



**UNITRE**  
*Buttigliera Alta*



*UnitreInforma*  
**Marzo 2023**

## FILO VERDE CON I SOCI

L'avvicinarsi della Primavera ci mette allegria e voglia di fare. Il mese di marzo è ricco di iniziative, alcune legate a diverse giornate sociali (la festa della donna, la giornata della memoria in ricordo delle vittime delle mafie), altre di carattere prettamente culturale (visite, mostre, teatro).

Vi invitiamo caldamente a partecipare numerosi e a condividere con noi esperienze e momenti piacevoli: questa è in fondo la vera mission dell'Unitre!

Come vedete ci stiamo impegnando per venire incontro ai vostri interessi e lo faremo ancora di più se vorrete contribuire ad arricchire le nostre iniziative con i vostri suggerimenti su [info@unitrebuttiglieraalta.it](mailto:info@unitrebuttiglieraalta.it)

Stiamo anche cercando di far conoscere i corsi meno noti attraverso i canali social, con fotografie e video sulle attività, cosicché, magari l'anno prossimo, siate stimolati a prendervi parte.

Per ora..Buona Primavera a tutte e a tutti!

## prossimamente Unitre...

Sabato 11 marzo - Novara - Mostra "Milano, da Romantica a Scapigliata" e visita al ricetto di Ghemme

Sabato 18 marzo ore 15.00 - Visita guidata al Museo del Risorgimento e al Parlamento Subalpino

Sabato 15 aprile - Visita all'Isola Madre  
(All'interno più dettagli)

Il Direttivo dell'Unitre si è unito ai festeggiamenti per i 90 anni del nostro socio Renzo Grande. Queste le sue parole di ringraziamento:

*"Sono arrivato a questo traguardo (non finale!..) anche grazie alle iniziative dell'Unitre. Grazie degli auguri e dei fiori. A tutti voi il mio sostegno morale perché possiate continuare nella vostra attività utile e insostituibile per molti."*

## Sommario

In Primo piano	1
Corsi e attività	2-3
Uscite, visite	3
Finestra sui corsi	4
Eventi sul territorio	4
Programma escursioni	5

## In primo piano

### La Segreteria Unitre

nel corrente mese la nostra segreteria sarà aperta anche a Ferriera, in Via Capoluogo 8,

Lunedì 13 marzo.

dalle 9.30 alle 11,30

Si ricorda che l'apertura nei locali di Ferriera si ripete ogni secondo lunedì del mese.

### Attenzione:

**Mercoledì 8 marzo**

***mattinata FIDAS***

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

**CORSI CHE PROSEGUONO****ARCHEOLOGIA**

Lunedì 06 marzo ore 15.15 - 17.15  
Sala consigliare  
*Salomone e i misteri del tempio.*

**PERCORSI D'ARTE**

Giovedì 09 marzo ore 15.15 - 17.15  
Sala consigliare  
*Meravigliosi musei della Costa Azzurra.*

**ARTE CONTEMPORANEA**

Venerdì 17 marzo ore 15,00 - 17,00  
Castello di Rivoli, P.le Mafalda di Savoia

**DOMENICA AL CARIGNANO**

Domenica 12 marzo ore 15.30  
Teatro Carignano  
*RICCARDO III* - Paolo Pierobon indossa i panni del duca di Gloucester nell'opera immortale di William Shakespeare.

**FILMOGRAFIA**

Mercoledì 22 marzo ore 15.00 - 18.00  
Capoluogo  
*"Una giornata particolare" di Ettore Scola*

**ALLA SCOPERTA DI TORINO**

Venerdì 24 marzo  
Visita alla Cappella dei Banchieri e dei Mercanti e alla Real Chiesa di San Lorenzo  
Appuntamento alle 15.30 in via Garibaldi 25 davanti alla chiesa - Costo della visita: € 8  
Prenotazione obbligatoria in segreteria entro il 22 marzo

**CAMMINARE INSIEME**

Continuano le escursioni a Marzo-Aprile-Maggio, il programma completo allegato.

**PROSEGUONO con VARIAZIONI****I GRANDI VIAGGI NEL MONDO**

Lunedì 20 marzo ore 15.30 - 17.30  
*(anziché lunedì 13 marzo)*  
Sala Consigliare  
*Vietnam*

**CORSI CHE TERMINANO****LO STRESS E IL DOLORE**

- Giovedì 02 marzo ore 15.30 - 17.30  
Sala Consigliare  
*Le tecniche di auto-massaggio*  
- Giovedì 16 marzo ore 15.30 - 17.30  
Sala Consigliare  
*Il movimento come terapia: rieducazione posturale, ginnastica dolce, metodo Feldenkrais.*

**LA CULTURA DELL'OLFATTO**

Martedì 21 marzo\_ore 15.00 - 17.00  
Sala consigliare  
*Christian Dior: che la magia abbia inizio*

*Ringraziamo le dott.se Valeria Finessi e Silvana Cincotti per la preziosa collaborazione.*

**CORSI CHE INIZIANO****SALUTE E BENESSERE**

In collaborazione con presidio COOP di Avigliana  
Sala punto incontro COOP  
Corso Laghi 84 - Avigliana  
- Venerdì 3 marzo dalle 15.30 alle 17.30  
*Le nuove linee guida per un corretto stile di vita - Saper mangiare: uno stile di vita consigliati utili per una popolazione adulta.*  
- Venerdì 17 Marzo dalle 15.30 alle 17.30  
*Non solo acqua: l'importanza di una giusta idratazione.*  
- Venerdì 31 marzo dalle 15.30 alle 17.30  
*Non c'è più stagionalità - Curiosità ed approfondimento per un piatto sano ed equilibrato*  
- Venerdì 14 aprile dalle 15.30 alle 17.30  
*Incontro di cucina sulle stagionalità a cura di Paolo Zanet, docente dell'Istituto Alberghiero "G.Colombatto".*

La Coop chiede una quota di partecipazione di 15.00 euro per tutti gli incontri, interamente devoluta a sostegno dei centri antiviolenza.



### MUSICA D'INSIEME

Ti piace la musica ed hai uno strumento, ma sei stufo di suonarlo da solo?

Ecco l'occasione per suonare con altre persone con cui condividere la passione per la musica, sotto la guida di un coordinatore che sosterrà il gruppo ad organizzare le esecuzioni.

Si potrà inoltre seguire un corso pratico di teoria musicale con particolare riguardo alla conoscenza degli elementi di base di armonia funzionale moderna.

Non ci sono limiti di età per gli stili musicali, ne per i musicisti.

**Il gruppo si riunisce il venerdì dalle 15.30 alle 17.30 presso i locali dell'Unitre di Ferriera, Via Capoluogo 8 con il Maestro Lorenzo Belletti.**

**Iscrizioni in Sede il mercoledì, a Ferriera il secondo lunedì del mese o ai numeri 0119321345 - 3756737806**

### USCITE E VISITE PROSSIME

#### VISITA AL MUSEO DEL RISORGIMENTO E DEL PARLAMENTO SUBALPINO

**Sabato 18 marzo ore 15.00**

In occasione dei 162 anni dalla proclamazione dell'unità d'Italia il Museo del Risorgimento aprirà in esclusiva le porte del **Parlamento Subalpino**, un gioiello inestimabile che solo l'Italia può vantare. L'Unitre propone la visita guidata al Museo e al Parlamento (durata 90')

Biglietto d'ingresso: € 8,00 (gratuito con tessera musei) - guida € 4,00 - Massimo 25 partecipanti.

Iscrizioni il 1 marzo con pagamento intera quota, oppure telefonando ai numeri **0119321345 - 3756737806**, entro l'8 marzo.

Ritrovo alle ore 14,45 in piazza Carignano. (mezzi propri o pubblici)

#### VISITA ALL'ISOLA MADRE

**Sabato 15 aprile**

Partenza in prima mattinata da Buttigliera Alta per Baveno.

Ore 9.40 imbarco con motoscafo privato per l'Isola Madre. Visita guidata di Palazzo Borromeo e del giardino botanico

Pranzo libero (possibilità di pranzo in ristorante da prenotare al momento dell'iscrizione a €35)

Proseguimento per Gignese e visita libera del Museo dell'Ombrello. Al termine sistemazione in autopullman per il rientro

**Prenotazioni presso la segreteria nei giorni 15 e 22 marzo con acconto di € 50**

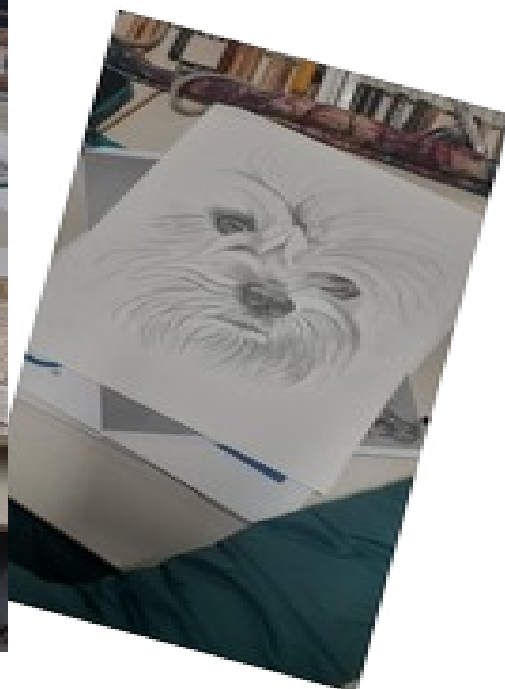
Quota di partecipazione € 75

La quota include:- viaggio in autopullman - assicurazione medico bagaglio - A/R in motoscafo da Baveno a Isola Madre - visita guidata di Palazzo Borromeo e del giardino botanico - tassa comunale di sbarco - ingresso e visita del Museo dell'ombrello di Gignese.

## **FINESTRA SUI CORSI..**

### **DISEGNO A MANO LIBERA**

Docente: arch. Sara Galizio



*Il chiaro scuro a matita. L'utilizzo della sanguigna e dei pastelli.  
Esercitazioni in aula e uscite sul territorio.*

## **EVENTI SUL TERRITORIO**

### **WEEK-END DONNA 2023**

#### **Venerdì 3 marzo ore 21.00**

Spettacolo "Dante, l'amore, le donne" - Musica e testi di Piera Croce e Aurelio Mancon.  
Centro Famiglia Salone Don Vallino.  
Evento realizzato in collaborazione con l'Unitre di Buttigliera Alta - Ingresso libero.

#### **Sabato 4 marzo - Just the Woman I am**

Corsa e camminata a sostegno della ricerca universitaria sul cancro lungo il percorso Corso Superga / Corso Laghi.  
Ritrovo P.zza Donatori di Sangue  
- Partenza corsa: ore 14.00  
- Partenza camminata: ore 14.30  
Evento realizzato in collaborazione con le Associazioni locali.

#### **Lunedì 20 marzo ore 9.30**

XXVIII Giornata della memoria e dell'impegno in ricordo delle vittime di mafia.  
Lettura dei nomi delle vittime presso il Piazzale della Precettoria di Ranverso.

**Programma delle escursioni di Marzo - Aprile - Maggio 2023**

<b>Data</b>	<b>Ora</b>	<b>Percorso</b>	<b>Disliv.</b>
02/mar	09:30	Sant'Ambrogio - Sacra S.Michele tramite mulattiera - Chiusa S.Michele - percorso ad anello	600 mt
09/mar	09:00	Condove - Siliodo - Mocchie - Condove - percorso ad anello	450 mt
16/mar	09:00	Trana fr. Biellese - Monte Pietraborga	450 mt
23/mar	09:00	B.ta Tora di Giaveno - Colle del Besso	400 mt
30/mar	09:00	Coazze B.ta Molè - Ciargiur - Roc Jermu	400 mt
06/apr	07:00	Visita Forte di Fenestrelle con guida - Inizio visita ore 9.00 - Durata 7 ore Costo 15 € - gratuità per i possessori della tessera musei	600 mt
13/apr	09:00	Novalesa - Grange Freita	450 mt
20/apr	09:00	Certosa di Montebenedetto - Andret - Rifugio del Gravio	450 mt
27/apr		Noli - Varigotti - Escursione in Liguria con uso di bus per il trasporto	270mt
04/mag	08:30	Bar Cenisio - Lago Arpone - Lago Roturel - Lago Moncenisio - percorso ad anello	450 mt
11/mag	08:30	Chianocco - Molè - Alpe Drugie - Balmafol - Pera Capel	300 mt
18/mag	08:30	Salbertrand - Anello delle borgate	350 mt
25/mag	08:30	Val Pellice Villanova - Conca del Prà - Rifugio Jervis	500 mt

*Nota: Le date programmate potrebbero subire inversioni causa condizioni atmosferiche.*