



UNITRE
Buttigliera Alta



UnitreInforma

Ottobre/Novembre '22

IL SALUTO DELLA PRESIDENTE

*Carissimi soci,
vorrei aprire questo nuovo A.A. all'insegna della positività e della speranza.*

Dopo il periodo buio e doloroso di emergenza sanitaria, l'orizzonte sembra più sereno; finalmente potremo riassaporare il piacere di incontrarsi, di socializzare, di ritrovare gli amici, i docenti e condividere le attività, i valori di socialità e comunità che da sempre caratterizzano la nostra Unitre.

Certo, sarà ancora necessario osservare una certa prudenza e rispettare le indicazioni che verranno definite dal S.S.N., ma i nostri corsi potranno iniziare in un clima più rilassato.

Troverete corsi nuovi, verranno riattivati alcuni corsi storici e ne riprenderanno altri che erano stati sospesi. A questi si aggiungeranno attività e iniziative di carattere culturale e di svago.

Al fine di comunicare tutte le nostre proposte ai soci, sono stati ampliati i canali di comunicazione: potrete consultare il mensile Unitreinforma, il Libretto verde, il nostro sito web, ma anche la pagina Facebook dedicata e verrete informati tramite le e-mail, attraverso le quali avrete anche modo di contattarci.

Per concludere, devo ringraziare i membri del Direttivo, che durante l'estate hanno lavorato per l'organizzazione delle attività, in particolare la Direttrice dei corsi, che, nonostante le numerose difficoltà, è riuscita ad elaborare un programma ricco ed interessante.

Vorrei anche ringraziare i soci che l'anno scorso ci hanno dato fiducia. Spero che quest'anno l'adesione sia numerosa e attiva, perché è proprio la vostra partecipazione che dà vita alla nostra Unitre.

Buon Anno Accademico 2022/23 a tutte e a tutti!

*La Presidente:
Mara Nosetti*

Sommario

In Primo piano	1
I nuovi corsi 2022/23	2
Corsi che riprendono	3
Eventi sul territorio	3
Visite, gite, viaggi	4

In primo piano

SABATO 15 OTTOBRE 2022
Ore 15

Centro Famiglia Don Vallino
Via Rosta 12 – Buttigliera Alta

ASSEMBLEA ORDINARIA
dei SOCI per:

- Approvazione del Bilancio
- Nomina dei delegati alla
Assemblea Nazionale
- Aumento della quota associa-
tiva per l'a.a. 2023/2024

e a seguire

INAUGURAZIONE
dell'Anno Accademico 2022/23

Attenzione:

mercoledì 16 novembre
mattinata FIDAS

le lezioni della sede in quella
mattinata saranno sospese
e la segreteria sarà aperta
dalle 15.30 alle 17.30

I NUOVI CORSI DI QUEST'ANNO

LA CULTURA DELL'OLFATTO

Un viaggio odoroso in un inedito percorso per esplorare il mondo del profumo
Durante il corso sarà possibile l'"ascolto" di alcuni profumi e di materie prime utilizzate in profumeria.
Capoluogo sala consigliare martedì 15.00-17.00
15/11 - 13/12 - 24/01 - 21/03

ALLA SCOPERTA DI TORINO

Scopriamo antiche botteghe, angoli storici, chiese, curiosità e palazzi di Torino.
24/02 - Sapori e gusti al quadrilatero
24/03 - Visita alla Cappella dei Banchieri e dei Mercanti e alla Real chiesa di San Lorenzo
21/04 - Tour dei cortili storici
La conferma della data, il luogo e l'ora dell'incontro verranno comunicati tramite i ns mezzi di informazione: Unitreinforma, e-mail, sito, Facebook.

L'ANGOLO DELL'AUTORE

Presentazione e lettura di libri di autori emergenti e locali.
Il programma verrà reso noto tramite Unitreinforma, sito, email Facebook.

NATUROPATIA

- Come prevenire e curare, con metodi naturali, le malattie invernali
- Siamo fatti di acqua! Dopo l'aria l'acqua è alla base della vita
- Invecchiare bene e in buona salute (parte I) Alimentazione, e stili di vita
- Invecchiare bene e in buona salute (parte II) Ciò che mangiamo determina la nostra salute, il nostro benessere e la qualità della vita

Capoluogo lunedì 15.30 - 17.30
07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12

LO STRESS E IL DOLORE - AUTO TRATTAMENTO

Quando il corpo si cura da sé

- Cenni di anatomia e fisiologia . Il linguaggio del corpo: il dolore
- Come il corpo si riaggiusta - Come gestire il dolore cervicale, dorsale e lombare
- Le tecniche di auto-massaggio
- Il movimento come terapia: rieducazione posturale, ginnastica dolce, metodo Feldenkrais

Capoluogo giovedì 15.30-17.30
4 incontri: 02/02 - 16/02 - 02/03 - 16/03

SALUTE E BENESSERE

In collaborazione con il presidio Coop di Avigliana.
Alimentazione - Stagionalità - Intolleranze - Trasformazione alimenti in cucina.
Avigliana c/o Coop di c.so Laghi 84
Venerdì 15.30 - 17.30
4 incontri: 03/03 - 17/03 - 31/03 - 14/04

EFFICIENTAMENTO ENERGETICO - RISPARMIO ENERGETICO IN AMBITO DOMESTICO

Come utilizzare al meglio le fonti energetiche.
Ferraia giovedì 15.30-17.30
3 incontri: 03/11 - 17/11 - 01/12

DISEGNO A MANO LIBERA

Il chiaro scuro a matita, l'utilizzo della sanguigna, della penna e dei pastelli alcuni materiali per disegnare.
La prospettiva e L'assonometria.
Esercitazioni in aula e uscite sul territorio
Ferraia mercoledì 15.30 - 17.30
Quindicinale dal 2 novembre

CREARE CON LA CRETA

Impariamo a lavorare la creta, per realizzare oggetti unici.
Ferraia Via Capoluogo 8
giovedì 10.00 - 12.00
Lezioni a progetto dal 17/11

BIGIOTTERIA

Perline, fili, fantasia, gli strumenti per creare i nostri bijoux.
Ferraia Giovedì 15.30-17.30
Quindicinale, inizio corso il 10/11

RICICLO CREATIVO

Con il riutilizzo creativo dei cosiddetti rifiuti si possono creare oggetti incredibili.
Ferraia - Lunedì 10.00-12.00
4 lezioni: 07/11 - 21/11 - 05/12 - 19/12

TONE UP

Tonificare in modo armonico il corpo, bruciare calorie attraverso un allenamento aerobico a tempo di musica.
Possibilità di frequentare il corso anche in orario preserale.
Capoluogo - Salone don Vallino - Via Rosta
Martedì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 19.00 alle 20.00 dal 18/10
Giovedì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 19.00 alle 20.00 dal 20/10

STRETCHING

Lo stretching è un insieme di tecniche di allungamento, l'obiettivo è di migliorare la mobilità articolare, ovvero la capacità di muovere un'articolazione, nella sua massima ampiezza.
Capoluogo . Salone don Vallino - Via Rosta
Giovedì dalle 10.45 alle 11.45 dal 20/10
Venerdì dalle 9.00 alle 10.00 dal 21/10

IL GIOCO DELLE BOCCE

La Federazione Italiana Bocce in collaborazione con le società Bocciofile del territorio promuove il gioco delle bocce attraverso corsi specifici tenuti da istruttori

della federazione coadiuvati da giocatori e giocatrici delle varie società.

FERRIERA - Bocciofila Piazza Jougne 10

Lunedì 15.00-17.00

Corso settimanale - dal 7 novembre

CORSI CHE RIPRENDONO

LA STORIA DELLA FILOSOFIA

CAPOLUOGO - Mercoledì 15.30-17.00

4 incontri: 26/10 - 09/11 - 23/11 - 07/12

IL BALLO LISCIO

Capoluogo Centro Famiglia lunedì 21.00-23.00

Settimanale dal 24/10

DOMENICA AL CARIGNANO

Abbonamento 3 spettacoli al Teatro Carignano.

CAMMINARE INSIEME

Escursioni da ottobre a dicembre 2022

Data	Ora	Percorso	Disliv.
20/10	8.30	Novalesa Borg S.Maria - Ferrera	400 m
27/10	8.30	Oulx Signol – Cave di gesso	400 m
03/11	8.30	Borg Tora di Giaveno – Colle del Besso	400 m
10/11	8.30	Cumiana S.Gervaso – Rocca due denti	450 m
17/11	8.30	Cantoira– Lities– Vru – Cantoira percorso ad anello	400 m
24/11	8.30	Giaglione Pian de Ruine – Forte S.Chiara - Pra Piano	450 m
01/12	9.00	Bruzolo – Panchina gigante – Cascate del Pissaglio	500 m
15/12	9.00	Condove – Frassinere dalle sette strade	500 m
22/12	9.00	Pavaglione – C. Magrit Pranzo di Natale	150 m

CORSI AUTOGESTITI

LABORATORIO DI MAGLIA E UNCINETTO

Capoluogo - Mercoledì 09.30 -11.30

Incontri settimanali dal 19/10

PIROGRAFIA SU LEGNO

Capoluogo - martedì 15.30-17.30

Incontri quindicinali dal 25/10

IL CIRCOLO DEL RICAMO ROSTA

Rosta - Casa delle Associazioni - Via Dante Alighieri

Giovedì 9.00-11.00

Incontri Settimanali dal 20/10

ACCADEMIA D'UMANITÀ

CANTO CORALE

Capoluogo Centro Famiglia mercoledì 21.00-23.00

Incontri settimanali dal 19/10

LABORATORIO TEATRALE

Ferriera martedì 15.30-17.30

Incontri settimanali dal 18/10

EVENTI SUL TERRITORIO

OTTOBRE ROSA

Mercoledì 26 ottobre 2022 - ore 18

Presentazione dei gruppi di cammino ASL
Sala Consiliare C.A. Dalla Chiesa - Via Reano 3

Venerdì 18 novembre 2022

Mese della prevenzione del tumore al seno
L'assessorato alle Pari Opportunità e Politiche
Sociali, in collaborazione con Unitre, Fidas
ed il patrocinio del CUS Torino, organizza:

- ore 18.00 - Unitre, Piazza del Popolo 5
Visite gratuite senologiche

- ore 21.00 Sala Consiliare
Conferenza:

“La prevenzione dei tumori femminili”

Lunedì 7 novembre 2022 - ore 21

Presentazione del libro di Giovanni Impastato

“IMPASTATO MIO FRATELLO”

Teatro Don Vallino - Via Rosta 12

“PARLIAMO DI RACCOLTA DIFFERENZIATA?”

Incontro formativo su come separare
correttamente i rifiuti.

- martedì 29 novembre 2022 ore 18-19.30

- martedì 13 dicembre 2022 ore 18-19.30

Sala Consiliare C.A. Dalla Chiesa - Via Reano 3

VISITE, GITE, VIAGGI



LAGO LEMANO (LAGO DI GINEVRA), THONON, YVOIRE, EVIAN LES BAINS **9 - 10 - 11 DICEMBRE 2022**

Partenza:

- Ore 07,00 Buttigliera Alta di fronte al Carrefour
- Ore 07,15 Ferriera davanti al negozio Florio

Programma:

1° Giorno: Buttigliera > Aosta > Monzine > Thonon

Arriveremo a Monzine tipico villaggio savoiardo e relativi mercatini di Natale.

Proseguimento per Thonon. Passeggiata sul lungolago e visita serale della città e dei mercatini di Natale.

2° Giorno: Thonon > Yvoire > Castello di Ripaille > Evian Les Bains > Thonon

Yvoire, Villaggio Medioevale che si affaccia sulle rive del lago e il "Giardino dei cinque sensi"

Sosta al Castello di Ripaille, possibilità di acquisto di vini pregiati.

Arrivo ad Evian Les Bains, famosa in tutto il mondo per la sua acqua.

Visita del villaggio dei Flottins. Si potrà frequentare, "Les Thermes Evian" oppure visitare la città e la Fonte Cachat da cui è possibile bere liberamente la famosa acqua.

3° Giorno: Thonon > Chamonix > Montenvers-Mer de Glace > Buttigliera Alta

Partenza per Chamonix, dove si può effettuare il viaggio con il treno a cremagliera per Montenvers-Mer de Glace (da 1035 a 1913 metri), oppure visitare i mercatini di Natale.

Ritorno verso Buttigliera Alta.

Quota di partecipazione:

Preiscrizione con acconto € 50,00 in segreteria.

Conferma della gita e pagamento del saldo € 230,00 il 9 e 16 novembre 2022

La quota comprende:

Viaggio in Pulman, - Sistemazione in Hotel tre stelle, mezza pensione con bevande incluse, Assicurazione medico-bagaglio. - Tassa di soggiorno.

La quota non comprende:

Pranzi liberi. - Il viaggio in treno a Montenvers-Mer de Glace € 40,00. - Spese extra personali.

Il programma integrale, completo di ogni dettaglio, si può ritirare in segreteria.

... e ricordate che potete seguirci
anche sulla pagina **Facebook**

"UniTre di Buttigliera Alta"

e pure sul nostro *sito*

"www.unitrebuttiglieraalta.it"

