



UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE
UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Sede di Buttigliera Alta

31° ANNO ACCADEMICO
2020 / 2021

Piazza del Popolo, 5 – 10090 Buttigliera Alta
Tel. 0119321345 e-mail: info@unitrebuttiglieraalta.it
www.unitrebuttiglieraalta.it

Associazione di Promozione Sociale
Articolazione territoriale dell'Associazione Nazionale

Carissimi amiche e amici,

quest'anno la ripresa dopo la lunga pausa è un momento delicato per tutti noi.

L'emergenza sanitaria, che purtroppo non ci siamo ancora lasciati alle spalle, ha condizionato in maniera importante la nostra vita costringendoci alla chiusura sociale e all'isolamento. Ma non ci dobbiamo rassegnare, anche se ci attende ancora una stagione complessa sarà possibile ritornare alla nostra vita in tempi più o meno lunghi a seconda dell'impegno e attenzione che metteremo nell'evitare le situazioni critiche.

In attesa di riprendere appena possibile in completa sicurezza, premono alcune scadenze imposte dalla nostra vita associativa:

- approvazione del bilancio 2019/2020*
- approvazione delle modifiche allo statuto*
- elezione dei delegati all'Assemblea Nazionale per il prossimo a.a.*

Vista la scadenza del 28 ottobre quale termine per l'approvazione e l'impossibilità di tenere fisicamente le assemblee, queste votazioni avverranno per corrispondenza o via e-mail.

Il permanere dello stato di emergenza ci mette nelle condizioni di rimandare l'apertura dell'anno accademico; per cui, seguendo l'esempio della maggior parte delle Unitre del Piemonte, il Direttivo ha proposto come data di inizio dei corsi del nuovo anno l'11 gennaio 2021.

Le norme richieste per distanziamento e sanificazione sono molto rigide e necessitano di gran senso di responsabilità da parte di tutti. Il Direttivo, riunitosi più volte in luogo aperto, ha esaminato vari scenari

Una proposta che attueremo, se le condizioni lo permetteranno, è di iniziare con lezioni di “RIAVVIO DELL’ATTIVITÀ MOTORIA” con Ginnastica, Pilates, Thai Chi e Camminare Insieme. Queste lezioni si svolgeranno nei mesi di novembre e dicembre in modo gratuito per gli iscritti ai relativi corsi dell’anno scorso; questo è possibile, al contrario di altre attività, perché gli spazi dove si svolgono, essendo ampi, permettono un adeguato distanziamento, e verranno sanificati giornalmente. Verrà richiesta ovviamente la quota di iscrizione al nuovo A.A.

Speriamo che gli eventi ci permettano di realizzare queste proposte, confidando nel senso di responsabilità personale, nel controllo del proprio stato di salute e nella collaborazione di tutti noi perché l’idea di volontariato che sta alla base della nostra associazione permetta di mantenere vivi e in sicurezza i valori di socialità e comunità.

*La Presidente
Lia Errico*

NOTIZIE GENERALI

L'Università della Terza Età - Unitre - Università delle Tre Età di Buttigliera Alta - Associazione di Promozione Sociale, Ente del Terzo Settore - fa parte della Associazione Nazionale delle Università della Terza Età con sede legale a Torino.

Le finalità dell'Unitre sono quelle previste dall'articolo 3 dello Statuto Nazionale e più precisamente:

- *educare, formare, informare;*
- *fare prevenzione nell'ottica di una educazione permanente, ricorrente e rinnovata e di un invecchiamento attivo;*
- *promuovere la ricerca;*
- *aprirsi al sociale e al territorio;*
- *operare un confronto ed una sintesi tra le culture delle precedenti generazioni e quella attuale al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che evidenzi "l'Essere oltre che il Sapere";*
- *contribuire alla promozione culturale e sociale degli Associati mediante l'attivazione di incontri, corsi e laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività affini predisponendo ed attuando iniziative concrete;*
- *promuovere, attuare e sostenere studi, ricerche ed altre iniziative culturali e sociali per realizzare un aggiornamento permanente e ricorrente degli Associati e per il confronto fra le culture generazionali diverse.*

L'Associazione può realizzare le seguenti attività di interesse generale, di cui ai punti f), i) e l) dell'Art. 5 del D.Lgs. 117/2017:

- *Interventi di tutela e valorizzazione patrimonio culturale e del paesaggio;*
- *organizzazione e gestione di attività culturali, artistiche o ricreative di interesse sociale, incluse attività, anche editoriali di promozione e diffusione della cultura e della pratica del volontariato;*
- *formazione extra-scolastica, finalizzata alla prevenzione della dispersione scolastica e al successo scolastico e formativo, alla prevenzione del bullismo e al contrasto della povertà educativa.*

Essa è aperta a tutti a partire dal compimento del diciottesimo anno d'età, senza distinzione di provenienza, nazionalità, convinzioni politiche o religiose, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apertività ed aconfessionalità.

Opera grazie al lavoro volontario svolto gratuitamente dai Soci, in particolare dai Docenti, dai Soci Coordinatori e dai componenti il Consiglio Direttivo.

Si finanzia con le quote associative, le quote previste per alcuni corsi e laboratori, con il contributo ed il sostegno dei Comuni di Buttigliera Alta e di Rosta.

Sono Soci della Associazione le persone fisiche che, condividendone le finalità, fanno espressamente domanda di iscrizione; la qualifica di associato ha carattere permanente e si perde per decesso, dimissioni o perdurante morosità. Gli Associati partecipano alla vita sociale se in regola con la quota associativa annuale. Con l'iscrizione alla sede locale l'Associato diviene a tutti gli effetti Associato dell'Associazione Nazionale.

L'organo principale della Associazione è la Assemblea Generale Degli Associati; essa elegge ogni tre anni, scegliendo fra gli Associati, i componenti del Consiglio Direttivo.

I coordinatori, scelti fra gli iscritti ai singoli corsi, operano da tramite fra gli studenti stessi, i docenti, la segreteria ed il consiglio direttivo; la loro presenza attiva è essenziale per il buon funzionamento di corsi e laboratori.

CORSI E LABORATORI - ORARI

I Corsi ed i Laboratori si svolgono, con le cadenze indicate nel presente libretto, dal 11/01/2021 al 28/05/2021 a:

- CAPOLUOGO	c/o Sede UNITRE di piazza del Popolo n. 5
- FERRIERA	c/o Locali di Via Capoluogo n. 8
- ROSTA	c/o Casa delle Associazioni - Via Dante Alighieri

oppure, per alcuni Corsi o Laboratori, nelle sedi specificate.

ISCRIZIONI

Per i soli corsi di “Riavvio delle attività motorie” (Ginnastica, Pilates, Thai chi, Camminare Insieme) che si tengono a Novembre e Dicembre, iscrizioni presso la Sede a Capoluogo riservate ai soci che erano iscritti ai rispettivi corsi l'anno scorso nei giorni:

Lunedì 19 ottobre, Martedì 20 ottobre, Mercoledì 21 ottobre,
con orario 9.00-12.00 e 15.00-17.00

Iscrizioni al nuovo A.A. per tutti i corsi che iniziano l' 11 gennaio 2021

- FERRIERA: lunedì 26 ottobre dalle 9.00 alle 12.00
- ROSTA: martedì 27 ottobre dalle 9.00 alle 12.00
- CAPOLUOGO: mercoledì 28 ottobre dalle 9.00 alle 12.00

dal 4 novembre tutti i mercoledì in Sede dalle ore 9.30 alle 11.30

La quota associativa per l'anno 2020/2021 è fissata in Euro 25,00

I Soci iscritti a Buttigliera Alta, nel frequentare le attività organizzate dall'Unitre secondo i programmi pubblicati, sono regolarmente assicurati; chi lo desidera può prendere visione in segreteria dei termini e delle condizioni dell'assicurazione.

PONTI, VACANZE, VARIAZIONI ORARIO DI SEGRETERIA

vacanze Pasquali da giovedì 1 aprile a lunedì 5 aprile 2021.

Donazioni Fidas: nelle mattinate di mercoledì

18 novembre e 9 dicembre 2020,

17 febbraio, 10 marzo e 19 maggio 2021

i locali di Piazza del Popolo saranno a disposizione dei medici della Fidas per le donazioni di sangue. Pertanto le lezioni previste in Sede in quelle mattine non potranno svolgersi e la segreteria Unitre sarà aperta nel pomeriggio dalle 15 alle 17.

CONVENZIONE CON ALTRE UNITRE

In considerazione della difficoltà che incontriamo in questo delicato momento ad assicurare puranche ai nostri iscritti la regolare fruizione di corsi e laboratori, sospendiamo per ora l'operatività della convenzione che prevede la libera partecipazione alle attività di ogni socio delle Unitre convenzionate; speriamo in un futuro prossimo, con il miglioramento della situazione sanitaria ed un maggiore coordinamento fra Unitre vicine, di poter riprendere la collaborazione.

VOTO PER CORRISPONDENZA

in luogo della

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

- per l'approvazione del Bilancio 2019/2020,
- per l'approvazione delle modifiche allo Statuto,
- per la nomina dei delegati all'Assemblea Nazionale

Nell'impossibilità di incontrarci fisicamente in assemblea, durante il mese di Ottobre 2020 è indetta una votazione per corrispondenza sui tre quesiti in esame cui potranno partecipare i Soci iscritti all'A.A. 2019/20, con la possibilità di manifestare le scelte con scheda cartacea consegnata o spedita in Sede oppure con votazione per posta elettronica tramite apposita e-mail.

UNITRE INFORMA

Il foglio periodico mensile "UnitreInforma", distribuito ai Soci e consultabile anche sul sito Internet www.unitrebuttiglieraalta.it è il veicolo di comunicazione, insieme all'azione dei Coordinatori, di quanto matura nel corso dell'Anno Accademico e fornisce tutte le informazioni sullo svolgimento delle attività della nostra Associazione. È possibile riceverlo direttamente a casa via "e-mail" comunicando il proprio indirizzo di posta elettronica in segreteria.

Finché perdura l'attuale delicato momento e nel rispetto delle disposizioni vigenti, per motivi di distanziamento sociale siamo costretti a stabilire un numero massimo di partecipanti ai corsi (in funzione alla capienza delle aule) e a sospendere per quest'anno i corsi che prevedono contatti ravvicinati: ballo liscio e tango argentino.

Siete cortesemente invitati a iscrivervi solo ai corsi che intendete effettivamente frequentare onde non impedire l'accesso ad altri soci.

Per poter accedere alle aule e alle palestre occorre rispettare il protocollo.

SOMMARIO

Corsi, laboratori, attività previste per
l'anno accademico 2019/2020

AREA STORICO-UMANISTICA

Le grandi storie dell'archeologia	8
Percorsi d'arte	9
Arte medievale nel Piemonte	10
Momenti della storia del novecento	10
Registi contemporanei	11
Frammenti di architettura contemporanea a Torino	12
Storia della Filosofia	13
Religioni e filosofie orientali	13
Incontri letterari	

LINGUE

Inglese principianti 2° anno	15
Inglese avanzato	15
Inglese conversazione	16
Francese	16

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Lo stress e il dolore	
☀ Aromaterapia	
☀ Naturopatia	

I LINGUAGGI DELL'ARTE

La Macchia	19
Musica insieme	20
Canto corale - Meloditre	20
Laboratorio teatrale	22

CREATIVITÀ e MANUALITÀ

Ricamo Buttigliera	
Ricamo Rosta	
Decoupage	

Bijoux in macramé	23
Taglio e Cucito	23
Laboratorio di maglia	24
Pirografia su legno	24
Burraco	25

INFORMATICA

Informatica	26
Lo smartphone	27

ATTIVITÀ FISICA

Ginnastica Dolce	29
Pilates	29
Tai Chi Chuan	30
Camminare Insieme	30

INDICE	35
---------------	-----------

Il simbolo “✳” indica i nuovi corsi attivati nel corrente Anno Accademico

N.B.: alcuni Corsi e Laboratori non potranno essere attivati se non al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Per alcune delle attività sopra elencate è previsto un contributo, come specificato nel modulo di iscrizione.

PROTOCOLLO PER FREQUENTARE I CORSI

- 1) Indossare la mascherina**
- 2) Igienizzare le mani**
- 3) Portare l'autocertificazione**
- 4) Mantenere distanziamento di almeno 1 metro**
- 5) Evitare assembramenti**

AREA STORICO-UMANISTICA

LE GRANDI STORIE DELL'ARCHEOLOGIA

Numero massimo di iscritti: 30

Docente: prof.ssa Donatella Avanzo

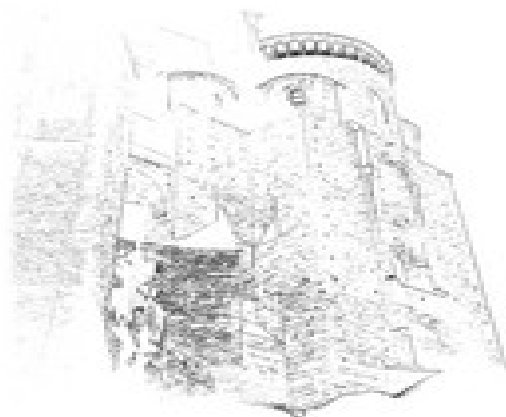
- 11 /01 - I capolavori dell'Antico Egitto popolano i grandi musei del mondo e attraggono milioni di visitatori, ecco la loro storia.
- 08/02 - Sicilia, uno scrigno di tesori non solo archeologici.
- 15 /03 - "Piccola anima smarrita e soave". Adriano, l'imperatore che amava la poesia e che amministrò l'impero romano con grande saggezza.
- 19/04 - I colori e la mente. Come il colore ha cambiato il nostro sguardo verso le civiltà antiche e moderne.
- 10/05 - ITunisia, terra di grandi scoperte e inesauribili tesori archeologici.

Coordinatori sig.ra Andreina Balsamo e Marilena Torretta

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3

Lunedì dalle 15.30 alle 17.30

mensile - 5 lezioni - Inizio corso 11 gennaio 2021



PERCORSI D'ARTE

Numero massimo di iscritti: 30

Docente: prof.ssa Donatella Avanzo

- 14/01 - Nonni e nipoti, un legame indissolubile anche nell'arte.
- 04/02 - Gauguin, Van Gogh, Cezanne. I tre che aprirono la strada al '900.
- 18/03 - La ricetta: Papi + Pittori + Scultori + Architetti
= Rinascimento.
- 15/04 - Calabria, un patrimonio da riscoprire.
- 13/05 - Meraviglie della Lunigiana e della Garfagnana tra arte e archeologia.

Coordinatore sig.ra Marilena Torretta

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3

Giovedì dalle 15.30 alle 17.30

mensile - 5 lezioni - Inizio corso **14 gennaio 2021**

ARTE MEDIEVALE IN PIEMONTE

Docente: prof. Carlo Naldi

03/02 - Novarese: Tommaso Cagnola.

17/02 - Francesco Cagnola.

02/03 - Giovanni Antonio Merli, Maestro di Vespolate.

16/03 - Il Canavese alla fine del '400.

Coordinatore sig. Carlo Feletig

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo 5

Lunedì dalle 15.00 alle 17.00

quindicinale - 4 lezioni - inizio corso **18 gennaio 2021**

MOMENTI DELLA STORIA DEL NOVECENTO

Numero massimo di iscritti: 16

Docente: prof. Franco Rousset

- 20/01 - La prima guerra mondiale.
La rivoluzione russa.
- 03/02 - Il primo dopoguerra.
Fascismo Nazismo Stalinismo.
La guerra di Spagna
- 17/02 - La seconda guerra mondiale.
- 03/03 - La guerra fredda.
La ricostruzione e il miracolo economico in Italia.
Gli anni sessanta.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo 5

Mercoledì dalle 15.30 alle 17.30

quindicinale - 4 lezioni - inizio corso **20 gennaio 2020**

REGISTI CONTEMPORANEI

Numero massimo di iscritti: 16

Docente: prof. Salvatore Iuvara

4 Incontri bimensili - I primo incontro del mese sarà dedicato alla presentazione del film e il secondo sarà riservato alla discussione

"Bastardi senza gloria" di Quentin Tarantino

21 gennaio *presentazione film*

28 gennaio *discussione*

"Non è mai troppo tardi" di Ron Reiner

18 febbraio *presentazione film*

25 febbraio *discussione*

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo 5

Giovedì dalle 15.30 alle 17.30

4 Incontri - inizio corso **21 gennaio**

FRAMMENTI DI ARCHITETTURA CONTEMPORANEA A TORINO

Docente: sig. Giulio Fiorio

con la collaborazione del sig. Renato Senestro

Con il termine di architettura contemporanea si fa riferimento a realizzazioni di costruzioni prodotte negli ultimi decenni e che in breve tempo hanno cambiato il concetto di architettura nel mondo.

Proviamo a scoprirlo

25/03 – Panoramica su alcune correnti di architettura contemporanea e dei loro esponenti principali con visione di alcune loro opere nel mondo e in Italia

01/04 - prosieguo della panoramica del primo incontro e illustrazione di alcune opere di architettura contemporanea esistenti a Torino

08/04 - Visita in Torino di qualche edificio di architettura contemporanea.

Nota: tenendo presente la situazione sanitaria, tale visita comporterà il raggiungimento, in Torino, di un punto di incontro che dovrà essere raggiunto dai singoli partecipanti con mezzi scelti da loro stessi.

Il successivo spostamento per vedere le opere verrà effettuato a piedi.

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3

Giovedì dalle 15.30 alle 17.30

3 incontri - inizio corso 25 marzo

RELIGIONI E FILOSOFIE ORIENTALI

Docente: prof.ssa Susanna Viotti

22/02 - Hinduismo

08/03 - Buddhismo

22/03 - Sikhismo, Jainismo, Taoismo e Confucianesimo

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Giovedì dalle 15.30 alle 17.30

quindicinale - 3 lezioni

STORIA DELLA FILOSOFIA

Docente: prof. Giancarlo Vergnano

16/10 - Riepilogo su alcune tematiche (Predestinazione, grazia, rapporti tra scienza e fede) trattate nel trascorso a.a.

30/10 - Empirismo inglese del '600 e '700 (con presentazione di taluni autori quali Hobbes e Locke)

13/11 - Su Locke continua trattazione sulla religione, etica politica, libertà, patto sociale, limiti dello stato

27/11 - Empirismo idealistico di Berkeley (Dio e le idee, materialismo ed ateismo), empirismo scettico di Hume (valore di logica e matematica, morale e religione, monoteismo e politeismo ...)

11/12 - Cenni sui moralisti inglesi del '600 e '700. Filosofia di Gian Battista Vico (valore della conoscenza, scienza e realtà e storia "età dell'uomo", corsi e ricorsi storici, la provvidenza)

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Mercoledì dalle 15.30 alle 17.00

quindicinale - 4 lezioni - inizio corso **10 marzo**

INCONTRI LETTERARI

In collaborazione con l'Assessorato alla cultura del Comune Buttigliera Alta e la Biblioteca Civica Ida Carlini.

Presentazione e lettura di libri di autori emergenti e locali, incontri con apprezzati e noti autori e con interpreti della letteratura, della musica e delle arti figurative, che con la loro vivace e preziosa attività animano il panorama culturale italiano dei nostri giorni.

CAPOLUOGO - LA SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3

Il programma verrà reso noto tramite UnitreInforma, sito web dell'Unitre e via mail agli iscritti.

LINGUE STRANIERE

INGLESE PRINCIPIANTI 2°ANNO

Docente: prof.ssa Patricia Dodgson

Corso per acquisire le nozioni base della grammatica e della fonetica inglese per riuscire a sostenere semplici conversazioni.

FERRIERA - Via Capoluogo, 8

Mercoledì dalle 9.00 alle 10,15

settimanale - 20 lezioni - inizio corso **13 gennaio 2021**

INGLESE AVANZATO

Docente: prof.ssa Patricia Dodgson

Prosegue il percorso iniziato negli anni passati con l'approfondimento grammaticale e sintattico, l'ampliamento del vocabolario e delle espressioni colloquiali.

FERRIERA - Via Capoluogo, 8

Mercoledì dalle 10.30 alle 12.00

settimanale - 20 lezioni - inizio corso **13 gennaio 2021**

INGLESE CONVERSAZIONE

**PER MOTIVI DI DISTANZIAMENTO E CAPIENZA DELL'AULA QUEST'ANNO
IL CORSO SI SVOLGERÀ IN SEDE**

Docente: prof.ssa Susanna Viotti

Lo scopo del corso è di rinfrescare e mantenere attiva la lingua inglese basandosi su attività di listening, comprehension e speaking.

Si richiede una conoscenza dell'inglese a livello medio.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5
Martedì dalle 10.30 alle 12.00
quindicinale - Inizio corso **12 gennaio**

FRANCESE

Docente: sig.ra Rosita Bologna

Un viaggio attraverso le curiosità gastronomiche e i prodotti tipici delle varie regioni dalla Bretagna all'Auvergne, dalla Provenza alla Normandia.

Imparare o rispolverare il francese ascoltando canzoni, leggendo brevi racconti, ricette di cucina, articoli Ripasso delle principali regole grammaticali e della fonetica per poter sostenere brevi conversazioni.

FERRIERA - Via Capoluogo, 8
Martedì dalle 10.15 alle 11.45
settimanale - 20 lezioni - inizio corso **12 gennaio 2021**

ALIMENTAZIONE e BENESSERE

LO STRESS E IL DOLORE

Docente; dott.sa Valeria Finessi

“Abbi buona cura del tuo corpo, è l’unico posto in cui devi vivere”

11/02 - Ripasso lezioni anno precedente

18/02 - Il movimento come terapia: rieducazione posturale, ginnastica dolce, metodo Feldenkrais

Coordinatore sig.ra Laura Giubergia

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3

Giovedì dalle 15.30 alle 17.30

2 lezioni - inizio corso **11 febbraio 2021**

AROMATERAPIA

Docente; dott.sa Valeria Finessi

04/03 - Le origini dell’aromaterapia

Proprietà curative degli oli essenziali più comuni

11/03 - Miscele di oli essenziali utilizzate come completamento in fisioterapia per il trattamento di cefalee, dolori articolari e muscolari

Coordinatore sig.ra Laura Giubergia

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3

Giovedì dalle 15.30 alle 17.30

2 lezioni - inizio corso **4 marzo 2021**

NATUROPATIA

Docente sig.ra Paola Ferro

27/01 - Che cosa è la Naturopatia, il concetto di Benessere e di Equilibrio. L'analisi della persona con il metodo delle costituzioni morfotopologiche (tipologie, disturbi)

Tecniche utilizzate in Naturopatia per il ripristino del Benessere

10/02 - Le intolleranze alimentari.

Differenza fra intolleranze e allergie alimentari, cenni sul sistema immunitario, la disbiosi intestinale, disturbi e patologie correlati alla presenza di intolleranze alimentari, statistiche.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Mercoledì dalle 15.30 alle 17.30

2 lezioni - inizio corso **27 gennaio 2021**



LINGUAGGI DELL'ARTE

"Amo i colori, tempi di un anelito inquieto, irrisolvibile, vitale, spiegazione umilissima e sovrana dei cosmici "perché" del mio respiro." (Alda Merini)

LA MACCHIA

Docente: sig.ra Virna Suppo

Arte insieme: dipingere e disegnare in armonia.

Corso di pittura acrilica e cenni di disegno.

Realizzeremo opere a tema, opere libere e, a sorpresa durante l'anno, un'opera utilizzando del materiale comune.

Coordinatore sig.ra Carla Regazzoni

FERRIERA - Via Capoluogo, 8

Giovedì dalle 14.30 alle 16.30

settimanale - 20 lezioni - inizio corso **14 gennaio 2021**

MUSICA INSIEME

Docente: M^o Margherita Rozzo

Una intensa mattinata di musica dagli sviluppi molteplici: potremo accompagnare canzoni con la chitarra, progredire nello studio del flauto dolce e nella musica di insieme, ascoltare e commentare brani di grandi autori ed interpreti.

Lo svolgimento delle attività nel corso della mattinata verrà concordato fra docente ed allievi.

Coordinatore sig.ra M. Grazia Allegro

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Lunedì dalle 10.00 alle 12.00

settimanale - 20 lezioni - inizio corso **11 gennaio**

CANTO CORALE

Numero massimo di iscritti: 30

Docente: Maestro Lorenzo Belletti

Riprendere i canti conosciuti, imparare nuovi canti della tradizione popolare italiana e non solo, per esibirsi con il Coro Meloditre in concerti, rassegne corali.

Coordinatore: Ninetta Montano - Paola Pilaastro

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3

Martedì dalle 20.30 alle 22.30

settimanale - inizio corso **12 gennaio**

LABORATORIO TEATRALE

Docente: sig.ra Daniela Biolcati

Dare la possibilità a persone appassionate di teatro di imparare a recitare, mettersi in gioco leggendo poesie e scenette divertenti, provare a creare uno spettacolo per confrontarsi e divertirsi.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Martedì dalle 15,30 alle 17,30

settimanale - inizio corso **12 gennaio 2021**

CREATIVITA' E MANUALITA'

Nota: l'acquisto del materiale per le realizzazioni è a carico degli allievi.

RICAMO BUTTIGLIERA

Numero massimo di iscritti per corso ...

Docenti: sig.re L. Catanzaro, L. Ganga, M. Paradisi

L'affascinante appuntamento con il ricamo continua. Ajour, Fondini, Retini ad ago, Reticello, Punto Croce, permetteranno di realizzare raffinati lavori sia alle esperte che alle principianti.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Martedì dalle 15.00 alle 18.00

Mercoledì dalle 9.00 alle 12.00

bisettimanale - 40 lezioni - inizio corso **12 gennaio 2021**

RICAMO ROSTA

Numero massimo di iscritti per corso ...

Docente: sig.ra Laura Ronco

Hardanger, Myreshka, Miglio, Sfilati, Ricamo su rete, Punto Bandera, ... un appuntamento bisettimanale con le raffinate tecniche del ricamo che vi permetterà di realizzare, da esperte o principianti, affascinanti lavori.

Coordinatore: sig.ra Gabriella Branzanti

ROSTA - Casa delle Associazioni - Via Dante Alighieri

Lunedì e mercoledì dalle 17.00 alle 19.00

bisettimanale - 39 lezioni - inizio corso **11 gennaio 2021**

TAGLIO E CUCITO

Docente: sig.ra Norma Dal Maso

Sotto l'esperta guida della docente, anche le principianti potranno realizzare capi esclusivi.

FERRIERA - Via Capoluogo, 8

Lunedì dalle 15.30 alle 17.30

settimanale - 19 lezioni - inizio corso **11 gennaio 2021**

DECOUPAGE

Docente: sig.ra Nicoletta Gilli

L'arte del decoupage ti permette di dare nuova vita a oggetti anonimi dai complementi d'arredo ai mobili agli accessori... Tante idee per rinnovare la tua casa o fare un dono unico e personalizzato

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo 5

Mercoledì dalle 15,30 alle 17,30

quindicinale - 10 lezioni - inizio corso **13 gennaio 2021**

BIJOUX IN MACRAMÉ

Docente: sig.ra Paola Sanna

Questa originale tecnica di ricamo artistico è caratterizzata dall'unione di molti nodi, realizzati a mano, che vanno a creare un disegno geometrico più o meno complicato. per la realizzazione di gioielli artigianali e di sicuro effetto.

FERRIERA - Via Capoluogo 8

Martedì dalle 15,30 alle 17,30

quindicinale - 10 lezioni - inizio corso **19 gennaio**

LABORATORIO DI MAGLIA

Trascorrere qualche ora insieme con ferri uncinetto e... chiacchiere cimentandosi nella realizzazione di lavori più o meno impegnativi.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

settimanale - dal 13 gennaio 2021

PIROGRAFIA SU LEGNO

Docente: sig. Antonio Ritorto

La pirografia è una tecnica di decorazione del legno che fa uso di una punta metallica ad alta temperatura per lasciare una traccia sulla superficie lavorata. È un'attività artistica antica con la quale è possibile realizzare dei bei manufatti capaci di fare bella figura come complementi di arredo.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Lunedì dalle 15.30 alle 17.30

quindicinale - inizio corso 25 gennaio 2021

BURRACO

Piacevole, divertente e stimolante, il Burraco è il gioco di carte che sta raccogliendo in questi ultimi tempi un numero sempre maggiore di appassionati. Impareremo a giocare acquisendo la conoscenza delle regole e della tattica di base e, divertendoci in compagnia, potremo esercitare la memoria e migliorare la concentrazione.

Coordinatore sig.ra Vanda Coletto

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo 5

Venerdì dalle 15.00 alle 17.00

settimanale - dal 15 gennaio 2021

INFORMATICA

Numero massimo di iscritti per corso

Consigliato l'uso del proprio portatile

INFORMATICA

Docente: sig. Ugo Capella

Prima parte

- 1) Creare / Impostare Cartelle
- 2) Archiviare File
- 3) Conoscere Videoscrittura e Foglio di Calcolo

Seconda parte

Internet:

- 1) Ricerca / Pericoli
- 2) Salvare / Scaricare
- 3) Acquisti on-line

Posta elettronica:

- 1) Lettura e-mail e allegati
- 2) Invio e-mail (con/senza allegati)
- 3) PHISHING (attenzione a quello che riceviamo)

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Lunedì dalle 9.00 alle 11.30

settimanale - inizio corso **11 gennaio 2021**

LO SMARTPHONE

Docente: sig.ra Anna Maria Cordero

WhatsApp e altre App utili

Telefonate, messaggi e gestione contatti

Installazione e aggiornamento App

Fotografie, filmati e loro condivisione.

Salvataggio dati dallo smartphone a computer o chiavetta.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5

Martedì dalle 9.30 alle 11.30

settimanale - 5 lezioni - inizio corso **19 gennaio**



ATTIVITÀ FISICA

Per frequentare i corsi di attività motorie occorre rispettare il protocollo che verrà consegnato all'iscrizione

GINNASTICA DOLCE

Docente: sig. Riccardo Avanzo

L'attività motoria è essenziale per conservare l'efficienza e raggiungere il proprio benessere psico-fisico.

Coordinatori: sig.ra Ornella Baffo - sig. Dino Stella

FERRIERA - Palabianco - via dei Comuni 3

Martedì ore 17.00 -18.00 dal **12 gennaio**

Venerdì ore 14.30 -15.30 e 15.30 -16.30 dal **15 gennaio**

CAPOLUOGO - Salone Don Vallino - via Rosta

Martedì ore 14,30 - 15,30 dal **12 gennaio**

Giovedì ore 15.00 - 16.00 dal **14 gennaio**

PILATES

Numero massimo di iscritti per corso: 20

Docente: sig.ra Antonella Bartolacci

Il metodo Pilates è una disciplina eccezionale per l'esercizio fisico: distende e potenzia i muscoli, migliora elasticità, equilibrio, respirazione, postura e allineamento, tutto l'organismo acquista vigore ed equilibrio. Favorisce anche la concentrazione, migliora progressivamente il livello generale di consapevolezza, coordinazione e allineamento. E' adatto a tutti, indipendentemente da età, corporatura o condizioni di allenamento, fa bene anche a chi non ha mai seguito un programma di ginnastica.

Si consiglia un abbigliamento comodo, portare un tappetino .

CAPOLUOGO - Salone Don Vallino - via Rosta

Lunedì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 10.45 alle 11.45

Mercoledì dalle 9.00 alle 10.00 e dalle 10.15 alle 11.15

Giovedì dalle 10.30 alle 11.30

settimanale - inizio corso **11 gennaio 2021**

THAI CHI CHUAN

Numero massimo di iscritti per corso: 20

Docente: sig. Roberto Calcagnile

Il Tai Chi è un' antichissima arte cinese nata come arte marziale e divenuta poi un eccellente strumento terapeutico per il mantenimento di un buon stato di salute. È costituita da movimenti aggraziati e fluidi di varia ampiezza che vengono eseguiti lentamente e con continuità. Si tratta di un'attività adatta a persone di qualunque età e stato di forma. Aiuta a prevenire l'osteoporosi e a ripristinare la formazione del tessuto osseo. Trovano beneficio le articolazioni e l'elasticità muscolare.

Coordinatore sig. Carlo Feletig

CAPOLUOGO - Salone Don Vallino - via Rosta

Venerdì dalle 10.30 alle 11.30

Settimanale - inizio corso **15 gennaio 2021**

PROTOCOLLO PER USO PALESTRE

- 1) Indossare la mascherina da togliere solo durante l'attività fisica**
- 2) Igienizzare le mani all'ingresso e all'uscita dalla palestra**
- 3) Portare l'autocertificazione**
- 4) Mantenere la distanza di almeno 1 metro quando non si svolge attività fisica e di almeno 2 metri durante lo svolgimento di quest'ultima**
- 5) Presentarsi già vestiti adeguatamente per l'attività fisica
VIETATO usare gli spogliatoi**
- 6) Cambiare le scarpe prima di entrare in palestra e riporle in un sacchetto personale**
- 7) Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti in una borsa personale**
- 8) Disinfettare le attrezzature dopo l'utilizzo**

CAMMINARE INSIEME

Escursioni, gite, camminate per i sentieri delle nostre montagne, alla ricerca di paesaggi e di emozioni nella natura, ma anche delle tracce vive della nostra cultura, e della nostra storia.

Le proposte per il 2021 ed eventuali variazioni al programma verranno comunicate su "UnitreInforma".

Leggere attentamente il Regolamento per le attività fuori sede.

Accompagnatori sigg. Renzo Grande ,Erasmus Perotto, Emma Querro
Coordinatore : Mara Nosetti

FERRIERA - ritrovo in Piazza Jougne
Giovedì - intera giornata
settimanale dal **14 gennaio 2021**

Programma delle escursioni novembre – dicembre 2020

Data	Ora	Percorso	a/r	dislivello
05/11	9,00	Venaus sentiero dei Gufi basso <i>Accompagnatore: Emma</i>	3 ore	250 m
12/11	9,30	Monte Cuneo dall'acquedotto di Reano <i>Accompagnatore: Erasmo</i>	2 ore	330 m
19/11	9,00	Borgata Giorda Sup. (Rubiana)-Favella-Casetta; Sentiero ad anello <i>Accompagnatore: Emma</i>	3.30 ore	250 m
26/11	9,00	Villarfocchiardo – Borgata Tampe <i>Accompagnatore: Renzo</i>	2 ore	480 m
03/12	9,00	Chianocco – Mole - Alpe Ciangari Percorso ad anello <i>Accompagnatore: Emma</i>	3.30 ore	300 m
10/12	9,00	Mortera - Strada dei Principi - San Michele <i>Accompagnatore: Renzo</i>	3.30 ore	300 m
07/12	9,00	Giro della Collina Morenica con spuntino alla stazione di Rosta (se le restrizioni Covid lo permetteranno) <i>Accompagnatore: Erasmo</i>	1.45 ore	437 m

REGOLAMENTO PER LE ATTIVITÀ FUORI SEDE - IMPEGNI E RESPONSABILITÀ

- Ogni Socio, per aderire alle singole iniziative, deve valutare, sotto la propria responsabilità ed in relazione al programma proposto, la propria idoneità psico-fisica, decidendo di partecipare o meno.
- L'equipaggiamento deve essere idoneo ed adeguato all'attività da svolgere, con particolare attenzione, a scarponcini, bacchette, mantellina antipioggia o k-way, e quant'altro necessario.
- Si ricorda che, trattandosi di attività di "gruppo", è spesso richiesto un notevole adattamento di ciascuno alle esigenze degli altri partecipanti.
- Durante l'attività ogni Socio deve restare unito al gruppo dei partecipanti, se per un qualsiasi motivo egli intende allontanarsi deve informarne Accompagnatori e Coordinatori.
- Per il buon andamento delle attività, ciascun Socio deve rispettare orari, itinerari e tutte le indicazioni fornite dai Coordinatori.
- Ogni partecipante è tenuto ad esaminare e valutare ampiezza e limiti della copertura assicurativa offerta dall'Unitre di appartenenza, ed esonera in merito l'Università della Terza Età di Buttigliera Alta, Coordinatori e Accompagnatori da ogni ulteriore responsabilità oggettiva. Si ricorda che la copertura è valida esclusivamente per le attività messe in calendario dall'Unitre e pubblicate sul Libretto o sul foglio mensile "Unitreinforma".
- Il Socio, se lo ritiene opportuno, può stipulare, in via personale, un'assicurazione mirata alle proprie necessità.
- Il trasferimento dal luogo di ritrovo al punto di partenza delle escursioni e viceversa verrà effettuato, se non diversamente indicato, con il mezzo di trasporto proprio del partecipante; se si condivide il veicolo fra più escursionisti, verrà riconosciuto al proprietario-conduttore un rimborso-carburante proporzionato ai chilometri percorsi.
- Quando è previsto il trasferimento in "bus", occorrerà comunicare la propria adesione e versare un acconto che, in caso di rinuncia, potrà non essere restituito.

BIBLIOTECA UNITRE

Nella nostra sede è disponibile per i soci una piccola raccolta di libri su argomenti vari, in particolare sul Piemonte e sulla storia locale, in piemontèis e in italiano. L'elenco completo dei libri si può consultare presso la sede o sul nostro sito.

Cultura piemontese - in piemontese

Storia locale - Storia del Piemonte

Saggistica a sfondo sociale

Ambiente e natura

Itinerari

Musica

Arte

Unitre

... ed altro ancora ...

La biblioteca è aperta Lunedì pomeriggio e Mercoledì mattina.

I libri possono essere consultati o presi in prestito per tre settimane.

Presentare il tesserino della nostra Unitre.



INDICE GENERALE

Archeologia
Arte contemporanea
Arte medievale in Piemonte
Ballo liscio
Bijoux in macramé
Burraco
Camminare insieme
Canto corale - Meloditre
Consumo consapevole
Decoupage
Filosofia - Storia della
Frammenti di architettura contemporanea a Torino
Francese
Ginnastica dolce
Incontri letterari
Informatica
Inglese
Il sabato al Carignano
La Macchia
Laboratorio teatrale
L'energia
L'Inferno di Dante Alighieri
Lo stress e il dolore -auto trattamento
Lo smartphone
Maglia - Laboratorio di
Momenti d'opera
Musica insieme
Percorsi d'arte
Pilates
Pirografia su legno
Psicologia dello scontro - prevenzione e difesa
Racconti di viaggio
Registi contemporanei
Religioni e filosofie orientali
Ricamo Buttigliera - Ricamo Rosta
Taglio e cucito
Tai Chi Chuan
Tango argentino

