste motivazioni il nostro Vice Presidente **Salvatore FINOCCHIARO**, ci intratterrà su questo interessante argomento che ci tocca profondamente anche dal lato finanziario: infatti oggi la frutta raggiunge cifre da capogiro.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Venerdì - ore 15,30 - 03 incontri - Sede: "Sala Gallezio".

06 Novembre 2027 ***La frutta fra dietetica ed alimentazione***

13 Novembre 2027 ***La frutta fra dietetica ed alimentazione***

20 Novembre 2027 ***Il mercato della frutta dalla bottega alla GDO
(Grande Distribuzione Organizzata)***

TERRITORIO E MONDO VERDE

Il Corso è articolato in gite ed escursioni in zone naturalistiche di pregio, anche oltre i confini provinciali. Le escursioni sono guidate da **Carlo BRIGNONE** e **Giovanna FECHINO** appassionati conoscitori del Territorio.

La Proiezione di Venerdì del 19 Febbraio 2027 - ore: 15.30 – Sede: Sala “Gallesio”, più 07 escursioni sul territorio

- Sabato 06 Marzo 2027 **“Centro “Uomini e Lupi (facile)**
Auto partenza Palazzo “Vela”, ore 07:45 (Pranzo al sacco)
- Venerdì 12 Marzo 2027 **“Giro fornaci Campogrande” (facile)**
Auto partenza Palazzo “Vela”, ore 14:30
- Venerdì 19 Marzo 2027 **“Torre Bastia – Olera” (media)**
Auto partenza Palazzo “Vela”, ore 14.30
- Mercoledì 31 Marzo 2027 **Monesiglio e Montegrosso d’Asti.**
Visita al Castello elegante e benrestaurato, Storia dei Del Carretto – visita alla chiesa di S: Michele, gioiello romanico.
- Venerdì 02 Aprile 2027 **“Balestrino – anello Poggio Grande” (media)**
Auto partenza Palazzo “Vela”, ore 09:00 (Pranzo al sacco)
- Venerdì 09 Aprile 2027 **“Ciappo del Sale” media)**
Auto partenza Palazzo “Vela”, ore 14.30
- Venerdì 16 Aprile 2027 **“Via Romana – Spotorno - Bergeggi” (Media)**
Auto partenza Palazzo “Vela”, ore 14,30
- Venerdì 23 Aprile 2027 **“Bergeggi: la grotta del treno” (facile)**
Auto partenza Palazzo “Vela”, ore 14,30
- Venerdì 30 Aprile 2027 **“Gita in collaborazione con il Museo Archeologico del Finale”.** Ancora da programmare. Notizie e programma durante il corso di Archeologia nel mese di gennaio

N.B.: Le escursioni per motivi assicurativi, sono riservate esclusivamente agli iscritti ai corsi U3. Al costo dell'iscrizione sarà aggiunta la quota integrativa per l'assicurazione di Euro 15,00.

Le escursioni programmate non presentano difficoltà oggettive.

Ai partecipanti si richiedono però buone condizioni fisiche e soprattutto calzature adatte, con buona presa sul terreno (scarpe da trekking).

Escursione "Facile": escursione breve non faticosa.

Escursione "Media": escursione più lunga e un po' faticosa.

VOCI DAL TEATRO

PERCORSO TRA AUTORI, ATTORI E PALCOSCENICI DAL '700 AL '900

Nel mondo del teatro, ci prende per mano e ci conduce **Clara CLEMENTI**, insegnante di Lingua e Letteratura italiana e Storia nelle scuole superiori e Consulente presso l'Ufficio "Eventi Business" dell'Acquario di Genova.

Dietro ogni grande spettacolo teatrale c'è una storia. A volte è quella raccontata sul palcoscenico; altre volte è quella di chi quel palcoscenico lo ha immaginato, scritto o profondamente trasformato.

Il corso propone un viaggio attraverso quattro momenti fondamentali della storia del teatro italiano, seguendo le vicende umane e artistiche di alcuni dei suoi protagonisti più significativi. Dalle innovazioni di Carlo Goldoni, che rivoluzionò la commedia italiana, alla straordinaria figura di Vittorio Alfieri; dalla rivoluzione drammaturgica di Luigi Pirandello fino alla nascita dei teatri stabili e all'affermazione della figura del regista con personalità come Luigi Squarzina, Giorgio Strehler e Luca Ronconi.

Ogni incontro alternerà il racconto storico all'aneddoto, la biografia all'analisi delle opere, senza dimenticare gli attori che hanno dato voce a questi autori e hanno contribuito a renderli immortali. L'obiettivo non è affrontare il teatro come semplice materia di studio, ma riscoprirlo come luogo di vita, di idee e di emozioni.

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Martedì e Mercoledì - ore 15.30 - 04 Incontri - Sede: Sala "Gallesio"

07 Aprile 2027 **Carlo Goldoni** – La nascita del teatro moderno
Mercoledì

13 Aprile 2027 **Vittorio Alfieri** – La tragedia e la libertà
Martedì

20 Aprile 2027 **Luigi Pirandello** – L'uomo e la maschera
Martedì

27 Aprile 2027 **Il teatro stabile: Luigi Squarzina - Giorgio Strehler**
Martedì

CORSO DI AQUAGYM

SALUTE E BENESSERE

Il corso è tenuto da un istruttore dell'Associazione **Doria Nuoto 2000 Loano**.

Ginnastica dolce, effettuata in piscina, per mantenere in efficienza il nostro corpo e contrastare i disturbi maggiormente diffusi.

L'U3 del Finale propone questo corso in collaborazione con l'Associazione Sportiva Doria Nuoto di Loano, che affida i propri corsi ad istruttori particolarmente qualificati ed esperti, garanzia di elevato livello di insegnamento per tutti.

SEDE: Piscina dell'Istituto Alberghiero "Migliorini" – Via Manzoni, 12 – Finalborgo (SV)

Lezioni: Lunedì, Mercoledì, Venerdì e Sabato

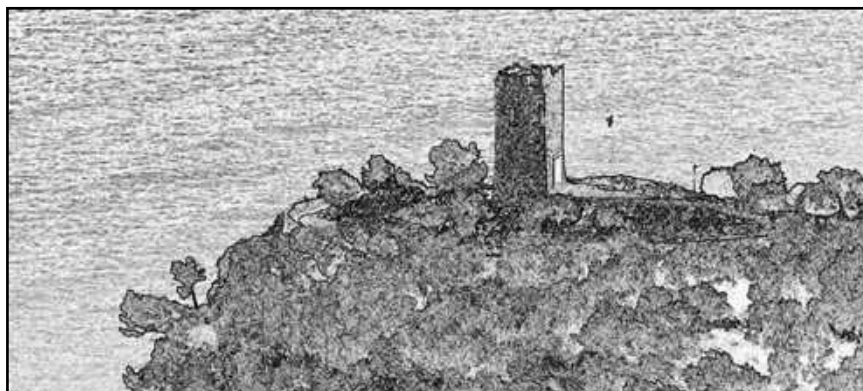
Lunedì dalle ore 19:30 alle ore 20:15

Mercoledì dalle ore 19:30 alle ore 20:45

Venerdì dalle ore 19:30 alle ore 20:45

Sabato dalle ore 10:00 alle ore 10:45

Si ricorda che ai sensi dell'art.2 del D.M. 28/02/83 tutti coloro che frequentano corsi di nuoto, lezioni private, aquagym e aquabike, dovranno presentarsi muniti di certificato medico di buona salute, con validità annuale.



BALLO

In questo 34esimo anno, continua all'U3 il corso di Ballo.

Grazie all'Amministrazione Comunale che, l'anno scorso, ci ha concesso in uso una grande sala nei locali della vecchia ludoteca a Finalpia, il corso ballo è tornato con la coppia **Gianni GOTTARDI** e **Maria Pia FAVA**, e continua anche in questo A.A.

Speriamo che tante persone arrivino a divertirsi con noi al ritmo dei nuovi e vecchi balli aiutati dai nostri due ballerini..

Le lezioni si avvarranno di supporti multimediali.

Lezioni: Giovedì - ore 17.30 - Sede: Via Asilo - Ex Ludoteca - Finalpia

Inizio del corso: 29 Ottobre 2026

- Il costo sarà di euro 50, più euro 15 di assicurazione



CREARE CON I FIORI E NON...

Il corso è tenuto da **Bruna MERLO**, che ci insegnerà a creare con fiori e non...

Durante le tre lezioni che precedono il Natale verranno create composizioni tradizionali e addobbi natalizi.

Nella settimana che precede Pasqua avremo altre tre lezioni con diversi elementi, non necessariamente fiori, che serviranno a preparare addobbi pasquali.

Lezioni: Giovedì - ore 9.30 - 6 Incontri - Sede: Aula lingue

Lezioni pre-natalizie

03 Dicembre 2026 1^a lezione

10 Dicembre 2026 2^a lezione

17 Dicembre 2026 3^a lezione

Costo Euro 15,00

Materiale da portare per la prima lezione:

1/3 di spugna verde bagnata,

un sottovaso verde 8-10 cm diametro

fiori freschi a piacere + un po' di verde

1 paio di cesoie (robuste che serviranno sempre)

Poi, di volta in volta, l'insegnante dirà che cosa portare.

Lezioni pre-pasquali

11 Marzo 2027 4^a lezione

18 Marzo 2027 5^a lezione

25 Marzo 2027 6^a lezione

Costo Euro 15,00

DANZA DEL VENTRE

Il Corso tenuto da **Maria MARANO**, Insegnante di Ginnastica Dolce e Stretching è presentato dalla docente così:

Che cosa spinge una donna adulta ad avvicinarsi alla Danza del Ventre?

È un bisogno viscerale di mostrare una parte di sé che spesso resta nascosta.

Un modo per fare pace con il proprio corpo.

Non si tratta di quella "femminilità" ostentata e stereotipata che vediamo in Tv, parlo di quell'essenza meravigliosa ed autentica che ogni donna si porta dentro.

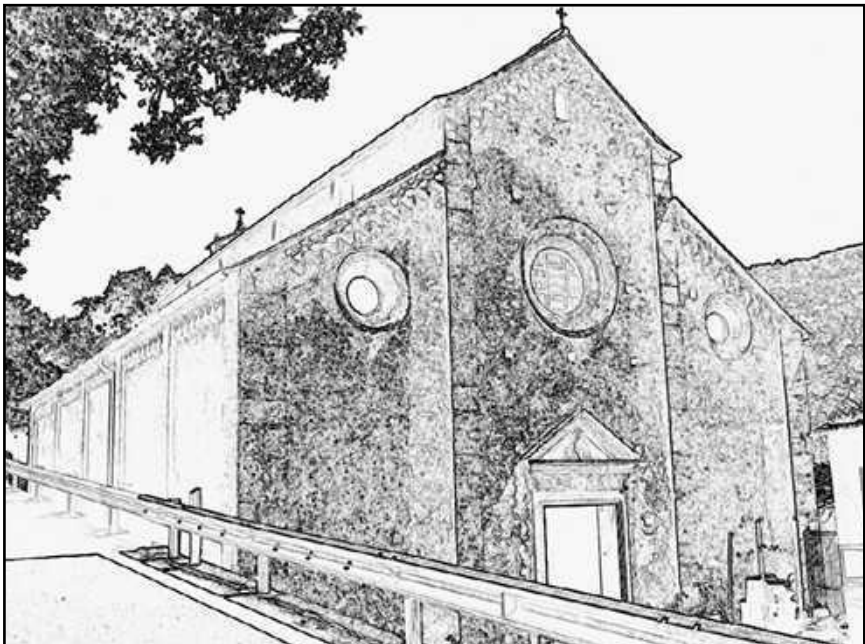
E poi c'è il valore del gruppo! C'è qualcosa di magico nel ritrovarsi tra donne, nel sentirsi parte di un cerchio dove la competizione sparisce e lascia il posto alla complicità.

Credo che chi sceglie la Danza del Ventre non cerchi solo un hobby, ma un modo per tornare a casa, dentro la propria pelle e sentirsi libera.

Lezioni: Martedì alle ore 10:30 - Sede: Sede: Via Asilo - Ex Ludoteca - Finalpia

Inizio del Corso: 02 dicembre 2026

Il costo del Corso sarà di € 60,00 più € 15,00 di assicurazione e comprende 19



GINNASTICA DOLCE E STRETCHING

Il Corso tenuto dall'insegnante **Maria MARANO**, avrà frequenza bisettimanale dal mese di Novembre al mese di Aprile, con sospensioni in concomitanza dei periodi festivi.

La Ginnastica Dolce è una metodica di movimento naturale alla portata di tutti, che permette di mantenerci sani e in forma senza eccessivi sforzi muscolari e (aspetto molto importante) nel totale rispetto delle esigenze individuali. È un'esperienza motoria nella quale ciascuno ricerca il "proprio" modo di muovere il corpo, con esercizi che sviluppano una maggiore coscienza e consapevolezza della propria struttura anatomica e muscolare e delle proprie possibilità. Possiamo avvicinarci alla Ginnastica Dolce a qualunque età, lavorando in gruppo, rispettando le esigenze e i ritmi soggettivi, alla ricerca di una forma psicofisica superiore e per una migliore qualità della vita.

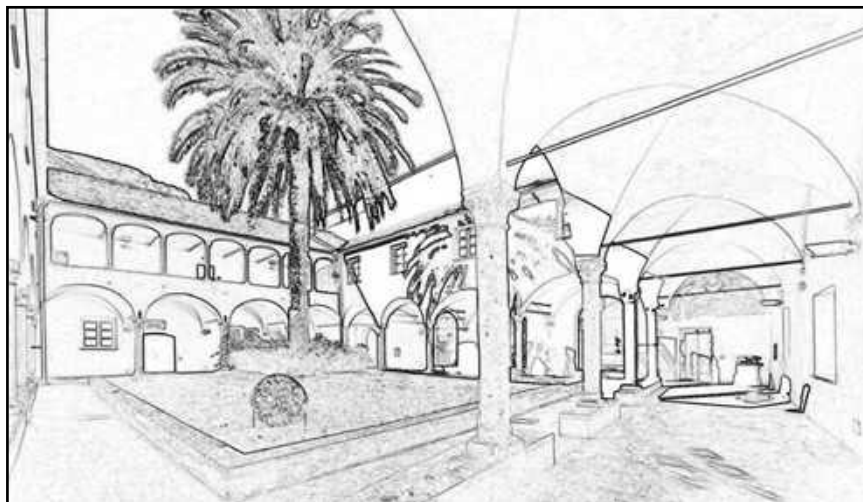
Sede: Palestra "Scuola Media Statale Aycardi" - Piazza Deledda - 17024 Finale Ligure (SV)

Lezioni: Lunedì alle ore 17:00 - Mercoledì alle ore 17:00

Inizio del Corso: Mercoledì 04 Novembre 2026 - Il corso comprende 45 incontri

***N.B.:** i Corsisti sono pregati di portare scarpe da ginnastica, da calzare appositamente per l'ingresso in Palestra.*

SI RACCOMANDA IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ ALL'INIZIO DEL CORSO CON ELETTROCARDIOGRAMMA



GINNASTICA DI RIEDUCAZIONE POSTURALE

***POSTUROLOGIA: LA RELAZIONE TRA LA NOSTRA “FORMA” E LO
“STATO DI SALUTE”.***

METODO MÉZIÈRES-BERTHERAT

PERCHÉ “MI SENTO A PEZZI”

OPPURE “NON MI SENTO BENE”?

TEORIA E PRATICA DELL'EDUCAZIONE SOMATICA”

Il corso è tenuto dal Dr. **Gianni CORE**. Molte persone pensano che la ginnastica posturale sia un'attività adatta soprattutto agli anziani e che si differenzi dalle altre ginnastiche solo perché si esegue lentamente, senza fatica.

Al contrario la ginnastica posturale è utile a tutti: a chi vuole ritrovare la salute, ma anche a chi desidera ritrovare l'armonia tra il corpo e la mente, per migliorare la qualità della sua vita. L'impegno fisico richiesto dagli esercizi posturali non è minimale, anzi per eseguire alcuni esercizi è necessario sviluppare una muscolatura molto resistente e tonica in grado di donare al nostro corpo piacevoli forme. In quanto alla lentezza dei movimenti essa è solo una delle tante caratteristiche e nemmeno la principale che differenzia l'esercizio posturale dall'esercizio di ginnastica tradizionale.

Il Metodo Mézières mira a correggere i diversi squilibri muscolari, che creano la singola patologia e a restituire l'ampiezza articolare normale e la lunghezza fisiologica della catena posteriore muscolare (muscoli antigravitari). Questo risultato si ottiene attraverso l'adozione di posture di stiramento assiale mirate (in funzione delle caratteristiche del paziente), associate ad una respirazione diaframmatica, che agevola il rilasciamento muscolare. Lo stiramento muscolare deve essere mantenuto il più a lungo possibile per eliminare lo squilibrio esistente e consentire al tessuto connettivo profondo di deformarsi e rilassarsi in modo corretto.

Si terranno 10 lezioni, con non più di 6 corsisti.

Il costo totale sarà di 500 Euro più IVA da dividere in quota pro capite a seconda del numero dei partecipanti.

Inizio del corso: da concordare con l'Insegnante

Sede: Via dei fiori, 25 – Borgo Verezzi (SV)

GINNASTICA MEDICA TRADIZIONALE CINESE

QI GONG: ARTE DEL MOVIMENTO E DEL RESPIRO

Il corso è tenuto da Istruttori qualificati della Fondazione: “Libera Università di QI GONG Medico”. Con il termine QI GONG s'intende una serie di esercizi e di tecniche per operare un riequilibrio dell'organismo nella sua totalità somatica e psicologica.

Il lavoro sul QI da un punto di vista puramente corporeo, serve per raggiungere una capacità di movimento e coordinamento armonico. Le varie figure che si praticano nel QI GONG possono essere molto utili a scopo riabilitativo post-traumatico, tonificano e migliorano la funzionalità degli organi e visceri, riequilibrano l'apparato cardio-vascolare ed il sistema immunitario aiutando in ogni affezione cronica. Un secondo e più sottile livello del lavoro sul QI è il riequilibrio del sistema nervoso neurovegetativo. La pratica costante ha effetti antinevrosi, è un'efficace tecnica di rilassamento e auto condizionante. Gli esercizi specifici, alternando movimento e riposo, fanno del QI GONG una completa ginnastica psicosomatica, come è dimostrato da ricerche anche italiane.

Le lezioni si svolgeranno nel locale sito in via Asilo a Finalpia (ex Ludoteca)

Inizio del corso nel mese di Dicembre 2026 (data da destinarsi)

Il costo del corso sarà di 50 euro (+ 15 di assicurazione) e comprende circa 20 lezioni.

PERCORSI CREATIVI

CREATIVITÀ SENZA ETÀ

FIORI, LIBRI E PICCOLI INCANTI FATTI A MANO

Il corso è tenuto da **Raffaella VIOLA**, già consigliere nella nostra Università, ci trasporta in un mondo poetico fatto di molta fantasia e tanta creatività.

“C'è qualcosa di speciale nel trasformare un oggetto che ha vissuto con noi: una stoffa che profuma di casa, un libro sfogliato mille volte, - ci spiega Lella -, in questo laboratorio creativo, lavoreremo con le mani e con il cuore per creare decorazioni e fiori fatti di memoria, saranno mattinate dedicate alla bellezza che nasce dalle cose semplici e vissute.”

Vecchie lenzuola diventano fiori delicati, pagine ingiallite si trasformano in decorazioni natalizie leggere come sogni. Un invito a rallentare, creare con le mani, dare nuova vita a ciò che ha una storia”.

Si terranno alcune lezioni, con non più di 5 corsisti

Il costo sarà di 10 € a lezione

Sede: Via E. Scanavino, Casa Viola - 17020 Calice Ligure (SV)

Inizio delle lezioni: da concordare con l'insegnante.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

- UN INCONTRO CON IL NOSTRO PIEDE -

Il Corso tenuto da **Gabriella CERATO**, che dal 1990 ha scoperto la tecnica zonale del piede ed applicandola su adulti, bambini ed anziani ha ottenuto ottimi risultati.

Svolge la sua attività presso centri medici e parafarmacie e continua ad applicare questa tecnica su neonati, bambini, anziani nel pre e post operazioni chirurgiche perché per la sua manualità molto dolce tende a rilassare corpo e mente e porta ad uno stato di benessere anche interiore eliminando tensione e stress.

In questo corso sono proposti incontri di gruppi aperti a tutti per conoscere questa tecnica e la sua applicazione di auto massaggio, sia per la riflessologia plantare sia per la tecnica metamorfica (*il massaggio che trasforma*).

I piedi e le mani corrispondono e rispecchiano il corpo umano nel suo insieme e nella sua funzionalità.

Attraverso piccole stimolazioni sul piede e sulla mano si riesce a modificare e curare squilibri degli organi, degli arti, degli apparati del sistema nervoso, linfatico e circolatorio e della colonna vertebrale, aumentando le difese immunitarie, riportando l'organismo ad una piena funzionalità ed agendo anche come prevenzione sulle varie disfunzioni come: cefalea – sinusite – disturbi dell'occhio e dell'orecchio – dolori muscolari – disturbi respiratori – disturbi organi genitali – apparato gastrointestinale – insufficienza renale – depressione nervosa – insonnia – instabilità ed affezioni di natura psichica, vegetativa e motoria – circolazione linfatica – deficit immunitario.

Si terranno 10 lezioni il Giovedì, con non più di 6 corsisti.

Il costo sarà di 15 Euro a lezione.

Per ogni lezione sarà trattato un apparato.

Sede: Via Giacomo Matteotti, 111/2 – 17022 Borgio Verezzi (SV)

Inizio del corso: da concordare con l'Insegnante.

N.B.: Il Riflessologo non è un Medico, non prescrive e non diagnostica, ma collabora e rispetta l'operato del Medico. Deve solo ascoltare il paziente.

CORSI DI LINGUA STRANIERA

L'insegnamento delle Lingue straniere si caratterizza, anche quest'anno, per un'attenzione particolare alla pratica della conversazione, distinta su più livelli ed articolata in vari momenti. I Corsi affidati a docenti di comprovata esperienza, ben nota ed apprezzata, hanno cadenza settimanale, salvo alcune sospensioni (*si veda il Calendario Corsi*), in concomitanza con i periodi delle Festività. Per la frequenza di ciascun Corso di Lingua Straniera-Conversazione è previsto il versamento della quota aggiuntiva di Euro 50,00.

(Ciascun corso sarà attivato solo in presenza di un numero minimo di 10 iscritti)

LINGUA FRANCESE

Docente: **Maria Grazia HOEDL**

Di solito per molti allievi l'approccio alla lingua francese rappresenta una revisione di conoscenza acquisita negli anni della scuola.

Pertanto, si procede ad un ripasso delle strutture grammaticali ed ad un approfondimento di aspetti culturali relativi ai paesi di lingua francese

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: Martedì - ore 10:00

Inizio del Corso: Martedì 03 Novembre 2026

~ • ~

LINGUA FRANCESE CONVERSAZIONE

Docente: **Maria Grazia HÖDL**

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

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: Venerdì - ore 15.00 - 16.30

Inizio del Corso: Venerdì 06 Novembre 2026

~ • ~

CORSI DI LINGUA STRANIERA

LINGUA INGLESE CORSO BASE 2

Docente: **Piera SCIUTTO**

Livello A2 del *Quadro Comune Europeo di riferimento per la conoscenza delle Lingue*.

Il corso è rivolto a partecipanti con conoscenza di base della Lingua Inglese e prevede un ampliamento ed un approfondimento delle funzioni comunicative e delle strutture grammaticali fondamentali anche attraverso l'uso di materiale multimediale.

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: Lunedì - ore 14.30 - 16.00

Inizio del Corso: Lunedì 09 Novembre 2026

~ • ~

LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE LIVELLO ELEMENTARY

Docente: **Lorenza OLIVERI**

Livello “elementary”. Lo scopo delle lezioni è quello di sviluppare le capacità comunicative dei partecipanti attraverso lettura di brani, dialoghi svolti in classe, ascolti di file audio rappresentativi di situazioni reali. Sarà esaminata la grammatica di livello A2 della lingua inglese. Durante il corso saranno utilizzati supporti multimediali quali audio e video.

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: Martedì - ore 16.30 – 18.00

Inizio del corso: Martedì 03 Novembre 2026

~ • ~

CORSI DI LINGUA STRANIERA

LINGUA INGLESE *CONVERSAZIONE*

Docente: **Jean WICKINGS**, di madre lingua.

Una lingua dovrebbe essere parlata e non solamente studiata! Lo scopo del corso è di acquistare sicurezza per conversare liberamente su ogni aspetto della cultura inglese, su argomenti di attualità, di cultura generale, ecc.

Durante il corso saranno utilizzati supporti classici e multimediali.

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: Giovedì - ore 15:00 – 16:30

Inizio del corso: Giovedì 05 Novembre 2026

~ • ~

LINGUA SPAGNOLA *CORSO BASE*

Docente: **Alessio BELVEDERE**

Come la lingua italiana, la lingua spagnola è una grande sfida. Ma sicuramente non impossibile, entrambi sono molto simili. Il corso è orientato a ciò che gli studenti desiderano di più. Studieremo approfonditamente la grammatica e saremo quindi in grado di parlare fluentemente e scrivere correttamente, sia nelle situazioni sociali che in quelle professionali.

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: mercoledì - ore 16,30 / 18.00

Inizio del Corso mercoledì 04 Novembre 2026

~ • ~

CORSI DI LINGUA STRANIERA

LINGUA SPAGNOLA *CORSO INTERMEDIO*

Docente: **Attilio BISLENGHI**

Cosa sappiamo della Spagna? Quanto conosciamo della sua storia, della sua geografia? E la lingua? E' davvero così semplice, come molti sostengono? Nel nostro corso cerchiamo di rispondere a questi e ad altri quesiti, con l'ausilio di testi e filmati proposti dal docente. Pertanto, il corso è dedicato ai principianti come a coloro che già possiedono alcune nozioni di lingua spagnola. Come ha scritto Miguel Delibes: "Una lingua non è solo grammatica, ma è soprattutto l'unione di parole e musica".

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: Mercoledì - ore 14,30 – 16.00

Inizio del Corso: 04 Novembre 2026

~ • ~

LINGUA TEDESCA

Docente: **Maria Grazia HÖDL** di madre lingua

L'approccio alla lingua tedesca avviene attraverso l'analisi e l'applicazione orale e scritta delle fondamentali strutture grammaticali. Si procede, inoltre, alla presentazione di aspetti culturali relativi ai paesi di lingua tedesca.

Sede: Aula Lingue straniere, Via Ruffini, 10

Lezioni: Mercoledì - ore 09:30

Inizio del Corso: Mercoledì 04 Novembre 2026

~ • ~

N.B.: I corsi potranno subire modifiche e variazioni d'orario, a seconda delle esigenze Didattiche. Inoltre, se ci fossero richieste, si potranno attivare corsi di lingua inglese base e lingua tedesco in ore preserali 18.00 – 20.00 solo con la presenza di almeno 10 iscritti.

ELENCO DOCENTI

BELVEDERE ALESSIO	MARCACCI CARLA
BERTOLOTTI ELISABETTA	MASSONE GIORGIO
BIANCHI FULVIO	MASTRAPASQUA FRANCESCA
BIANCHI ELISA	MENARDI NOGUERA FLAVIO
BISLENGHI ATTILIO	MERLO BRUNA
BOVA CATERINA	MOLINARI ANDREA
BRIGNONE CARLO	MOLINELLI ELENA
CAFFARONE SILVIA	NICOLINI SARA
CERATO GABRIELLA	OLIVERI LORENZA
CENCICAMPANI TOMMASO	PARODI LUCIANO
CLEMENTI LIVIA CAMILLA	PELOSI MATTIA
CLEMENTI CLARA	PERETTI BEPPE
CORE GIANNI	PERRONE ROCCO
COSSETTA EDOARDO	POGLIANO FRANCA
CREMONINI DANIELA	RABOLLI PIETRO
CRICENTI ANNA	RESCIGNO MARCO
D'AMARO ARMANDO	SCIUTTO PIERA
DE ROSSI LICIA	SERICANO VALTER
FAVA MARIA PIA	SICCARDI MARCO
FECHINO CARLA	TEDESCO ANTONELLA
FINOCCHIARO SALVATORE	TERRANO ROBERTA
FRASCA GALLO GRAZIELLA	TESSIORE FABIO
HOEDL MARIA GRAZIA	TESTA PINO
GHIRARDI EMANUELA	VASSALLO LUIGI
GOTTARDI GIANNI	VIASSOLO NICOLA
LANTERI MAURIZIO	VIOLA RAFFAELLA
LOVISOLO CARLO	WICKINGS JEAN
MAGGI CATERINA	ZANETTI PIER PAOLO
MARANO MARIA	

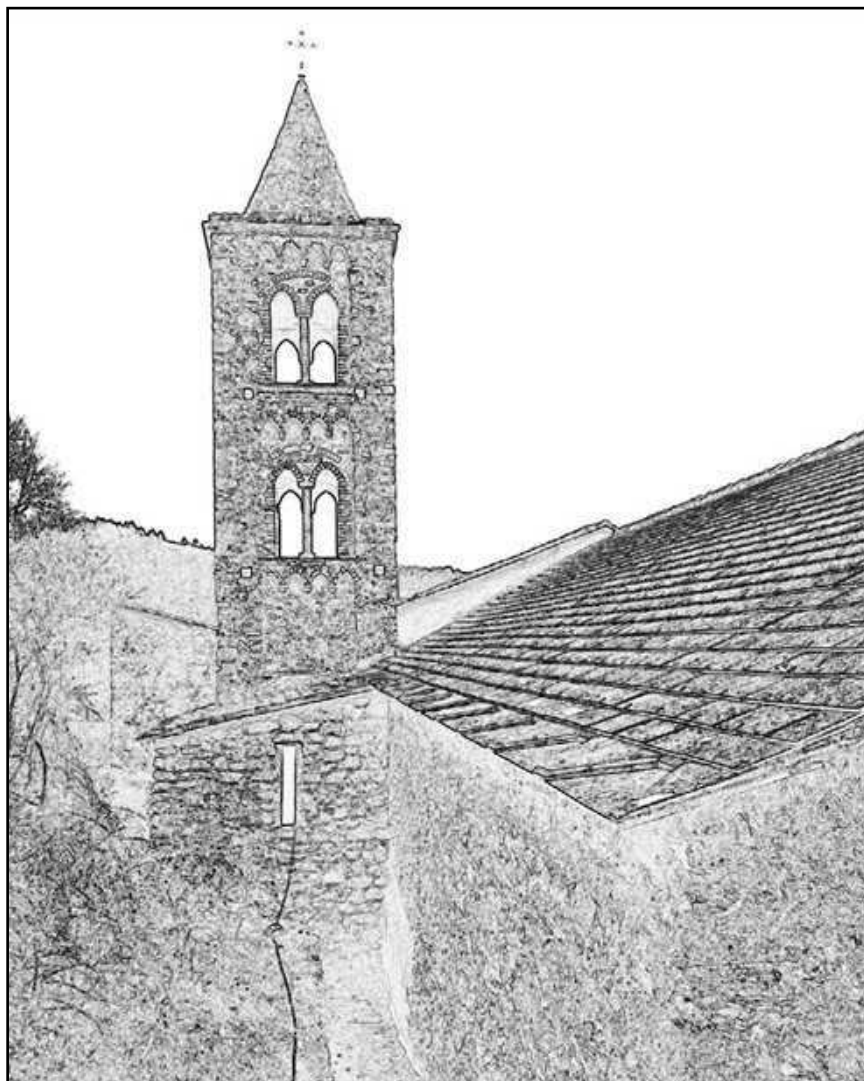
OTTOBRE 2026					
Giorno		Lezione	N°	Sede	Ora
Sabato	16	CERIMONIA DI INAUGURAZIONE Anno Accademico 2026/2027 SweetWaters of Asia Rüya Taner (<i>pianoforte</i>)		Auditorium	16,00
Martedì	20	Proiezione di BEPPE PERETTI “La Via Francigena a piedi” - Parte Prima	1	Sala Gallesio	15,30
Giovedì	22	CONFERENZA con ELISABETTA BERTOLOTTI “Il Ricamo: simbolo di potere e manifesto politico”	1	Sala Gallesio	15,30
Martedì	27	Medicina Naturale	1	Sala Gallesio	15,30
Giovedì	29	CONFERENZA con SARA NICOLINI “La creatività del perdono”	2	Sala Gallesio	15,30
Sabato	31	Gita a Saliceto - Millesimo Castello Del Carretto e Chiesa di San Lorenzo	1	Stazione Finale L.	



NOVEMBRE 2026					
Giorno		Lezione	N°	Sede	Ora
Domenica	1	Tutti i Santi			
Lunedì	2	I morti			
Martedì	3	Lingua Francese	1	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	1	Aula Lingue	16,30
~•~		Medicina Naturale	2	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	4	Lingua Tedesca	1	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnolo Base	1	Aula Lingue	16,30
~•~		Lingua Spagnolo Intermedio	1	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	1	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Proiezione di BEPPE PERETTI <i>“La Via Francigena a piedi” - Parte Seconda</i>	2	Sala Galesio	15,30
Giovedì	5	Lingua Inglese Conversazione	1	Aula Lingue	15,00
~•~		Il Finalese	1	Sala Galesio	15,30
Venerdì	6	Lingua Francese Conversazione	1	Aula Lingue	15,00
~•~		Storia della Frutta	1	Sala Galesio	15,30
Lunedì	9	Lingua Inglese Base 2	1	Aula Lingue	14,30
~•~		Erboristeria	1	Sala Galesio	15,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	2	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	10	Lingua Francese	2	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	2	Aula Lingue	16,30
~•~		Medicina Naturale	3	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	11	Lingua Tedesca	2	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnolo Intermedio	2	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnolo Base	2	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	3	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	12	Lingua Inglese Conversazione	2	Aula Lingue	15,00
~•~		Il Finalese	2	Sala Galesio	15,30
Venerdì	13	Lingua Francese Conversazione	2	Aula Lingue	15,00

~•~		Storia della Frutta	2	Sala Galesio	15,30
Lunedì	16	Lingua Inglese Base 2	2	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	4	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Erboristeria	2	Sala Galesio	15,30
Martedì	17	Lingua Francese	3	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	3	Aula Lingue	16,30
~•~		Medicina Naturale (<i>Ultima</i>)	4	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	18	Lingua Tedesca	3	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	3	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	3	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	5	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	19	Lingua Inglese Conversazione	3	Aula Lingue	15,00
~•~		Il Finalese (<i>Ultima</i>)	3	Sala Galesio	15,30
Venerdì	20	Lingua Francese Conversazione	3	Aula Lingue	15,00
~•~		Storia della Frutta (<i>Ultima</i>)	3	Sala Galesio	15,30
Lunedì	23	Lingua Inglese Base 2	3	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	6	Palestra Aycardi	17,00
		Erboristeria	3	Sala Galesio	15,30
Martedì	24	Lingua Francese	4	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	4	Aula Lingue	16,30
~•~		Letteratura Italiana	1	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	25	Lingua Tedesca	4	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	4	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	4	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	7	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	26	Lingua Inglese Conversazione	4	Aula Lingue	15,00
~•~		Misteri Italiani	1	Sala Galesio	15,30
Venerdì	27	Lingua Francese Conversazione	4	Aula Lingue	15,00
~•~		Dentro la Musica Approfondimento Musicale con Mattia PELOSI	1	Sala Galesio	15,30

Sabato	31	Gita in Valle Argentina <i>Badalucco - Triora - Molini di Triora</i> <i>Museo Etnografico e della Stregoneria</i>	2	Stazione Finale L.	
Lunedì	30	Lingua Inglese Base 2	4	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	8	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Erboristeria	4	Sala Gallezio	15,30

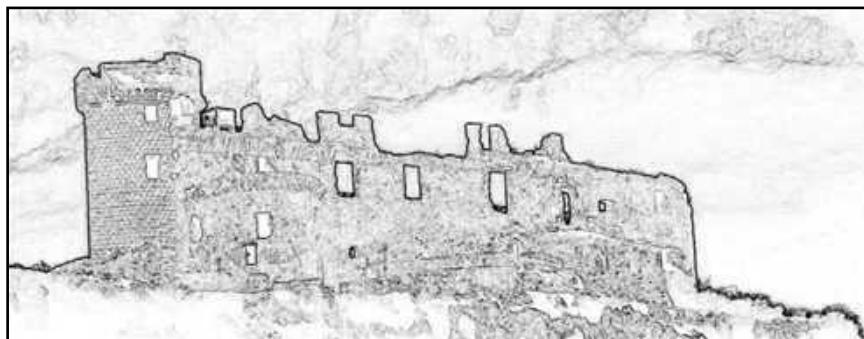


DICEMBRE 2025					
Giorno		Lezione	N°	Sede	Ora
Martedì	1	Danza del Ventre	1	Luditeca	10,30
		Lingua Francese	5	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	5	Aula Lingue	16,30
~•~		Letteratura Italiana	2	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	2	Lingua Tedesca	5	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	5	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	5	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	9	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	3	Creare con i Fiori	1	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Inglese e Conversazione	5	Aula Lingue	15,00
~•~		Misteri Italiani	2	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	4	Lingua Francese Conversazione	5	Aula Lingue	15,00
~•~		CONFERENZA con FRANCESCA MASTRAPASQUA <i>“Oltre la ciotola: alimentazione, benessere e falsi miti su cani e gatti”</i>	3	Sala Gallezio	15,30
Lunedì	7	Lingua Inglese Base 2	5	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	10	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Erboristeria (<i>Ultima</i>)	5	Sala Gallezio	15,30
Martedì	8	IMMACOLATA CONCEZIONE			
Mercoledì	9	Lingua Tedesca	6	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	6	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	5	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	11	Palestra Aycardi	17,00
		Letteratura Italiana	3	Sala Gallezio	15,30
Giovedì	10	Creare con i Fiori	2	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Inglese e Conversazione	6	Aula Lingue	15,00
~•~		Misteri Italiani	3	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	11	Lingua Francese Conversazione	6	Aula Lingue	15,00

~•~		CONFERENZA con GABRIELLA CERATO <i>“Cromoterapia: il colore è vita”</i>	4	Sala Galesio	15,30
Lunedì	14	Lingua Inglese Base 2	6	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	12	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	15	Danza del Ventre	2	Ludoteca	10,30
		Lingua Francese	6	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	6	Aula Lingue	16,30
~•~		Letteratura Italiana (<i>Ultima</i>)	4	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	16	Lingua Tedesca	7	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	7	Sala Galesio	15,30
~•~		Lingua Spagnola Base	6	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	13	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	17	Creare con i Fiori (<i>Ultima</i>)	3	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Inglese e Conversazione	7	Aula Lingue	15,00
~•~		Misteri Italiani (<i>Ultima</i>)	4	Sala Galesio	15,30
Venerdì	18	Lingua Francese Conversazione	7	Aula Lingue	15,00
~•~		CONFERENZA con VALTER SERICANO <i>“Liguria: il Vino tra mare e cielo”</i>	5	Sala Galesio	15,30
Lunedì	21	Lingua Inglese Base 2	7	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	14	Palestra Aycardi	17,00
~•~		ASSEMBLEA ANNUALE		Sala Galesio	15,00
Martedì	22	Danza del Ventre	3	Ludoteca	10,30
		Lingua Francese	7	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	7	Aula Lingue	16,30
Mercoledì	23	CONCERTO DI NATALE GIPSY FRIENDS Michele Menardi Noguera, <i>Flauto</i> Federico Briasco e Giulio Granero, <i>Chitarra</i> Dino Cerruti, <i>Contrabbasso</i> - Marco Canavese, <i>Batteria</i>		Auditorium	16,30
		VACANZE NATALIZIE			

GENNAIO 2027					
Giorno		Lezione	N°	Sede	Ora
Giovedì	7	Lingua Inglese Conversazione	8	Aula Lingue	09,30
~•~		CONFERENZA con LUIGI VASSALLO <i>“La Questione Meridionale nell’Italia Unita”</i>	6	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	8	Lingua Francese Conversazione	8	Aula Lingue	15,00
~•~		Proiezione di FLAVIO MENARDI NOGUERA “Turkmenistan: nel paese di marmo e fuoco”	3	Sala Gallezio	15,30
Lunedì	11	Lingua Inglese Base 2	8	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	15	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	12	Danza del Ventre	4	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	8	Aula Lingue	10,00
		Lingua Inglese Elementary	8	Aula Lingue	16,30
~•~		Medicina	1	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	13	Lingua Tedesca	8	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnolo Intermedio	8	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	8	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	16	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	14	Lingua Inglese e Conversazione	9	Aula Lingue	15,00
~•~		Archeologia	1	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	15	Lingua Francese Conversazione	9	Aula Lingue	15,00
~•~		Poesia e Musica	1	Sala Gallezio	15,30
Lunedì	18	Lingua Inglese Base 2	9	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	18	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	19	Danza del Ventre	5	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	9	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	9	Aula Lingue	16,30
		Medicina	2	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	13	Lingua Tedesca	9	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnolo Intermedio	9	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	9	Aula Lingue	16,30

~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	18	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	21	Lingua Inglese e Conversazione	10	Aula Lingue	15,00
~•~		Archeologia	2	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	23	Lingua Francese Conversazione	10	Aula Lingue	15,00
~•~		Poesia e Musica (<i>Ultima</i>)	2	Sala Gallezio	15,30
Lunedì	25	Lingua Inglese Base 2	10	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	19	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	26	Danza del Ventre	6	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	10	Aula Lingue	10,00
		Lingua Inglese Elementary	10	Aula Lingue	16,30
		Medicina	3	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	27	Lingua Tedesca	10	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Inglese Intermedio	10	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	10	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	20	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	28	Lingua Inglese e Conversazione	11	Aula Lingue	15,00
~•~		Archeologia	3	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	29	Lingua Francese Conversazione	11	Aula Lingue	15,00
~•~		Dentro la Musica Approfondimento Musicale con Mattia PELOSI	2	Sala Gallezio	15,30
Sabato	30	GITA a VICOFORTE - BASTIA MONDOVI <i>"Visita al Santuario e alla Chiesa di S. Lorenzo"</i>	3	Stazione Finale L.	



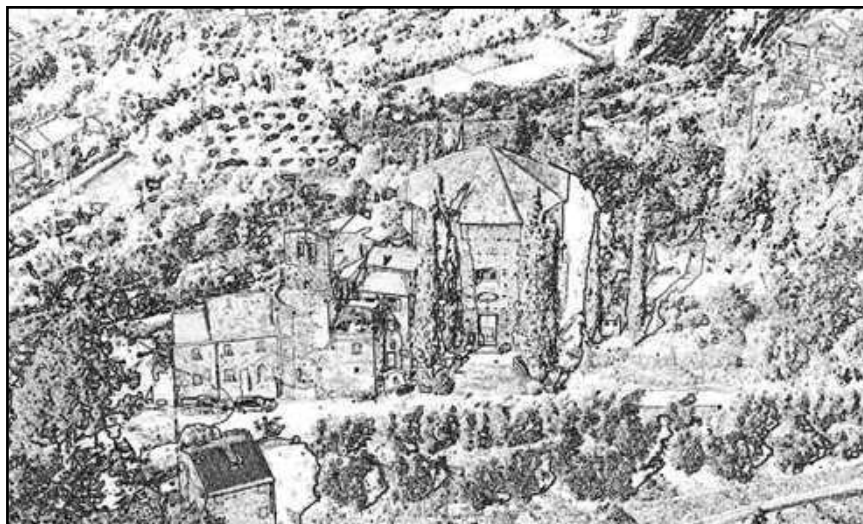
FEBBRAIO 2026					
Giorno		Lezione	N°	Sede	Ora
Lunedì	1	Lingua Inglese Base 2	11	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	21	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	2	Danza del Ventre	7	Ludoteca	10,30
		Lingua Francese	11	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	11	Aula Lingue	16,30
~•~		Medicina (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	3	Lingua Tedesca	11	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Inglese Intermedio	11	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	11	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	22	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	4	Lingua Inglese e Conversazione	12	Aula Lingue	15,00
~•~		Archeologia (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	5	Lingua Francese Conversazione	12	Aula Lingue	15,00
~•~		Slooe Food	1	Sala Gallezio	15,30
Lunedì	8	Lingua Inglese Base 2	12	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	23	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	9	Danza del Ventre	8	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	12	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	12	Aula Lingue	16,30
~•~		CONFERENZA con LUIGI VASSALLO <i>“Per capire la tragedia delle Foibe”</i>	7	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	10	Lingua Tedesca	12	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	12	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	12	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	24	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	11	Lingua Inglese Conversazione	13	Aula Lingue	15,00
~•~		Destinazione Mondo	1	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	12	Lingua Francese Conversazione	13	Aula Lingue	15,00
~•~		Sloow Food (<i>Ultima</i>)	2	Sala Gallezio	15,30

Lunedì	15	Lingua Inglese Base 2	13	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	25	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	16	Danza del Ventre	9	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	13	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	13	Aula Lingue	16,30
~•~		Astrofisica / Cosmologia	1	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	17	Lingua Tedesca	13	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	13	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	13	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	26	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	18	Lingua Inglese e Conversazione	14	Aula Lingue	15,00
~•~		Destinazione Mondo	2	Sala Galesio	15,30
Venerdì	19	Lingua Francese Conversazione	14	Aula Lingue	15,00
~•~		Proiezione di GIORGIO MASSONE “Le immagini di una anno dal mare alla montagna”	4	Sala Galesio	15,30
Lunedì	22	Lingua Inglese Base 2	14	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	27	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Geografia: dalla Terra alla Luna	1	Sala Galesio	15,30
Martedì	23	Danza del Ventre	10	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	14	Aula Lingue	10,00
		Lingua Inglese Elementary	14	Aula Lingue	16,30
~•~		Astrofisica / Cosmologia	2	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	24	Lingua Tedesca	14	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	14	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	14	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	28	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	25	Lingua Inglese Conversazione	15	Aula Lingue	15,00
~•~		Destinazione Mondo	3	Sala Galesio	15,30
Venerdì	26	Lingua Francese Conversazione	15	Aula Lingue	15,00
~•~		Dentro la Musica Approfondimento Musicale con Mattia PELOSI	3	Sala Galesio	15,30
Sabato	27	GITA A GENOVA “I musei di Strada Nuova: I Rolli”	4	Stazione Finale L.	

MARZO 2027					
Giorno		Lezione	N°	Sede	Ora
Lunedì	1	Lingua Inglese Base 2	15	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	29	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Geografia: dalla Terra alla Luna	2	Sala Gallesio	15,30
Martedì	2	Danza del Ventre	11	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	15	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	15	Aula Lingue	16,30
~•~		Astrofisica / Cosmologia	3	Sala Gallesio	15,30
Mercoledì	3	Lingua Tedesca	15	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	15	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	15	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	30	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	4	Lingua Inglese Conversazione	16	Aula Lingue	15,00
~•~		Destinazione Mondo (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallesio	15,30
Venerdì	5	Lingua Francese Conversazione	16	Aula Lingue	15,00
~•~		Proiezione di CARLA MARCACCI “Oltre il Circolo Polare Artico: la terra dei Sami”	5	Sala Gallesio	15,30
Sabato	6	Territorio e Mondo Verde (Escursione Facile) <i>Centro Uomini e Lupi Entraque</i>	1	Palazzo Vela	07,45
Lunedì	8	Lingua Inglese Base 2	16	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	31	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Geografia: dalla Terra alla Luna	3	Sala Gallesio	15,30
Martedì	9	Danza del Ventre	12	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	16	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	16	Aula Lingue	16,30
~•~		Astrofisica / Cosmologia (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallesio	15,30
Mercoledì	10	Lingua Tedesca	16	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	16	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	16	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	33	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Miti, Sogni, Forme e Figure	1	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	11	Creare con i Fiori	1	Aula Lingue	09,30

~•~		Lingua Inglese Conversazione	17	Aula Lingue	15,00
~•~		La Musica e le Immagini si rincorrono	1	Sala Galesio	15,30
Venerdì	12	Lingua Francese Conversazione	17	Aula Lingue	14,30
~•~		Territorio e Mondo Verde (<i>Escursione Facile</i>) Giro Fornaci Campogrande	2	Palazzo Vela	14,30
Lunedì	15	Lingua Inglese Base 2	17	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	33	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Geografia: dalla Terra alla Luna (<i>Ultima</i>)	4	Sala Galesio	15,30
Martedì	16	Danza del Ventre	13	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	17	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	17	Aula Lingue	16,30
~•~		Le Quattro Stagioni di Vivaldi	1	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	17	Lingua Tedesca	17	Aula Lingue	09,30
		Lingua Spagnola Intermedio	17	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	17	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	34	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Miti, Sogni, Forme e Figure (<i>Ultima</i>)	2	Sala Galesio	15,30
Giovedì	18	Creare con i Fiori	2	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Inglese e Conversazione	18	Aula Lingue	15,00
~•~		La Musica e le Immagini si rincorrono	2	Sala Galesio	15,30
Venerdì	19	Lingua Francese Conversazione	18	Aula Lingue	15,00
~•~		Territorio e Mondo Verde (<i>Escursione Media</i>) "Torre Bastia - Orera"	3	Palazzo Vela	14,30
~•~		Letteratura Femminile del '900	1	Sala Galesio	15,30
Lunedì	22	Lingua Inglese Base 2	18	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	35	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	23	Danza del Ventre	14	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	18	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	18	Aula Lingue	16,30
~•~		Le Quattro Stagioni di Vivaldi	2	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	24	Lingua Tedesca	18	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	18	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	18	Aula Lingue	16,30
~•~		Biologia Marina	1	Sala Galesio	15,30

~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	36	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	25	Creare con i Fiori (<i>Ultima</i>)	3	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Inglese Conversazione	19	Aula Lingue	15,00
~•~		La Musica e le Immagini si rincorrono	3	Sala Galesio	15,30
Venerdì	26	Lingua Francese Conversazione	19	Aula Lingue	15,00
~•~		Letteratura Femminile del '900	2	Sala Galesio	15,30
		VACANZE PASQUALI			
Martedì	30	Danza del Ventre	15	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	19	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	19	Aula Lingue	16,30
~•~		Le Quattro Stagioni di Vivaldi	3	Sala Galesio	15,30
Mercoledì	31	Lingua Tedesca	19	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	19	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	19	Aula Lingue	16,30
~•~		Biologia Marina (<i>Ultima</i>)	2	Sala Galesio	15,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	33	Palestra Aycardi	17,00
~•~		GITA A MONESIGLIO - MONTEGROSSO D'ASTI "Castello Del Carretto e Chiesa Romanica di S. Michele"	5	Stazione Finale L.	



APRILE 2027					
Giorno		Lezione	N°	Sede	Ora
Giovedì	1	Lingua Inglese Conversazione	20	Aula Lingue	15,00
~•~		La Musica e le Immagini si rincorrono	4	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	2	Lingua Francese Conversazione	20	Aula Lingue	15,00
~•~		Dentro la Musica Approfondimento Musicale con Mattia PELOSI (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallezio	15,30
~•~		Territorio e Mondo Verde (<i>Escursione Media</i>) "Balestrino - Anello Poggio Grande"	4	Palazzo Vela	09,00
Lunedì	5	Lingua Inglese Base 2	19	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	38	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	6	Danza del Ventre	16	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	20	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	20	Aula Lingue	16,30
~•~		Le Quattro Stagioni di Vivaldi (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	7	Lingua Tedesca	20	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	20	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	20	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	39	Palestra Aycardi	17,00
~•~		Voci dal Teatro	1	Sala Gallezio	15,30
Giovedì	8	Lingua Inglese Conversazione	21	Aula Lingue	15,00
~•~		La Musica e le Immagini si rincorrono (<i>Ultima</i>)	5	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	9	Lingua Francese Conversazione	21	Aula Lingue	15,00
~•~		Territorio e Mondo Verde (<i>Escursione Facile</i>) "Ciappo del Sale"	5	Palazzo Vela	14,30
~•~		Letteratura Femminile del '900	3	Sala Gallezio	15,30
Lunedì	12	Lingua Inglese Base 2	20	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	40	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	13	Danza del Ventre	17	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	21	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	21	Aula Lingue	16,30
~•~		Voci dal Teatro	2	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	14	Lingua Tedesca	21	Aula Lingue	09,30

~•~		Lingua Spagnola Intermedio	21	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	21	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	41	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	15	Lingua Inglese Conversazione	22	Aula Lingue	15,00
~•~		L'Egitto: i templi dell'antico Egitto	1	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	16	Lingua Francese Conversazione	22	Aula Lingue	15,00
~•~		Territorio e Mondo Verde (<i>Escursione Media</i>) "Via Romana - Spotorno - Bergeggi"	7	Palazzo Vela	14,30
~•~		Letteratura Femminile del '900 (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallezio	15,30
Lunedì	19	Lingua Inglese Base 2	21	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	42	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	20	Danza del Ventre	18	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese	22	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary	22	Aula Lingue	16,30
~•~		Voci dal Teatro	3	Sala Gallezio	15,30
Mercoledì	21	Lingua Tedesca	22	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio	22	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base	22	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	43	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	22	Lingua Inglese Conversazione	23	Aula Lingue	15,00
~•~		L'Egitto: i templi dell'antico Egitto (<i>Ultima</i>)	2	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	23	Lingua Francese Conversazione	23	Aula Lingue	15,00
~•~		Territorio e Mondo Verde (<i>Escursione Facile</i>) "Bergeggi: la grotta del Vento"	8	Palazzo Vela	14,30
Sabato	24	CHIUSURA ANNO ACCADEMICO 2025/26 CONCERTO a cura dell'Accademia Musicale del Finale		Auditorium	16,00
Lunedì	26	Lingua Inglese Base 2 (<i>Ultima</i>)	22	Aula Lingue	14,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching	44	Palestra Aycardi	17,00
Martedì	27	Danza del Ventre (<i>Ultima</i>)	19	Ludoteca	10,30
~•~		Lingua Francese (<i>Ultima</i>)	23	Aula Lingue	10,00
~•~		Lingua Inglese Elementary (<i>Ultima</i>)	23	Aula Lingue	16,30
~•~		Voci dal Teatro (<i>Ultima</i>)	4	Sala Gallezio	15,30

Mercoledì	28	Lingua Tedesca (<i>Ultima</i>)	23	Aula Lingue	09,30
~•~		Lingua Spagnola Intermedio (<i>Ultima</i>)	23	Aula Lingue	14,30
~•~		Lingua Spagnola Base (<i>Ultima</i>)	23	Aula Lingue	16,30
~•~		Ginnastica Dolce e Stretching (<i>Ultima</i>)	45	Palestra Aycardi	17,00
Giovedì	29	Lingua Inglese e Conversazione (<i>Ultima</i>)	24	Aula Lingue	15,00
~•~		CONFERENZA con FLAVIO MENARDI NOGUERA <i>“Ottorino Respighi: curiosando oltre la Trilogia Romana”</i>	8	Sala Gallezio	15,30
Venerdì	30	Lingua Francese Conversazione (<i>Ultima</i>)	24	Aula Lingue	15,00
~•~		Gita in collaborazione con il Museo Archeologico del Finale <i>(in fase di programmazione)</i>	5	Palazzo Vela	14,30



L'UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ DEL FINALE

L'Università delle Tre Età del finale, inizialmente nata come "Service dello Zonta Club di Finale Ligure" è ora una libera associazione gestita e diretta dai numerosissimi corsisti che la compongono. Si propone di rendere accessibili a tutti molteplici corsi, legati a vari approfondimenti culturali, nonché a varie discipline artistiche e sportive, nel duplice scopo di divulgare la cultura e rendere possibile una maggiore socializzazione.

CONSIGLIO DIRETTIVO DELLA UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ DEL FINALE

Presidente e Coordinatrice dei Corsi:

Anna Bolla

Vice Presidente:

Salvatore Finocchiaro

Tesoriere:

Maura Comelli

Segretario:

Graziella Frasca Gallo

Consiglieri:

Carlo Brignone

Marisa Maffei

Gesine Moj

Direttore dei Corsi:

Fulvio Bianchi

Esaminatori dei Conti:

Michele Dijoux

Pia Merlo

Sito Web:

www.u3finaleligure.it

e-mail:

bollanna@alice.it

annabolla@u3finaleligure.it

In copertina: Castel Govone disegnato da Clelia Castellazzi.

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ DEL FINALE A.P.S.

Anno Accademico 2026-2027

Corsi:

CONFERENZE:

- ~ IL RICAMO: SIMBOLO DI POTERE E MANIFESTO POLITICO ~
- ~ LA CREATIVITÀ DEL PERDONO ~ OLTRE LA CIOTOLA ~
- ~ CROMOTERAPIA ~ LIGURIA: IL VINO TRA MARE E CIELO ~
- ~ LA QUESTIONE MERIDIONALE NELL'ITALIA UNITA ~
- ~ PER CAPIRE LA TRAGEDIA DELLE FOIBE ~
- ~ OTTORINO RESPIGHI: CURIOSANDO OLTRE LA TRILOGIA ROMANA ~
- ARCHEOLOGIA • ASTROFISICA/COSMOLOGIA • BIOLOGIA MARINA •
- DENTRO LA MUSICA • DESTINAZIONE MONDO •
- ERBORISTERIA • GEOGRAFIA: DALLA TERRA ALLA LUNA
- IL FINALESE • LA MUSICA E LE IMMAGINI SI RINCORRONO •
- L'EGITTO: I TEMPLI DELL'ANTICO EGITTO •
- LE 4 STAGIONI DI VIVALDI • LETTERATURA FEMMINILE DEL '900 •
- LETTERATURA ITALIANA: GRAZIA DELEDDA •
- MEDICINA • MEDICINA NATURALE • MISTERI ITALIANI •
- MITI, SOGNI, FORME E FIGURE • PIGOTTE PER L'UNICEF •
- POESIA E MUSICA • PROGETTO FACILITAZIONE DIGITALE •
- SLOW FOOD • STORIA DELLA FRUTTA •
- TERRITORIO E MONDO VERDE • VOCI DAL TEATRO •

CORSI COLLATERALI

- AQUAGIM • BALLO • CREARE CON I FIORI E NON... •
- DANZA DEL VENTRE • GINNASTICA DOLCE E STRETCHING •
- GINNASTICA POSTURALE • IN GIRO PER CULTURA, AMBIENTE E... •
- GINNASTICA MEDICA TRADIZIONALE CINESE • PERCORSI CREATIVI •
- PROIEZIONE FILMATI E DIAPOSITIVE • RIFLESSOLOGIA PLANTARE •

LINGUE STRANIERE

- FRANCESE (2 LIVELLI) • INGLESE (3 LIVELLI) •
- SPAGNOLO (2 LIVELLI) • TEDESCO •