

## CORSO I DIRITTI

**Martedì 15 novembre 2011 ore 15/17,30**

Sede ass. A.F.A corso Sardegna 36 sala p.t.  
docenti Piero Repetto resp. SPI /CGIL Bassa Val Bisagno,  
Marco Sordi resp. Patronato INCA

**I diritti previdenziali ed assistenziali: conoscerli per poterne usufruire e per poterli esigere**

## CORSO SALUTE BENESSERE

**Mercoledì 15/02/2012 ore 15/17,00**

Sede Villa Imperiale biblioteca Lercari Sala Giannubilo  
docente Dott. Massimo Ravera Coordinatore Fisioterapista SC Terapia Fisica e Riabilitazione ASL3 "Genovese"

**Il movimento può essere usato come una medicina, ma nessuna medicina può muoverci**

Acquisizione di conoscenze per l'autotrattamento e l'automobilizzazione.  
Manovre di autoriabilitazione, come ci autocuriamo il mal di schiena



**Mercoledì 29/02/2012 ore 15/17,00**

Sede Villa Imperiale biblioteca Lercari Sala Giannubilo  
docente Prof Ernesto Palummeri Direttore SC Assistenza Geriatrica ASL3 "Genovese"

**Smemorati? No grazie**

**La memoria è tesoro di tutte le cose (Cicerone)**

Allenare la memoria per rallentare l'invecchiamento, migliorare la qualità della vita e mantenere più a lungo le capacità cognitive

**Mercoledì 14/03/2012 ore 15/17,00**

Sede Villa Imperiale biblioteca Lercari Sala Giannubilo  
docente Dott. Federica Pascali dirigente medico SC Igiene degli Alimenti e Nutrizione e Antonia Frascà - Dietista S.C. IAN. ASL3 "Genovese"

**Alimentare Watson 1**

Una corretta alimentazione per invecchiare sani  
Acquisizione di corretti stili di vita nel campo dell'alimentazione  
i principi nutritivi - l'assorbimento dei cibi - la piramide alimentare

**Mercoledì 28/03/2012 ore 15/17,00**

Sede Villa Imperiale biblioteca Lercari Sala Giannubilo  
docente Dott. Federica Pascali dirigente medico SC Igiene degli Alimenti e Nutrizione e Antonia Frascà - Dietista S.C. IAN. ASL3 "Genovese"

**Alimentare Watson 2**

Una corretta alimentazione per invecchiare sani  
Acquisizione di corretti stili di vita nel campo dell'alimentazione  
saper fare la spesa, saper conservare, saper cucinare



**Mercoledì 11/04/2012 ore 15/17,00**

Sede Villa Imperiale biblioteca Lercari Sala Giannubilo  
docenti Dottoressa Gianna Ferrando dirigente medico SC Igiene e Sanità Pubblica ASL 3 "Genovese" - Dottoressa Ducci Direttore SC SERT ASL 3 "Genovese",  
Dottoressa Laura Carpi Sommelier



**Alimentare Watson 3**

**Una corretta alimentazione per invecchiare sani**  
**Acquisizione di corretti stili di vita nel campo dell'alimentazione**  
come difendersi dalla pubblicità - i modi del bere, cosa, come quando bevo - conoscere il vino e saperlo scegliere.

### INFORMAZIONI

L'iscrizione ai corsi dell'UNIVERSITA' POPOLARE dell'Età Libera, è gratuita per gli iscritti AUSER  
per i non iscritti a partire dal 2° incontro verrà richiesta la quota associativa a UNIAUSER di € 12,00.

ISCRIZIONI dal 10/10 al 07/11:

**Auser Bassa Valbisagno Via S. Fruttuoso (c/o) Villa Imperiale**

Lunedì - Mercoledì ore dalle 15,00 alle 18,00

martinero.auser@gmail.com

**Circolo Zenzero Via Torti 35**

Martedì Giovedì Venerdì dalle ore 16,00 alle 18,00

**SPI BASSA VALBISAGNO Corso Sardegna 4/D/R Segreteria**

Martedì e Venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,00

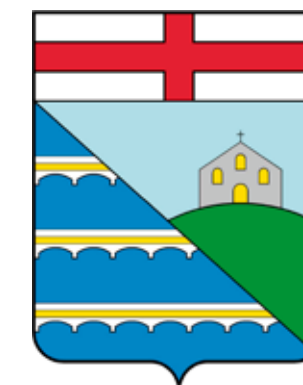


## UNIVERSITA' POPOLARE UNIAUSER

Circolo Territoriale  
**BASSA VALBISAGNO**

## CORSI ANNO ACCADEMICO 2011- 2012

CON IL PATROCINIO



**MUNICIPIO III  
BASSA VALBISAGNO**

## Corso **AMBIENTE E NATURA**

### **Il verde attorno e dentro di noi: itinerario alla riscoperta di piante e fiori nella vita quotidiana e nella cultura**

Sede Circolo Zenzero Via G. Torti 35 Genova

**Martedì 8 novembre 2011  
ore 15/17,30**

Presentazione Corso

#### **La biodiversità della flora ligure**

docente Mario Calbi, membro della Società Botanica Italiana



**Martedì 22 novembre 2011 ore 15,30/17,30**

#### **Importanza e funzione dei parchi naturali nella conservazione della flora e della fauna**

docente Stefano Massone, ex dirigente Settore Ambiente Regione Liguria  
con proiezione video

"I parchi della Liguria..... Con gli occhi dei rapaci"

**Mercoledì 7 dicembre 2011 ore 15/17,30**

#### **Piante e fiori di Natale**

docente Anna Trucco, insegnante, giudice internazionale di arte floreale  
Conoscenza e loro utilizzo nella tradizione ai giorni nostri.  
Creiamo insieme una decorazione natalizia

**Martedì 10 gennaio 2012 ore 15/17,30**

#### **Piante e fiori nella poesia e nella letteratura del passato**

docente Donata Ortolani, docente di storia della critica letteraria italiana,  
ricercatore Dip. Italianistica Università di Genova

**Martedì 24 gennaio 2012 ore 15/17,30**

#### **Piante e fiori nella poesia e nella letteratura contemporanea**

docente Silvio Ferrari, già amministratore cittadino e docente nei Licei



**Martedì 7 febbraio 2012 ore 15/17,30**

#### **Piante e fiori nella pittura**

docente Elena Sichel, docente di Storia dell'Arte

**Martedì 21 febbraio 2012 ore 15/17,30**

#### **Visita ai Parchi di Nervi e ai Musei di Arte Moderna**

docente Elena Sichel, docente di Storia dell'Arte

**Martedì 6 marzo 2012 ore 15/17,30**

#### **I funghi: non solo porcini**

docente Aurora Montemartini, micologa

**Martedì 13 Marzo 2012 ore 14/18**

#### **Orti Botanici perché? Un'esperienza sul campo. Visita guidata Orto Botanico Villa Beuca Cogoleto**

Docente Mario Calbi, membro della Società Botanica Italiana

**Martedì 3 aprile ore 15/17,30**

#### **Piante e Fiori spontanei in cucina**

docente Mario Calbi, membro della Società Botanica Italiana

incontro con assaggi, nel mese in accordo con il docente visita guidata (in Val Bisagno..., Bavari)

**Martedì 8 maggio 2012 ore 15/17,30**

#### **Le piante in medicina**

docente Enzo Parisi, biologo

incontro con proiezione, in maggio visita all'Orto Botanico dell'Università di Genova

**Martedì 5 giugno 2012 ore 15/17,30**

#### **Paesaggi dell'agricoltura periurbana: passato e futuro**

docente Diego Moreno, docente di geografia storica Università di Genova e Calmilla Traldi, dottoranda presso DISMEC Università di Genova.

(ipotesi di creazione di un ortogiardino nel territorio della Bassa Val Bisagno) in accordo con il

docente in giugno visita ad un giardino cittadino;

**cena finale a base di erbe, fiori e funghi, data, costo e modalità da concordare.**



## **CORSO LABORATORIO**

### **di disegno e pittura floreale**

Fornire gli elementi di base del disegno attraverso la rappresentazione di composizioni floreali semplici e sviluppare le capacità artistiche dei partecipanti.

docente Grazia Cabano, architetto

a fine corso, sarà organizzata una mostra con gli elaborati degli allievi.

**INCONTRI:** il mercoledì pomeriggio dalle ore 15,30 alle 17,30 da dicembre a maggio 2012 - date: 14 dicembre 2011, 18 gennaio 2012, 1, 15, 29 febbraio, 14 e 28 marzo, 11 aprile, 2 e 16 maggio, mostra 30 e 31 maggio oppure 5 e 6 giugno.

Sede Zenzero Via Torti 35 Genova

Nel mese di ottobre 2011 nasce l'"Università Popolare dell'Età Libera - UniAuser Genova", associazione di promozione sociale, che intende progettare un'offerta formativa rivolta prioritariamente a persone adulte per:

- Valorizzare le competenze presenti in ciascuno.
- Fornire stimoli e strumenti operativi che consentano di sviluppare le competenze necessarie alla costruzione di un progetto di vita all'uscita dal mondo del lavoro.
- Facilitare la condivisione di percorsi di apprendimento tra i partecipanti, incentivando anche la mutua formazione inter e intragenerazionale e tra appartenenti a culture differenti.
- Promuovere e sviluppare competenze per l'attiva partecipazione alla vita sociale, e forme più complesse di cittadinanza attiva.
- Fornire strumenti che consentano l'auto aggiornamento sui temi trattati; realizzare concretamente progetti che traggano motivazioni e strumenti operativi dalle attività didattiche seguite.

