

Con il patrocinio finanziario
del comune di Genova
Municipio IV Media Val Bisagno



AZIONI
PER LA
SOCIETÀ



UNIVERSITÀ POPOLARE GAU

Città di Genova

Non si finisce mai di imparare

- da ottobre a maggio
- apertura anno 27 settembre 2024
- chiusura anno 30 maggio 2025



2024-2025

ISCRIZIONI PRESSO PIAZZA GIULIANO SUPPINI 4
(SEDE ASSOCIAZIONE G.A.U.)

Università popolare G.A.U. Città di Genova

Un altro anno insieme

Apprendere significa conoscere il divenire, partecipare vuol dire viverlo, in qualsiasi momento della vita.

Ciò che noi siamo lo costruiamo giorno per giorno, con l'esperienza, lo studio, le amicizie, la solidarietà e soprattutto con la comprensione. È un processo che non finisce mai e che modella continuamente la nostra essenza delineando in modo sempre più preciso la fisionomia della persona che diventeremo.

Permettere la radicazione della conoscenza attraverso l'intercessione della sua madre naturale, la curiosità, deve essere il compito della scuola, in tutto l'arco della vita, comprendendo in quest'idea anche l'impegno delle Università Popolari.

Queste, infatti, mantengono la salvaguardia del diritto all'apprendimento, permettono la promozione dell'incontro e offrono lo stimolo al protagonismo personale, dando corpo così a un importante concetto sociale del nostro tempo: la cultura dell'invecchiamento attivo.

Non è prescindibile da tutto ciò il rapporto intergenerazionale, per una idea di società più giusta, più equa, più laboriosa e con tutta la sua memoria storica, per non lasciare spazio alle discriminazioni e per crescere in una idea di sviluppo dove tutti possono essere necessari.

In questo cammino solidale, iniziato già da alcuni anni, UniGAU si vuole proporre come riferimento per la popolazione della nostra Comunità, in sinergia con Coop Incontri Valbisagno, con cui condivide obiettivi e percorsi metodologici nella speranza di rendere universale il concetto che nella vita tante cose sono inevitabili e obbligatorie ma l'età può essere, per chi lo vuole, facoltativa



L'Università Popolare GAU si articola in due Aree:

- ***Area Cultura Generale, Seminari, Stili di Vita e Laboratori***
(da Lunedì a Giovedì)

Le lezioni si effettuano presso il Centro Civico di via Bobbio 21, presso il Centro Sociale e l'aula Multimediale della sede GAU di piazza Suppini 4 e presso la Sala Punto di Incontro COOP Valbisagno Dalmazia 69

- ***Area Socialità, Cultura e Pari Opportunità***
(Mercoledì e Venerdì)

Le lezioni si effettuano presso il Centro Sociale dell'Associazione GAU di piazza Suppini 4



Programma anno accademico 2024-2025

**AREA CULTURA GENERALE, SEMINARI,
STILI DI VITA E LABORATORI**

Cultura Generale

sede: Via Bobbio 21 D ore 16

ARCHITETTURA (2024)

Date lezioni (Mercoledì): 2/10 - 9/10 - 16/10 - 23/10 - 30/10

Docente: Alberto Boccardo

"Una breve storia dell'Architettura"

Ripercorrere la storia dell'architettura significa ripercorrere un cammino in cui una società e i suoi protagonisti hanno combattuto per le loro idee, hanno segnato il gusto e il modo di abitare.

Parole come "Gotico", "Rinascimento" o "Moderno" non solo rappresentano uno stile in architettura, ma un modo di pensare e di intendere le case e la città.

Attraverso immagini ripercorreremo alcune tappe importanti di questo cammino, incontrando nomi più o meno noti, da Filippo Brunelleschi in Santa Maria del Fiore a Firenze a Marcello Piacentini in piazza della Vittoria a Genova.

**AREA CULTURA GENERALE, SEMINARI,
STILI DI VITA E LABORATORI**

Sono previsti 5 incontri:**1) Il Rinascimento:** *Filippo Brunelleschi e la costruzione della cupola di S. Maria del Fiore.***2) Dal Manierismo al Barocco:** *Michelangelo, Giacomo Della Porta e la cupola di S. Pietro.***3) Il Barocco romano:** *Gian Lorenzo Bernini e Francesco Borromini.***4) Il Movimento Moderno:** *La Francia dei fratelli Perret alle soglie della Prima guerra mondiale.* **5) Tradizionalisti e modernisti a confronto:** *La scuola tedesca, la scuola italiana nel XX secolo.*

ARTE (2025)

Date lezioni (Lunedì): 3/2 – 10/2 – 17/2 – 24/2 – 3/3 – 10/3 – 17/3 – 31/3 – 7/4 – 14/4

Docente: Alice Ferrari

“Dettagli parlanti”

Minuscoli castelli che si scorgono sullo sfondo dei dipinti, mensole ornate con vasi di fiori, cartigli: le opere artistiche sono ricche di particolari, spesso sfuggenti ma determinanti per accedere al folto intreccio di storie e messaggi racchiuso nel mondo dell'arte. Seguendo il filo continuo di una lettura incentrata sull'osservazione dei dettagli, saranno aperte alcune finestre tematiche che abbracceranno differenti epoche e artisti.

Enigmi che si celano dietro alcuni celebri capolavori (1 incontro) - Il mondo della natura nell'arte. Tra narcisi, pavoni e stelle (3 incontri) – Mani, sguardi e iscrizioni raccontano (4 incontri) –Itinerari in città (2 uscite)

ASTRONOMIA (2025)

Date lezioni (Lunedì): 5/5 – 12/5 – 26/5

Docenti: Associazione Urania

“Le stelle raccontano”

Storia in 3 puntate alla scoperta del cielo tra mito e scienza".

Riconoscimento delle costellazioni e loro miti

Luce e colore delle stelle,

Le stelle, da come appaiono al loro significato scientifico.

E' prevista una serata sull'acquedotto dedicata all'osservazione a occhio nudo

COOP INCONTRI (2024-2025)

Date lezioni : Tutti i martedì

Sala Punto di Incontro Coop Valbisagno - ore 15

Gli incontri, monotematici, saranno caratterizzati come pillole di cultura. Il programma, fruibile da tutti gli iscritti UniGAU, verrà presentato ad intervalli trimestrali attraverso i canali di comunicazione ufficiali dell'Università

CULTURA GENOVESE (2024-2025)

Date lezioni (Mercoledì): 8/1 – 15/1 – 22/1 – 29/1 – 5/2 – 12/2 – 19/2 – 26/2 – 5/3 – 12/3 – 19/3 – 26/3 – 2/4 – 9/4 – 16/4 – 23/4 – 30/4 – 7/5 – 14/5 – 21/5 – 28/5

Docente: Claudio Pittaluga

"Corso di Genovese e Storia Medievale di Genova"

Quest'anno il corso prevederà un ciclo di mini conferenze concernenti aspetti vari della vita nella Genova antica e personaggi del Medioevo genovese. Il corso prevederà delle uscite sul territorio che, in linea di massima, saranno effettuate il sabato mattina.

Questi i titoli:

1) *Zena a toa nel Medioevo* - 2) *Le tradizioni popolari genovesi* - 3) *Conosciamo veramente Cristoforo Colombo* - 4) *Genovesi artisti nell'arte del gridare per strada* - 5) *Chi era Giannettino D'Oria?* - 6) *Visita virtuale e reale del Castello Boccanegra* - 7) *Illustrazione in aula e uscita Oratorio di S. Giacomo della Marina e la Chiesa delle Grazie* - 8) *Benedetto Zaccaria, il vero vincitore della battaglia della Meloria* - 9) *Immagini, storia e glossario di antichi mestieri scomparsi a Genova* - 10) *Storia della famiglia Boccanegra* - 11) *La battaglia di Lepanto, Giannandrea Doria eroe o traditore?* - 12) *Cos'è la tavola bronzea?* - 13) *Conosciamo alcuni personaggi del Ghost Tour* - 14) *Quanti e chi sono i santi protettori della città ligure, Genova?* - 15) *Palazzo Tursi, Piano Nobile. 14 illustri personaggi del 1700 e 1800* - 16) *Musica popolare a Genova. Chi sono i trallalero?* - 17) *Storia del Blue Jeans* - 18) *Conosciamo lo strigile e la strigilatura.*

**AREA CULTURA GENERALE, SEMINARI,
STILI DI VITA E LABORATORI**

DIETOLOGIA (2024)

Date lezioni (Mercoledì): 6/11 – 13/11 – 20/11 – 27/11

Docente: Giuletta Spadafora

“La tavola consapevole”

Banca delle tradizioni.

Il cibo tra cultura, tradizioni e identità.

I 5 sensi. Scopriamoli insieme!

Percorso esperienziale per riflettere come tutti i sensi concorrono sulle nostre scelte alimentari.

Viaggio del cibo: mais, pomodoro, fagioli... da dove provengono tanti prodotti simbolo della nostra dieta Mediterranea?

Excursus storico, geografico e gastronomico di questi prodotti

FILOSOFIA (2025)

Date lezioni (Giovedì): 6/2 – 13/2 – 20/2 – 27/2 – 6/3

Docente: Silvia Bevilacqua

“La filosofia e le sue pratiche”

Il progetto intende proporre un percorso di DIALOGO RICERCA E APPROFONDIMENTO di temi e concetti che nella storia della filosofia e della letteratura hanno animato il pensiero umano. Le attività si svolgono in maniera dialogica, colloquiale e interrogativa. Il percorso è strutturato in 5 incontri da 1,30 ciascuno in presenza. I temi per quest'anno saranno:

- *Scrittura: Come il pensiero filosofico è arrivato sino a noi?*
- *Labirinto: una metafora della letteratura e della filosofia?*
- *Confine: bisogna costruire muri?*
- *Il cuore delle cose: quando vediamo e comprendiamo il mondo?*
- *Gioco: un attività solo per l'infanzia?*

PRATICA FOTOGRAFICA (2024-2025)

Data lezioni (Giovedì): 3/10 – 10/10 – 17/10 – 24/10 – 31/10 – 7/11 – 14/11 – 13/3 – 27/3 – 10/4 – 24/4 – 8/5 – 22/5

Docente: Franco Valenti

“Pratica di fotografia”

Perché non mettersi alla prova con i propri scatti fotografici? Ma aggiungendo alla tecnica fotografica la vostra sensibilità interpretativa, con l'obiettivo di trasmettere le vostre sensazioni a chi vedrà i vostri scatti.

Dopo le uscite fotografiche collettive ci incontreremo in aula dove analizzeremo i vostri scatti e vedremo anche i principali interventi correttivi, grazie all'utilizzo del programma gratuito Faststone. Buona luce !!!

PSICOLOGIA (2024-2025)

Data lezioni (Lunedì): 7/10 – 14/10 – 21/10 – 28/10 – 4/11 – 11/11 – 18/11 – 25/11 – 2/12 – 9/12 – 16/12 – 13/1 – 20/1 – 27/1

Docente: Chiara Nardini

“Modernità e Narcisismo: Come sviluppare una prospettiva plurale”

Il corso esplorerà le radici psicologiche del narcisismo, analizzando come si sviluppa nei bambini e nei ragazzi, influenzato dalle figure di attaccamento e dall'ambiente circostante. Si passerà poi a esaminare la dimensione sociale del narcisismo nella modernità, evidenziando come la cultura contemporanea, i social media e l'individualismo abbiano contribuito a diffonderlo. Si discuteranno le implicazioni sociali e personali del narcisismo, comprese le sue ripercussioni sulle relazioni interpersonali e sulla comunità.

L'obiettivo principale è sviluppare una visione complessa, plurale ed ecologica della vita. Si criticheranno i limiti della cultura narcisistica moderna e si proporranno strategie per promuovere empatia, connessione e sostenibilità emotiva. Attraverso un approccio interdisciplinare, il corso offrirà strumenti per coltivare un senso di sé integrato e meno egocentrico, favorendo una maggiore consapevolezza e un equilibrio nelle relazioni personali e sociali.

**AREA CULTURA GENERALE, SEMINARI,
STILI DI VITA E LABORATORI**

STORIA CONTEMPORANEA (2024)

Data lezioni (Giovedì) 28/11 - (Mercoledì): 4/12 – 11/12 – 18/12

Docente: Elio Manzini

“Corsi e ricorsi storici: che avesse ragione Giambattista Vico?”

Il Novecento rischia di cadere nell'oblio come sta accadendo per l'Ottocento. Eppure, dalla I guerra mondiale iniziano molti fenomeni come il transito alla modernità e la Civiltà delle macchine; Bolscevismo, Fascismo e Nazismo; il secondo conflitto mondiale; la decolonizzazione. E' la prima parte degli eventi storici che hanno iniziato a mettere le basi del tempo in cui viviamo.

Affronteremo l'anno prossimo la storia più vicina a noi, dalla nascita della Repubblica in poi

STORIA DEL CINEMA (2025)

Data lezioni (Giovedì): 20/3 – 3/4 – 17/4 – 15/5 – 29/5

Docente: Sandro Cagnes

“Le emozioni scorrono sulla pellicola”

Quando guardiamo un film siamo ipnotizzati da ciò che compare sullo schermo: avvenimenti realmente accaduti, storie immaginarie, mondi fantastici, i cui protagonisti siamo anche noi spettatori che, attraverso le nostre emozioni, ci immedesimiamo e viviamo l'esperienza cinematografica in modo vivido, quasi reale. Nei 5 incontri esploreremo questo ventaglio di emozioni, viaggiando lungo le varie epoche cinematografiche: 1) *Meraviglia e scoperta: mondi altri ed eroi nel cinema fantasy e western* 2) *Sdegno e dolore: la tragedia nel cinema di guerra e drammatico* 3) *Dubbio ed evasione: la critica sociale nel cinema di fantascienza* 4) *Divertimento e amore: l'umorismo nel cinema comico e commedia* 5) *Terrore e suspense: il mostruoso nel cinema horror, thriller e noir*

Seminario

sede: Via Bobbio 21 D ore 16 aperti alla cittadinanza

PRIMO SOCCORSO (2024)

Data lezioni (Giovedì): 12/12 – 19/12

Docente: Ferdinando Sganga

“Nozioni teoriche e pratiche di Primo Soccorso”

Salvare una vita equivale a salvarne cento. Oggi tutti dovremmo disporre, già in giovane età, delle conoscenze base per poter intervenire in caso di necessità. Un malore, un incidente o comunque un qualsiasi evento che metta a repentaglio la salute o la vita di una persona può evolvere in senso positivo se chi è presente conosce queste manovre minime di intervento.

Due giorni di corso con alternanza di concetti teorici e prove pratiche su manichino di adulto e di bambino, dalla rianimazione cardio-polmonare alla disostruzione nell'adulto e nel lattante, per conoscere le basi del primo soccorso.

Aperto a tutta la popolazione



**AREA CULTURA GENERALE, SEMINARI,
STILI DI VITA E LABORATORI**

stili di vita

sedi: Via Bobbio 21 D e Piazza G. Suppini ore 16
incontri aperti alla cittadinanza

Gli stili di vita sono l'insieme dei comportamenti e delle azioni che vengono messi in pratica dagli individui nella vita di tutti i giorni e che incidono, in modo piuttosto significativo, sulla **qualità della vita** e sul **benessere psico-fisico**.

Le lezioni saranno tenute a cura del:

Dipartimento dei Corretti Stili di Vita dell'ASL3

SC Patologia delle Dipendenze ed Epatologia alcol-correlata Ospedale San Martino di Genova

*Direttore: Prof. **G. Testino***

Date lezioni: Giovedì 23/1/25 - Lunedì 24/3/25 – 19/5/25

Sedi delle lezioni: via Bobbio 21D – ore 16

Docenti:

Gianni Testino, *Direttore Dipartimento Corretti Stili di Vita ASL 3*

Patrizia Balbinot, *Operatrice Socio-Sanitaria, Servitrice Insegnante, Dipartimento Corretti Stili di vita ASL 3*

Titoli degli incontri

23 gennaio 2025:

Il potere della gentilezza sulla salute

24 marzo 2025:

Integratori e polivitaminici: necessità o imposizione del marketing?

19 maggio 2025:

Semplici consigli per uno stile di vita corretto oltre i 65 anni

Conferenze

sede **Piazza G. Suppini 4**

RISCHIO TRUFFE (DIGITALI E NON). FATTI TROVARE PRONTO.

Informati, riconosci, denuncia

5 dicembre 2024 ore 16

*Docente: **Roberto Surlinelli**, Direttore Tecnico Superiore, Centro Operativo per la Sicurezza Cibernetica, Polizia di Stato*

Truffe e tentativi di truffa sono fenomeni che esistono da sempre, anche nella nostra città, e purtroppo vengono ancora oggi messi in atto da parte di personaggi disonesti ai danni dei cittadini di ogni fascia di età.

Nell'era digitale, in un mondo in continuo divenire, siamo sempre più esposti alle truffe online poiché molte di esse sfruttano la mancanza di familiarità con la tecnologia o un banale momento di disattenzione. Il primo passo è informarsi: solo così è possibile sapere quando è arrivato il momento di chiedere aiuto o denunciare.

ADOZIONE CONSAPEVOLE DEL CANE

16 gennaio 2025 ore 16

Tavola rotonda sull'argomento a cura dell'Associazione Nuvia.

*Moderatrice: **Barbara Bertone***

RISCHI DOMESTICI

28 aprile 2025 ore 16

*Docenti: **Massimiliano Longhi**, Emergency Manager, istruttore antincendio
Alessandro Ferrando, istruttore e volontario del soccorso*

Sono eventi che capitano nel posto in cui ci si sente più sicuri: la propria casa.

Sono molto frequenti e a volte gravi. E' bene quindi prenderne consapevolezza per prevenirli e ridurne l'incidenza.

Uno sguardo ai rischi domestici: incendi, esplosioni, traumi e malori. Aspetti preventivi e gestionali, analizzando anche casi concreti.

**AREA CULTURA GENERALE, SEMINARI,
STILI DI VITA E LABORATORI**



laboratori

CORO POLIFONICO

Data lezioni

(Martedì): da 8/10/2024 a 27/5/2025 con cadenza quindicinale

Sede lezioni: Via Bobbio 21D – ore 16

Docente: Sergio Mesturini

Laboratorio di canto corale polifonico

Verranno date ad ogni persona le indicazioni di base per affrontare il canto e imparare a cantare insieme agli altri in polifonia. Uno degli scopi principali del laboratorio è quello di cercare di convincere tutti che possono usufruire del canto, cantare insieme agli altri, godere dell'armonia nel cantare insieme, della socializzazione che ne deriva e dei benefici per la salute che derivano dal canto.

Cantare insieme consente di esprimere le nostre emozioni e di comunicarle ad altri. Proprio per questo all'inizio molte persone fanno fatica a lasciarsi andare al canto, o per timidezza, o perché pensano di non essere all'altezza o per una difficoltà a mostrare le proprie emozioni. Ma superare questi ostacoli vuol dire anche affrontare i nostri problemi, diminuire lo stress, migliorare la nostra salute.

Per partecipare al laboratorio non occorre nessuna esperienza di canto né conoscenze musicali.

DECORIAMO CON I FIORI

Data lezioni:

primo e terzo Mercoledì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 9

Docenti: Margherita Pasta e Nadia Milone

Sarete guidate/i nella realizzazione delle composizioni floreali con spiegazione di ogni singolo passaggio per renderle uniche e perfette per ogni occasione. Al completamento del laboratorio, a richiesta, si potranno trattare nozioni di botanica e cura delle piante)

FINTO TIFFANY E MOSAICO

Data lezioni: tutti i Giovedì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 10

Docente: Eliana Sturla

Tecniche per la realizzazione del finto Tiffany e mosaici in tessere di vetro, gusci d'uovo, conchiglie, ecc. dando vita a creazioni uniche e personalizzate.

GESSI E PASTELLI

Data lezioni: tutti i Martedì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 14

Docente: Sonia Rapallino

In questo corso si potrà apprendere la tecnica del pastello da fotografia (ritratti, paesaggi). Si potrà imparare a sviluppare la propria arte e fantasia su vari supporti, in un clima sereno e amichevole.

INCISIONE SU ARDESIA

Data lezioni: Tutti i Giovedì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 10

Docente: Franco Roccamatìsi

Apprendere le tecniche di incisioni a mano su ardesia, elaborando un proprio stile, creando opere uniche.

INFORMATICA

Data lezioni : Tutti i Martedì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 9,30

Docente: Salvatore Alberti

Il Computer: 1) Presentazione corso; 2) Il computer come è fatto e come funziona (componenti hardware e periferiche); 3) Il sistema operativo Windows 10 e 11 (le finestre, cartelle, collegamenti, i menù ecc.); 4) Lo smartphone è un computer (connessione, trasferimento di file e cartelle, ecc.).

Navigare in Internet: 1) Google motore di ricerca; 2) La sicurezza su internet; 3) E-Commerce (come fare agli acquisti, le recensioni i feedback, ecc.); 4) Google e le sue principali App. (Maps, Traduttore, ecc.); 5) Intelligenza Artificiale (IA) - Copilot, ChatGPT (Generative Pretrained Transformer) ecc.

La posta e-mail e WhatsApp: 1) Come fare una mail; 2) Gli allegati; 3) Il Phishing e Smishing; 4) WhatsApp non solo una chat; 5) WhatsApp sul nostro computer; 6) Gli allegati di WhatsApp; 7) Le chiamate e video chiamate.

Requisiti : Notebook con sistema operativo Windows 10 o 11- Mouse- Pennetta o hd esterno- Smartphone.

Nota: Controllare o far controllare che il proprio notebook che sia perfettamente funzionante e aggiornato.

INGLESE CONVERSAZIONE

Data lezioni: tutti i Mercoledì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 14,30

Docente: Roberto Arena

Il corso è composto da singoli incontri che hanno un canovaccio simile, ma che sono indipendenti l'uno dall'altro. Ciò ha il vantaggio che se un partecipante perde uno o più incontri può reinserirsi in qualsiasi momento senza perdere il contatto con la classe.

Lo schema si basa su moduli, non sempre tutti presenti nello stesso incontro per questioni sia di tempo che di affaticamento.

Moduli: 1 ascolto di un testo - 2 ascolto di una canzone - 3 lettura, comprensione e traduzione di ciò che si è ascoltato - 4 conversazione su svariati argomenti, da ciò che si è ascoltato a fatti di cronaca o su temi proposti dai partecipanti - 5 correzione di parole crociate precedentemente assegnate come compiti a casa - 6 "pillole" di grammatica prese dalla rete.

INGLESE INTERMEDIO

Data lezioni

Tutti i Martedì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 14,30

Docente: Viviana Brega

Il corso prevede la continuazione del programma di grammatica, già iniziato negli anni precedenti, con approfondimenti, letture e conversazione.

Il corso è quindi ben adatto in primis a chi ha già frequentato negli anni precedenti e quindi a chi ha già delle basi e vuole rispolverare la lingua.

MACRAMÉ (2024-2025)

Data lezioni

Tutti i Lunedì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 9

Docente: Wanda Tasso

Impareremo la tecnica del macrame' per creare, utilizzando i filati più diversi ,complementi d'arredo, decorazioni, borse e anche gioielli.

PITTURA A OLIO (2024-2025)

Data lezioni:

tutti i Venerdì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 9

Docente: Sonia Rapallino

In questo corso si potranno apprendere le basi necessarie per dipingere e imparare la tecnica della pittura a olio. Verrà approfondito il metodo della preparazione alla mescolanza dei colori e l'impostazione delle immagini su tela. Ognuno dei partecipanti avrà la possibilità di realizzare su tela la propria creatività

RICICLO CREATIVO (2024-2025)

Data lezioni:

secondo e quarto Mercoledì di ogni mese

Sede lezioni: Piazza Suppini 4 – ore 9

Docenti: Margherita Pasta e Nadia Milone

Riciclare vuol dire dare nuova vita a oggetti che non si usano più. Prepareremo, tra le varie cose, oggetti per Natale, utilizzeremo la carta pesta per realizzare elementi di frutta e verdura e creeremo foglie stampate di carta velina

SPONTANEITÀ CORPOREA (2024-2025)

Data lezioni: martedì

da 1/10/2024 a 20/5/2025 con cadenza quindicinale

Sede lezioni: Via Bobbio 21D – ore 15,30

Docente: Claudia Crivellari

Il laboratorio ha l'obiettivo di permettere a ogni partecipante di riscoprire il benessere del movimento spontaneo. Entrare in ascolto con sé stessi, prendere maggiore consapevolezza del proprio stato psicofisico, lasciare andare e trasformare le proprie emozioni attraverso il movimento.

I mezzi utilizzati per la realizzazione di tali obiettivi sono:

1) Esercizi per amplificare il rilassamento fisico e mentale: meditazioni, respirazioni consapevoli, automassaggio. 2) Esercizi per aumentare la consapevolezza corporea amplificando lo stato di coscienza e percezione dei propri movimenti (Tecnica Alexander, DanceAbility, Yoga, Anatomia Esperenziale). 3) Strumenti per potenziare l'Intelligenza Emotiva: essere consapevoli delle proprie emozioni e imparare a gestirle (Mindfulness, Psicologia Positiva Applicata)

CULTURA

Sede delle lezioni: Piazza Suppini – ore 16

LETTERATURA

Data lezioni: Venerdì 4/10 – 8/11 – 22/11 – 6/12 – 20/12 – 24/1 – 7/2 – 21/2 – 14/3 – 28/3 – 11/4 – 9/5

Docente: Giulia Merlano

L'itinerario annuale di letteratura, articolato in due moduli, verte su tematiche culturali sia della classicità, sia della contemporaneità, che possono suscitare "curiositas" intellettuale e interesse.

E' un viaggio intorno al mondo del reale e dell'immaginario. Rilievo viene dato a:

- 1) *approfondimento del valore del linguaggio e della parola, per cogliere sfumature e aperture di significati;*
- 2) *approccio a testi letterari europei per rendere non banale il rapporto con la nostra realtà quotidiana;*
- 3) *cura dell'aspetto di leggerezza (leggerezza del pensiero), di piacevolezza, di riflessione e di discussione;*
- 4) *attualizzazione anche attraverso la musica e le immagini.*

PERCORSI CULTURALI

Date lezioni: venerdì 25/10 – 15/11 – 17/1 – 28/2 – 4/4 – 23/5

Docente: Ester Brunengo

In viaggio nel secolo XIV tra crisi europea, carestie, guerre, lotte intestine.....e per finire la peste... tra gente che conta e gente che non conta, Genova troverà una nuova e più moderna dimensione

STORIA DI GENOVA

Data lezioni: venerdì 10/1 – 14/2 – 21/3 – 16/5

Docente: Giustina Olgiati

La storia di Genova è il prodotto di una società complessa che ha saputo produrre importanti innovazioni nell'ambito della navigazione, della pratica commerciale e della finanza. Attraverso lo studio dei documenti dell'epoca se ne ricostruiranno alcuni aspetti

SALOTTO CULTURALE – OPERA – VISITE GUIDATE – FILM

Salotto culturale: 9/10 – 6/11 – 4/12 – 8/1 – 5/2 – 5/3 – 2/4 – 7/5

Opera: 16/10 – 13/11 – 11/12 – 15/1 – 12/2 – 12/3 – 9/4 – 14/5

Visite guidate: 30/10 – 20/11 – 19/2 – 19/3 – 16/4 – 21/5

Film: 23/10 – 18/12 – 29/1 – 26/2 – 26/3 – 30/4 – 28/5

Ogni settimana viene pubblicato il programma per partecipare ai percorsi culturali, attraverso le seguenti proposte:

- 1) incontri del salotto culturale (letture insieme, presentazione di libri, incontri con attori teatrali)
- 2) incontri di avvicinamento all'Opera a cura del **docente Giancarlo Bruzzone**, il cui intento è quello di far conoscere in modo un poco più approfondito questo genere di musica, anche attraverso la proiezione di video
- 3) visite guidate in città
- 4) proiezione di film

SOCIALITÀ

GIOCO DI CARTE

a cura di Oriana Raffaelli e Piero Cilia

Ogni lunedì nel Centro Sociale di Piazza Suppini viene proposto il gioco delle carte. Non solo gioco in autonomia ma anche corso di Burraco e periodici tornei

INSIEME VIVIAMO IL TEATRO

a cura di Marisa Burlando e Mimma Dal Cin

Il gruppo Amici del Teatro GAU è parte integrante dell'Università.

Il Teatro Nazionale di Genova, con le agevolazioni riservate alla nostra Associazione, ci permette l'acquisto sia di abbonamenti sia di biglietti singoli a prezzi scontati. Grazie alla collaborazione con il IV Municipio Media Valbisagno e al servizio gratuito della navetta si ritorna al Teatro Carlo Felice .

Questo servizio ci permette, nonostante la lontananza, di partecipare al "Nervi Music Ballet Festival". Il Teatro dell'Ortica del nostro territorio con il "Festival dell'Acquedotto" e il Teatro Innovativo "Lunaria" ci coinvolgono ogni estate



AREA CULTURA, SOCIALITÀ, PARI OPPORTUNITÀ

PARI OPPORTUNITÀ

INCONTRI (2024-2025)

- **Giornata Internazionale per l'Eliminazione della Violenza contro le donne**

Data dell'incontro 27 novembre 2024

Proiezione di un film

- **Giornata Mondiale di Commemorazione in Memoria delle Vittime dell'Olocausto**

Data dell'incontro 22 gennaio 2025

Visita guidata tra le "Pietre d' Inciampo" di Genova a cura di Ester Brunengo

- **Giornata internazionale della Donna**

Data dell'incontro: 7 marzo 2025

Iniziative sul territorio

- **Anniversario della Liberazione d'Italia**

Data dell'incontro 23 aprile 2025

Iniziative sul territorio

- **Uomini in cammino**

I nostri vicini che vengono da lontano

Date degli incontri: 11/10 – 18/10 – 29/11 – 13/12 – 31/1

Incontri per conoscere gli immigrati presenti sul nostro territorio attraverso la realizzazione di piatti tipici e il racconto delle principali tradizioni dei Paesi di provenienza. Introduzione sul fenomeno dell'immigrazione a cura di Ester Brunengo



ATTIVITÀ OUTDOOR DEGLI "AMICI A ZONZO"

Passeggiamo, Camminiamo... viaggiamo

Il Gruppo "**Amici a Zonzo**" riunisce in un unico progetto tutte le attività all'aperto per offrire occasioni di cultura, socialità, corretti stili di vita, anche in collaborazione con Istituzioni, Associazioni del territorio e non (Municipio IV Media Valbisagno, ANPI, F.I.E., CAI, etc.). L'attività culturale degli "Amici a Zonzo" si concretizza in stretta collaborazione con l'Università Popolare, con lezioni in aula, visite guidate e ricerca storica in Val Bisagno.

GRUPPI DI CAMMINO

a cura di Giancarla Casagrande e Nadia Milone

- passeggiate della durata di due/tre ore, ogni giovedì mattina, su percorsi sicuri e gradevoli;
- uscite di una intera giornata sul territorio ligure privilegiando luoghi noti per le emergenze ambientali, naturali e storiche

GRUPPO ESCURSIONISTICO

a cura di Maria Teresa Vignoli

- escursioni di facile e media difficoltà promuovendo la conoscenza dei territori. Di solito si svolgono al sabato per l'intera giornata e a cadenza bisettimanale
- soggiorni di più giorni presso rifugi FIE ed altri
- attività di volontariato per la scoperta e il ripristino di antiche vie di comunicazione e la valorizzazione dei siti di particolare interesse storico e ambientale nel territorio della Val Bisagno e dintorni
- attività di volontariato nell'ambito della "Federazione per la tutela e la valorizzazione dell'Acquedotto Storico della Val Bisagno"

TURISMO

a cura di Sara Cardellini

- visite di città a carattere ricreativo e culturale, di un solo giorno o di più giorni
- soggiorni settimanali e bisettimanali in montagna e al mare

AREA CULTURA, SOCIALITÀ, PARI OPPORTUNITÀ



Regolamento iscrizioni e contributo ai costi organizzativi

Per accedere a tutte le attività dell'Università Popolare GAU è necessario essere in possesso della tessera associativa il cui costo è di **15 euro**

1) Cultura generale

La quota di iscrizione ha un costo di 45 euro e permette di frequentare tutti corsi di questa area le cui sedi si trovano in via Bobbio 21D e presso la Sala Punto di Incontro COOP Valbisagno. Permette inoltre di frequentare le lezioni e le attività dell'Area Socialità, Cultura ,Pari Opportunità e Gruppi di Cammino con sede in Piazza Suppini 4.

L'iscrizione aggiuntiva ad uno o più laboratori ha un costo di 20 euro a laboratorio

2) Laboratori

La quota di iscrizione ha un costo di iscrizione di euro 45 per il primo laboratorio e permette di frequentare le attività dell'area Socialità, Cultura, Pari Opportunità e Gruppi di cammino.

Eventuali altri laboratori dopo il primo hanno un costo di euro 20 a laboratorio.

La sede delle lezioni si trovano in piazza Suppini 4

L'iscrizione aggiuntiva a Cultura Generale ha un costo di euro 20

3) Socialità, Cultura e Pari Opportunità e Gruppi di Cammino

La quota di iscrizione ha un costo di euro 20 e permette di frequentare le lezioni e le attività dell'area le cui sedi si trovano in piazza Suppini 4.

(Per i Gruppi di Cammino è necessario versare altri 7 euro per assicurazione UISP)

4) Trekking

L'iscrizione prevede il tesseramento alla FIE (Federazione Italiana Escursionisti) il cui costo è di euro 20. Occorre inoltre versare, per contributo fisso spese organizzative, una ulteriore quota di euro 20. Gli iscritti a Trekking hanno il diritto a partecipare ai Gruppi di Cammino. La partecipazione occasionale a Trekking e/o a Gruppi di Cammino può essere effettuata con il versamento di euro 3,50 ad ogni escursione per assicurazione giornaliera.

5) Burraco

Tornei di Burraco, previa iscrizione, presso la nostra Associazione tutti i lunedì.



Ottobre 2024

02-ott	Architettura
03-ott	Pratica fotografica
04-ott	Letteratura
07-ott	Psicologia
08-ott	Coop Incontri
09-ott	Architettura Salotto Culturale
10-ott	Pratica fotografica
11-ott	P.O.- I nostri vicini che vengono da lontano
14-ott	Psicologia
15-ott	Coop Incontri
16-ott	Architettura Opera
17-ott	Pratica fotografica
18-ott	P.O.- I nostri vicini che vengono da lontano
21-ott	Psicologia
22-ott	Coop Incontri
23-ott	Architettura Film
24-ott	Pratica fotografica
25-ott	Percorsi Culturali
28-ott	Psicologia
29-ott	Coop Incontri
30-ott	Architettura Visita guidata
31-ott	Pratica fotografica

Novembre 2024

01-nov	FESTIVITA'
04-nov	Psicologia
05-nov	Coop Incontri
06-nov	Dietologia Salotto Culturale
07-nov	Pratica fotografica
08-nov	Letteratura
11-nov	Psicologia
12-nov	Coop Incontri
13-nov	Dietologia Opera
14-nov	Pratica fotografica
15-nov	Percorsi Culturali
18-nov	Psicologia
19-nov	Coop Incontri
20-nov	Dietologia Visita guidata
21-nov	
22-nov	Letteratura
25-nov	Psicologia
26-nov	Coop Incontri
27-nov	Dietologia Gio. Violenza su Donne
28-nov	Storia
29-nov	P.O.- I nostri vicini che vengono da lontano

Il calendario

Dicembre 2024

02-dic	Psicologia
03-dic	Coop Incontri
04-dic	Storia Salotto Culturale
05-dic	TRUFFE DIGITALI <small>APERTO A TUTTI</small>
06-dic	Letteratura
09-dic	Psicologia
10-dic	Coop Incontri
11-dic	Storia Opera
12-dic	PRIMO SOCCORSO <small>APERTO A TUTTI</small>
13-dic	P.O.- I nostri vicini che vengono da lontano
16-dic	Psicologia
17-dic	Coop Incontri
18-dic	Storia Film
19-dic	PRIMO SOCCORSO <small>APERTO A TUTTI</small>
20-dic	Letteratura
23-dic	FESTIVITA'
24-dic	FESTIVITA'
25-dic	FESTIVITA'
26-dic	FESTIVITA'
27-dic	FESTIVITA'
30-dic	FESTIVITA'
31-dic	FESTIVITA'

Gennaio 2024

01-gen	FESTIVITA'
02-gen	FESTIVITA'
03-gen	FESTIVITA'
06-gen	FESTIVITA'
07-gen	Coop Incontri
08-gen	Cultura genovese Salotto Culturale
09-gen	
10-gen	Storia Rep. Genova
13-gen	Psicologia
14-gen	Coop Incontri
15-gen	Cultura genovese Opera
16-gen	L'adozione cosapevole del cane <small>APERTO A TUTTI</small>
17-gen	Percorsi Culturali
20-gen	Psicologia
21-gen	Coop Incontri
22-gen	Cultura genovese Giornata della memoria
23-gen	stili di vita
24-gen	Letteratura
27-gen	Psicologia
28-gen	Coop Incontri
29-gen	Cultura genovese Film
30-gen	Evento Coop Progetto Poseidonia
31-gen	P.O.- I nostri vicini che vengono da lontano

Febbraio 2024

03-feb	Arte
04-feb	Coop Incontri
05-feb	Cultura genovese Salotto Culturale
06-feb	Filosofia
07-feb	Letteratura
10-feb	Arte
11-feb	Coop Incontri
12-feb	Cultura genovese Opera
13-feb	Filosofia
14-feb	Storia Rep. Genova
17-feb	Arte
18-feb	Coop Incontri
19-feb	Cultura genovese Film
20-feb	Filosofia
21-feb	Letteratura
24-feb	Arte
25-feb	Coop Incontri
26-feb	Cultura genovese Film
27-feb	Filosofia
28-feb	Percorsi Culturali

Marzo 2024

03-mar	Arte
04-mar	Coop Incontri
05-mar	Cultura genovese Salotto Culturale
06-mar	Filosofia
07-mar	P.O-Giorn. della donna
10-mar	Arte
11-mar	Coop Incontri
12-mar	Cultura genovese Opera
13-mar	Pratica fotografica
14-mar	Letteratura
17-mar	Arte
18-mar	Coop Incontri
19-mar	Cultura genovese Film
20-mar	Storia del cinema
21-mar	Storia Rep. Genova
24-mar	stili di vita
25-mar	Coop Incontri
26-mar	Cultura genovese Film
27-mar	Pratica fotografica
28-mar	Letteratura
31-mar	Arte

Aprile 2024

01-apr	Coop Incontri
02-apr	Cultura genovese Salotto Culturale
03-apr	Storia del cinema
04-apr	Percorsi Culturali
07-apr	Arte
08-apr	Coop Incontri
09-apr	Cultura genovese Opera
10-apr	Pratica fotografica
11-apr	Letteratura
14-apr	Arte
15-apr	Coop Incontri
16-apr	Cultura genovese Visita guidate
17-apr	Storia del cinema
18-apr	FESTIVITA'
21-apr	FESTIVITA'
22-apr	Coop Incontri
23-apr	Cultura genovese P.O.-Festa Liberazione
24-apr	Pratica fotografica
25-apr	FESTIVITA'
28-apr	RISCHI DOMESTICI <small>APERTO a TUTTI</small>
29-apr	Coop Incontri
30-apr	Cultura genovese Film

Maggio 2024

01-mag	FESTIVITA'
02-mag	FESTIVITA'
05-mag	Astronomia
06-mag	Coop Incontri
07-mag	Cultura genovese Salotto Culturale
08-mag	Pratica fotografica
09-mag	Letteratura
12-mag	Astronomia
13-mag	Coop Incontri
14-mag	Cultura genovese Opera
15-mag	Storia del cinema
16-mag	Storia Rep. Genova
19-mag	stili di vita
20-mag	Coop Incontri
21-mag	Cultura genovese Visita guidata
22-mag	Pratica fotografica
23-mag	Percorsi Culturali
26-mag	Astronomia
27-mag	Coop Incontri
28-mag	Cultura genovese Film
29-mag	Storia del cinema
30-mag	FINE ANNO ACCADEMICO

I docenti

Primo Soccorso	Ferdinando Sganga
L'adozione consapevole del cane	Barbara Bertone
Rischi domestici	Vigili del fuoco
Truffe digitali	Polizia postale
Stili di vita	G. Testino- P. Balbinot
Coro polifonico	Sergio Mesturini
Spontaneità corporea	Claudia Crivellari
Decoriamo con i fiori	M. Pasta - N. Milone
Finto Tiffany e mosaico	Eliana Sturla
Gessi e pastelli	Sonia Rapallino
Incisione su ardesia	Franco Roccamatizi
Macramé	Wanda Tasso
Pittura ad olio	Sonia Rapallino
Riciclo creativo	M. Pasta - N. Milone
Informatica	Salvatore Alberti
Inglese intermedio 2	Viviana Brega
inglese conversazione	Roberto Arena
Letteratura	Giulia Meriano
Percorsi culturali	Ester Brunengo
Storia Antica Repubblica di Genova	Cristina Ogiati
Opera	Giancarlo Bruzzone
Architettura	Alberto Boccoardo
Arte	Alice Ferrari
Astronomia	A. Bruzzi-G. Torrisi
Cultura genovese	Claudio Pittaluga
Dietologia	Giulietta Spadafora
Filosofia	Silvia Bevilacqua
Pratica Fotografia	Franco Valenti
Psicologia	Chiara Nardini
Storia	Elio Manzini
Storia del cinema	Sandro Cagnies

DONA IL 5X1000

Aiutaci ad Aiutare



IMPEGNO

IL NOSTRO IMPEGNO QUOTIDIANO A FAVORE DELLA POPOLAZIONE SU DIVERSE AREE CONTINUA ORMAI DA OLTRE 50 ANNI!

Ci occupiamo della tua sicurezza, organizziamo sagre e momenti di svago adatti a tutte le età, promuoviamo la cultura ed il suo sviluppo nel nostro quartiere, aiutiamo chi è in difficoltà e tanto altro ancora!

DIAMO SEMPRE IL MASSIMO PER AIUTARE!

Siamo stati in prima linea contro il covid-19 grazie alle attività della Pubblica Assistenza e di quelle al sostegno delle persone fragili!

NON CI SIAMO MAI FERMATI!

Adesso stiamo combattendo una battaglia ancora più grande, quella contro l'odio e l'indifferenza.



SOLIDARIETÀ



SVILUPPO

LOTTIAMO OGNI GIORNO PER CONTINUARE A FAR CRESCERE IL NOSTRO QUARTIERE PROMUOVENDO LA CULTURA, LA SOLIDARIETÀ, I CORRETTI STILI DI VITA, CREANDO SPAZI AGGREGATIVI PER GIOVANI E MENO GIOVANI IN MODO CHE TUTTI SI SENTANO ACCETTATI E TROVINO IL LORO SPAZIO.

Attualmente abbiamo un grande progetto per riqualificare uno spazio pubblico affinché diventi un luogo dove bambini, famiglie ed anziani possano ritrovarsi in sicurezza in un ambiente conviviale ed attrezzato.



I NOSTRI VOLONTARI SVOLGONO CORSI DI AGGIORNAMENTO PER CONTINUARE A MIGLIORARSI ED OFFRIRE SERVIZI SEMPRE PIU' PROFESSIONALI.

Utilizziamo mezzi ed attrezzatura sempre all'avanguardia per rispondere a tutte le nuove esigenze che ci troviamo a fronteggiare.

COMPETENZA

5 È GRATIS



**IL 5 PER MILLE E' UNA QUOTA DELL'IMPOSTA SUL REDDITO E QUINDI NON COMPORTA COSTI AGGIUNTIVI!
INFATTI, SE NON VIENE ESPRESSA UNA PREFERENZA PER LA SUA DESTINAZIONE, LA QUOTA VIENE COMUNQUE PRELEVATA DALLO STATO.**

**QUINDI DESTINARE IL 5X1000 ALLA G.A.U. E' GRATIS!
TI BASTERA' SOLAMENTE METTERE LA TUA FIRMA
ED IL CODICE FISCALE DELL'ASSOCIAZIONE:
PER IL 5X1000 IL C.F. E' IL SEGUENTE: **95001370105****

MODELLO 730/ 730 agenzia Entrate	SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF <small>SOSTEGNO DEL VOLONTARIATO E DELLE ALTRE ORGANIZZAZIONI NON LUCRATIVE DI UTILITA' SOCIALE, DELLE ASSOCIAZIONI DI PROMOZIONE SOCIALE E DELLE ASSOCIAZIONI E FONDAZIONI RICONOSCIUTE CHE OPERANO NEI SETTORI DI CUI ALL'ART. 10, C. 1, LETT A), DEL D.LGS. N. 460 DEL 1997</small> FIRMA <i>Mario Rossi</i> Codice fiscale del beneficiario (eventuale) 95001370105
---	---

Con il patrocinio finanziario del comune di Genova - Municipio IV Media Val Bisagno



Municipio IV Media Val Bisagno



Segreteria Associazione G.A.U.



010 802 344

(lunedì - mercoledì - venerdì dalle 08.30 alle 12.30
martedì e giovedì dalle 14.30 alle 18.30)



348 521 09 88



assgau@assgau.it area.socioeducativa@assgau.it

www.assgau.it



Associazione G.A.U. - Giovani Amici Uniti

Troverete presso la nostra segreteria
i programmi dettagliati di ogni attività

Tutte le attività di promozione sociale
sono riservate ai soci

realizzato con il contributo di



AZIONI
PER LA
SOCIETÀ

