UNIVERSITÀ DELLA TERZA ETÀ
UNITRE
UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ - APS
Sede di Buttigliera Alta

33° ANNO ACCADEMICO
2022 / 2023

Piazza del Popolo, 5 – 10090 Buttigliera Alta

Tel. 011 932 1345 – 375 673 7806

e-mail: info@unitrebuttiglieraalta.it

Sito web: www.unitrebuttiglieraalta.it

Pagina Facebook: UniTre di Buttigliera Alta

Associazione di Promozione Sociale

Articolazione territoriale dell'Associazione Nazionale

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 e 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

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, apartiticità 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 17/10/2022 al 26/05/2023 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 - DOVE E QUANDO

- CAPOLUOGO: mercoledì 28 settembre dalle 9.30 alle 12.00
- ROSTA: lunedì 3 ottobre dalle 9.30 alle 12.00
- FERRIERA: martedì 4 ottobre dalle 9.30 alle 12.00
- CAPOLUOGO: mercoledì 5 ottobre dalle 9.30 alle 12.00

dal 12 ottobre tutti i mercoledì in Sede e a Ferriera il secondo lunedi del mese dalle ore 9.30 alle 11.30

La quota associativa per l'anno 2022/2023 è fissata in Euro 25,00 compressiva di assicurazione.

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

Ponte di Ognissanti lunedì 31 ottobre 2022

Ponte dell'Immacolata venerdì 9 dicembre 2022

Ponte Anniversario Liberazione lunedì 24 aprile 2023

Vacanze Natalizie da venerdì 23 dicembre 2022 a venerdì 6 gennaio 2023

Vacanze Pasquali da venerdì 7 aprile a lunedì 10 aprile 2023.

DONAZIONI FIDAS

nelle mattinate di mercoledì

16 novembre e 7 dicembre 2022,

15 febbraio, 8 marzo, 17 maggio e 7 giugno 2023

i locali di Piazza del Popolo saranno a disposizione dei medici della Fidas per le donazioni di sangue. Pertanto le attività 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

Dopo l'interruzione durante il periodo della pandemia viene riattivata la Convenzione con le Unitre di Avigliana, Almese, Giaveno, Rivalta, Orbassano e Villarbasse.
Essa prevede la libera partecipazione di ogni socio ai corsi con l'iscrizione alla propria Unitre. Riguardo alle coperture assicurative, ogni iscritto dovrà fare riferimento alla propria Unitre di appartenenza.
Per l'iscrizione a corsi e laboratori, fino al 15 ottobre verrà data la precedenza ai nostri soci, dal 17 ottobre le iscrizioni saranno aperte a tutti.

Sabato 15 ottobre 2022 alle ore 15.00

convocazione della

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

- per l'approvazione del Bilancio 2021/2022,
- per la nomina dei delegati all'Assemblea Nazionale
- per l'approvazione dell'aumento della quota associativa per l'A.A. 2023/2024

presso Centro Famiglia Don Vallino – Via Rosta Buttigliera Alta

a seguire

INAUGURAZIONE DELL'ANNO ACCADEMICO 2022/2023

COMUNICAZIONE UNITRE AI SOCI

I canali di informazione sulle attività, le iniziative, le modalità organizzative della nostra Unitre si sono ampliati per cercare di rispondere alle esigenze e le abitudini di tutti i soci.

Potete essere aggiornati costantemente sul sito www.unitrebuttiglieraalta.it, che riporta tutte le informazioni ed i materiali prodotti nel corso degli anni.

Come da tradizione il foglio mensile UNITREINFORMA continuerà ad essere un veicolo costante di comunicazione di quanto matura nell'A.A. esso è consultabile sul nostro sito internet ma è possibile riceverlo direttamente a casa via email, comunicando il proprio indirizzo di posta elettronica in segreteria al momento dell'iscrizione.

E' attiva anche la pagina facebook: UniTre di Buttigliera Alta

Per informazioni e prenotazioni è disponibile un indirizzo email; info@unitrebuttiglieraalta.it.

Saremo lieti di avere vostri suggerimenti e/o opinioni sulla mail dedicata: filoverde@unitrebuttiglieraalta.it.

RACCOMANDAZIONI

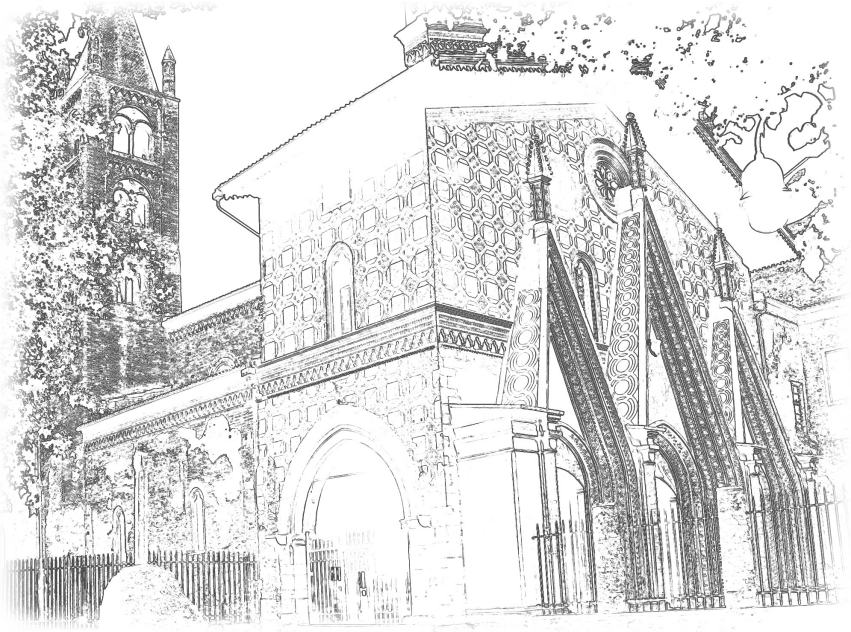
- Nel richiamare l'attenzione di tutti sul comportamento corretto che l'Associazione si attende da ciascun Socio, si raccomanda costanza e puntualità nella frequenza alle attività a cui si partecipa, per assicurare il proprio contributo alla buona realizzazione dell'Anno Accademico.

- I Soci possono accedere a Corsi e Laboratori con la semplice presentazione della tessera Unitre.

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

- In caso di impossibilità temporanea o prolungata a frequentare Corsi o Laboratori cui si è iscritti, i Soci sono invitati ad avvertire subito il Coordinatore. Si ricorda che la frequenza è elemento indispensabile, oltre che gratificante, per i Docenti e per il conseguimento di buoni risultati.

- Il Presidente, i Vice-presidenti, il direttore dei corsi, il tesoriere, la segreteria, i consiglieri nonché i coordinatori dei corsi e laboratori sono sempre a disposizione per informazioni e chiarimenti.



SOMMARIO

Corsi, laboratori, attività previste per

l'anno accademico 2022/2023

AREA STORICO-UMANISTICA

Le grandi storie dell'archeologia	10
Percorsi d'arte	11
Arte contemporanea	11
Filmografia	12
L'angolo dell'autore	12
Grandi viaggi nel mondo	13
Storia della Filosofia	13
La cultura dell'olfatto	14
Alla scoperta di Torino	14

LINGUE

Inglese principianti 2° anno	15
Inglese avanzato	15
Francese	16

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Naturopatia	16
Salute e benessere	17
Lo stress e il dolore – Auto trattamento	17
Efficientamento Energetico	18

I LINGUAGGI DELL'ARTE

Canto corale - Meloditre	18
La recitazione teatrale	19
Ballo liscio	19
Disegno a mano libera	20
Pirografia su legno	20
Creare con la creta	20

CREATIVITÀ e MANUALITÀ

Decoupage	21
Ricamo Buttigliera	21
Circolo del ricamo Rosta	22
Taglio e Cucito	22
Laboratorio di maglia e uncinetto	22
Bigiotteria	23
Riciclo creativo	23

INFORMATICA

Lo smartphone	24

ATTIVITÀ FISICA

Pilates	25
Tone Up	25
Stretching	26
Ginnastica Dolce	26
Tai Chi Chuan	27
Camminare Insieme	27

CULTURA, SVAGO

Burraco	28
Il gioco delle bocce	28
Domenica al Carignano	29
INDICE	31

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.

Per poter accedere alle aule ed alle palestre occorre rispettare il protocollo sanitario in vigore.

AREA STORICO-UMANISTICA

LE GRANDI STORIE DELL'ARCHEOLOGIA

Docente: prof.ssa Donatella Avanzo

L'archeologia è una scienza di grande fascino e di palpitante attualità, aperta a chiunque ami le avventure dello spirito. E come tale è una conquista del nostro tempo, che ha saputo individuarne i motivi di attrazione al di là della ristretta cerchia degli specialisti, immettendola con le sue scoperte nel vasto mondo della generale cultura.
Questo ciclo di lezioni si apre con un omaggio ad una delle più grandi archeologhe della storia: Edda Bresciani.

24/10 - Edda Bresciani, una vita per l'egittologia. Viaggio in Egitto sui luoghi delle sue scoperte e dei suoi scritti.

14/11 - Giordania, uno scrigno di tesori.

12/12 - I profumi del solstizio d'inverno dall'antichità ad oggi.

16/01 - Immensa Babilonia, grande venti volte l'Atene di Pericle.

06/02 - Salomone e i misteri del tempio.

06/03 - Anatolia, 12000 anni fa nel santuario dell'uomo serpente.

17/04 - Bronzo, la magia della fusione. In collaborazione con la Galleria Frilli che ha realizzato le repliche delle Porte del Battistero di Firenze.

15/05 - Argomento da definire

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3
Lunedì dalle 15.15 alle 17.15
mensile – 8 lezioni - Inizio corso **24 ottobre 2022**

PERCORSI D'ARTE

Docente: prof.ssa Donatella Avanzo

27/10 - Tori e minotauri nell'arte e in Picasso. Il significato religioso, politico, psicologico e sessuale del mito.

17/11 - Quando i fiori diventano opere d'arte.

15/12 - Velasques e Murillo. I più grandi protagonisti del Barocco Spagnolo.

19/01 - Il collezionista Giuseppe Ricci Oddi e il segreto del "Ritratto di Signora".

09/02 - Jacopo Robusti, genio e artista "furioso" del '500 veneziano.

09/03 - Meravigliosi musei della Costa Azzurra.

20/04 - Da Brunelleschi a Zaha Hadid. Un focus sull'architettura che cambia.

18/05 - Lezione da definire

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3
Giovedì dalle 15.15 alle 17.15
mensile - 8 lezioni - Inizio corso 27 **ottobre 2022**

ARTE CONTEMPORANEA

Il Dipartimento Educazione del Castello di Rivoli – Museo d'Arte Contemporanea, si riserva di comunicare l'oggetto delle lezioni in corso d'opera.

CASTELLO DI RIVOLI - Piazzale Mafalda di Savoia
Venerdì dalle 15.00 alle 17.00
5 lezioni – nelle date: **11/11 – 20/01 – 17/02 – 17/03 – 14/04**

FILMOGRAFIA

Docente: prof.ssa Mara Nosetti

L'attività riguarda una scelta di film che hanno fatto la storia del cinema a partire dagli anni '70. Riguardano generi e temi diversi, che daranno la possibilità di riflettere e discutere, ma soprattutto di vivere insieme la magia del cinema.

19/10 - *Nuovo cinema Paradiso* di Giuseppe Tornatore (1988) – 123'
02/11 - *Tootsie* di Sydney Pollack (1982) – 112'
30/11 - *Victor Victoria* di Blake Edwards (1982) – 133'
14/12 - *La stangata* di George Roy Hill (1973) – 124'
18/01 - *Train de vie* di Radu Mihaileanu (1998) – 99'
01/02 - *Invictus* di Clint Eastwood (2009) – 128'
15/02 - *The terminal* di Steven Spielberg (2004) – 128'
01/03 - *Gli intoccabili* di Giuliano Montaldo (1987) – 118'
22/03 - *Una giornata particolare* di Ettore Scola (1977) – 103'
05/04 - *Sette anni in Tibet* di Jean Jacques Annaud (1997) – 131'

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo 5
Mercoledì dalle 15.00 alle 18.00
inizio corso **19 ottobre 2022**

L'ANGOLO DELL'AUTORE

Presentazione e lettura di libri di autori emergenti e locali.
Il programma verrà reso noto tramite UnitreInforma, sul sito web dell'Unitre e via mail agli iscritti.

FERRIERA – Via Capoluogo, 8

I GRANDI VIAGGI NEL MONDO

Docente: prof.ssa Susanna Viotti

Un modo per uscire dal guscio e visitare alcuni tra i luoghi più affascinanti della terra restando comodamente seduti in poltrona. I viaggi virtuali diventano preziosissimi in questo periodo di timori. Li faremo insieme condividendo le mie esperienze e le mie immagini

30/01 - Etiopia, culla dell'umanità
13/02 - Giappone
13/03 - Vietnam
02/04 - Brasile
08/05 - America del nord: I grandi parchi dell'ovest

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5
Lunedì dalle 15,30 alle 17,30
inizio corso **30 gennaio 2023**

STORIA DELLA FILOSOFIA

Docente: prof. Giancarlo Vergnano

26/10	Filosofia e storia di Giovan Battista Vico (corsi e ricorsi storici, la provvidenza ecc.)
09/11	Ripresa dell'analisi del periodo medioevale (bene e male, eresie, guerre ecc. e grandi meriti quali quelli culturali per conservazione e riproduzione di opere delle civiltà antiche, ad esempio Romana e Greca)
23/11	Le proposte dell'illuminismo come atmosfera culturale in Europa e condanna del periodo medioevale oscurantista
07/12	I secoli della scienza nel VI e VII nei vari ambiti delle ricerche

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5
Mercoledì dalle 15.30 alle 17.00
quindicinnale – inizio corso **26 ottobre 2022**

LA CULTURA DELL'OLFATTO

Docente: dott.ssa Silvana Cincotti

Introduzione al mondo dell'olfatto Durante il corso sarà possibile l'ascolto di alcuni profumi storici e di materie prime utilizzate in profumeria. Utilizzerei proprio "ascolto" perché in profumeria si utilizza spesso la terminologia propria della musica...sentire un odore, una nota olfattiva...

15/11	Introduzione al mondo dell'olfatto
13/12	Jean-Louis Fargeon e il Settecento: seguendo il profumo di Maria Antonietta
24/01	Benvenuti a Karnak: profumi e offerte nell'Egitto divino
21/03	Christian Dior: che la magia abbia inizio

CAPOLUOGO - SALA CONSIGLIARE - VIA REANO 3
Martedì dalle 15.00 alle 17.00
Inizio corso **15 novembre 2022**

ALLA SCOPERTA DI TORINO

Accompagnati dalla sig.ra Simona Berto andiamo alla scoperta di curiosità, antiche botteghe, angoli storici, chiese, palazzi……..di Torino
La conferma della data, il luogo e l'ora dell'incontro verranno comunicati tramite i ns mezzi di informazione: Unitreinforma, e-mail, sito, facebook

24/02 Sapori e gusti al quadrilatero
un inedito tour per le vie del quadrilatero romano con degustazioni nelle botteghe storiche. Gusto e sapori si mescolano in una visita guidata ricca di curiosità

24/03 - Visita
alla Cappella dei Banchieri e dei Mercanti, gioiello di arte barocca, alla sacrestia con il calendario meccanico universale, computer di legno e carta del 1831 e alla Real chiesa di San Lorenzo

21/04 -Tour dei cortili storici
Sarà possibile visitare alcuni tra i più bei cortili storici dei palazzi nobiliari di Torino

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 – inizio corso **19 ottobre 2022**

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 - inizio corso **19 ottobre 2022**

FRANCESE

Docente: sig.ra Rosita Bologna

Ripasso delle principali regole grammaticali e della fonetica per poter sostenere brevi conversazioni
Lettura di brevi racconti, articoli

FERRIERA - Via Capoluogo, 8
Martedì dalle 10.15 alle 11.45
settimanale - inizio corso **25 ottobre 2022**

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

NATUROPATIA

Docente: sig. Mario Rotella

07/11	LE MALATTIE INVERNALI Come prevenirle e curarle con metodi naturali
21/11	SIAMO FATTI DI ACQUA! Dopo l'aria l'acqua è alla base della vita vegetale e animale L'acqua dentro e fuori di noi
05/12	INVECCHIARE BENE E IN BUONA SALUTE (parte I) Alimentazione, nutraceutica e stili di vita
19/12	INVECCHIARE BENE E IN BUONA SALUTE (parte II) Ciò che mangiamo determina la nostra salute, il nostro benessere e la qualità della vita

CAPOLUOGO – Piazza del Popolo 5
Lunedì dalle 15.30 alle 17.30
quindicinale – 4 lezioni - inizio corso **7 novembre**

SALUTE E BENESSERE

IN COLLABORAZIONE CON IL PRESIDIO COOP DI AVIGLIANA

La coop chiede una quota di partecipazione ai 4 incontri di 15 euro che verrà interamente devoluta ad un centro antiviolenza del territorio
03/03 – ALIMENTAZIONE
17/03 – STAGIONALITA'
31/03 – INTOLLERANZE
14/04 – TRASFORMAZIONE ALIMENTI IN CUCINA

Avigliana - Sala punto di incontro COOP - c.so Laghi 84
Venerdì dalle 15.30 alle 17.30

LO STRESS E IL DOLORE – AUTO TRATTAMENTO

Docente: dott.sa Valeria Finessi

Quando il corpo si cura da sé.
"Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto in cui devi vivere"

02/02	Cenni di anatomia e fisiologia Il linguaggio del corpo: il dolore
16/02	Come il corpo si riaggiusta Come gestire il dolore cervicale, dorsale e lombare
02/03	Le tecniche di auto-massaggio
16/03	Il movimento come terapia: rieducazione posturale, ginnastica dolce, metodo Feldenkrais

CAPOLUOGO – Piazza del Popolo 5
Giovedì dalle 15.30 alle 17.30
quindicinale – 4 lezioni - inizio corso **2 febbraio 2023**

EFFICIENTAMENTO ENERGETICO

Docente: sig. Dino Stella

L'efficientamento energetico è l'insieme delle operazioni utili ad ottimizzare lo sfruttamento delle fonti energetiche. Gli interventi di efficientamento, volti ad armonizzare il rapporto tra fabbisogno energetico ed emissioni inquinanti

03/11	Cosa vuol dire efficientare
17/11	I vantaggi
01/12	Gli interventi, incentivi e detrazioni

FERRIERA – Via Capoluogo 8
Giovedì dalle 15.30 alle 17.30
quindicinale – 3 lezioni - inizio corso **17 novembre 2022**

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)

ARTI ESPRESSIVE

CANTO CORALE

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 Pilastro

CAPOLUOGO – Centro Famiglia sala Andreis, Via Reano
Mercoledì dalle 21.00 alle 23.00
settimanale - inizio corso **19 ottobre 2022**

LA RECITAZIONE TEATRALE

Docente: sig.ra Immacolata Donniacuo

La recitazione teatrale nei suoi molteplici aspetti
Dizione - Educazione della voce - Espressione corporea - Improvvisazione – Improvvisazione - Lettura di parti di testi di autori teatrali – Realizzazione di un testo teatrale

FERRIERA - Via Capoluogo, 8
Martedì dalle 15.30 alle 17.30
settimanale - inizio corso **18 ottobre 2022**

BALLO LISCIO

Docente: prof.ssa Emma Pancetti

Collaboratori Mimma Paradisi e Guido Grosso

Il desiderio di ballare ha sempre fatto parte della natura umana in quanto la danza è la più antica forma di comunicazione. Il ballo rappresenta divertimento, piacere, svago, e perchè no, poter esibire anche la propria abilità.

CAPOLUOGO – Centro Famiglia - Via Reano 1
Lunedì dalle 21.00 alle 23.00
settimanale - inizio corso **24 ottobre 2022**

ARTI FIGURATIVE

DISEGNO A MANO LIBERA

Docente: sig.ra Sara Galizio

Lezioni tecniche e pratiche con proiezioni Il chiaro scuro a matita, l'utilizzo della sanguigna, della penna e dei pastelli
La prospettiva e L'assonometria differenze e impiego
Esercitazioni in aula e uscite sul territorio

FERRIERA - Via Capoluogo, 8
Mercoledì dalle 15.30 alle 17.30
quindicinale - inizio corso **2 novembre 2022**

PIROGRAFIA SU LEGNO

Riprendiamo il pirografo e torniamo a creare
Corso autogestito dove ognuno mette a disposizione la propria esperienza e competenza

Capoluogo- p,za del Popolo 5
Martedì dalle 15.30 alle 17.30
Quindicinale – inizio corso dal **25 ottobre 2022**

CREARE CON LA CRETA

Docente: sig.ra Jalina Serchi Bardi

Impariamo a modellare, sotto l'esperta guida della docente, la creta per creare oggetti unici

FERRIERA - Via Capoluogo, 8
Giovedì dalle 10.00 alle 12.00
settimanale - inizio corso **17 novembre 2022**

CREATIVITA' E MANUALITA'

"Se sento so, se vedo capisco, se faccio imparo" Confucio

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

DECOUPAGE

Docente: sig.ra Nicoletta Gilli

Il decoupage è una vera e propria forma d'arte... semplice da realizzare! Decapare è un hobby creativo ed economico che permette, in pochi step ritagliare, incollare e rifinire, di dare nuova vita a un oggetto vecchio o grezzo, decorare un mobile rovinato o dei piccoli oggetti in vetro, legno o plastica

CAPOLUOGO – Piazza del Popolo 5
Mercoledì dalle 15,30 alle 17,30
quindicinale – 15 lezioni - inizio corso **19 ottobre 2022**

RICAMO BUTTIGLIERA

Docenti: sig.re L. Catanzaro, 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
settimanale – inizio corso **18 ottobre 2022**

CIRCOLO DEL RICAMO ROSTA

Coordinatore: sig.ra Gabriella Branzanti

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

ROSTA - Casa delle Associazioni – Via Dante Alighieri
Giovedì dalle 09.00 alle 11.00
settimanale – inizio corso **20 ottobre 2022**

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 – inizio corso **24 ottobre 2022**

LABORATORIO DI MAGLIA E UNCINETTO

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 **19 ottobre 2022**

BIGIOTTERIA

Docente: sig.ra Maria Dell'Erba

Con l'aiuto della docente, usando perle perline e ….impareremo a creare meravigliosi bijoux da indossare o regalare

FERRIERA - Via Capoluogo, 8
Giovedì dalle 15.30 alle 17.30
quindicinale - inizio corso **10 novembre 2022**

RICICLO CREATIVO

Docente: sig.ra Francesca Marturana

Al giorno d' oggi per la sostenibilità ambientale, è fondamentale il riciclo. Il riutilizzo creativo dei cosiddetti rifiuti fanno bene all' ambiente e alla salute, sviluppano fantasia e si creano oggetti incredibili con un po' di cartoncino, bustine di zucchero, colori e pennelli, barattoli, aghi da balia, tappi di sughero. Puoi provarci anche tu a dare nuova vita a questi oggetti, sarai stupita di quello che riuscirai a creare.

FERRIERA – Via Capoluogo 8
Lunedì dalle 10.00 alle 12.00
quindicinale – 4 lezioni – inizio corso **7 novembre 2022**

INFORMATICA

LO SMARTPHONE

Docente: sig.ra Anna Maria Cordero

Il corso si rivolge ai possessori di smartphone ANDROID
Impostazione e configurazione
Telefonate, messaggi e gestione contatti
WhatsApp e altre App utili
Internet e posta elettronica
Installazione e aggiornamento App
Fotografie, filmati e loro condivisione.
Area di archiviazione e come non riempirla inutilmente
Salvataggio dati dallo smartphone a computer o chiavetta

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo, 5
Martedì dalle 9.30 alle 11.30
settimanale – 8 lezioni - inizio corso **29 novembre 2022**

ATTIVITÀ MOTORIE

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

Una moderata attività fisica contribuisce al benessere psicologico oltre che a quello fisico ed è un validissimo mezzo di socializzazione e di stimolo cognitivo

Per mantenersi in buona salute è necessario muoversi, ecco alcune proposte

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
settimanale – inizio corso **19 ottobre 2022**

TONE UP

Numero massimo di iscritti per corso: 20

Docente: sig.ra Antonella Bartolacci

Tonificare in modo armonico il corpo, bruciare calorie attraverso un allenamento aerobico a tempo di musica, sono le caratteristiche principali del tone up È consigliato per chi desidera migliorare resistenza, forza e tonicità muscolare potenziando, al contempo, attività cardiocircolatoria, coordinazione ed equilibrio. Il notevole dispendio calorico rende questa disciplina particolarmente attraente per chi desidera smaltire i grassi in eccesso.

CAPOLUOGO - Salone Don Vallino - via Rosta
Martedì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 19.00 alle 20.00
Giovedì dalle 9.30 alle 10.30 e dalle 19.00 alle 20.00
settimanale – inizio corso **18 ottobre 2022**

STRETCHING

Numero massimo di iscritti per corso: 20

Docente: sig.ra Antonella Bartolacci

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, senza avere dolori. allungarsi è un ottimo rimedio contro lo stress e la stanchezza e ci permette di ricaricare le batterie.
Può essere praticato a tutte le età anche se non si fanno altri sport ma semplicemente per ritrovare una certa armonia del corpo

CAPOLUOGO - Salone Don Vallino - via Rosta
Giovedì dalle 10.45 alle 11.45
Venerdì dalle 9.00 alle 10.00
settimanale – inizio corso **20 ottobre 2022**

GINNASTICA DOLCE

La ginnastica dolce ti consente di tonificare muscoli e articolazioni, allenando il corpo con movimenti lenti e senza sforzi eccessivi, può essere praticata da tutti

FERRIERA – Palabianco – via dei Comuni 3
Docente: sig.ra Monica Farneti
Mercoledì ore 15.00 -16.00 dal **19 ottobre 2022**
Venerdì ore15.00 -16.00 dal **21 ottobre 2022**

CAPOLUOGO - Salone Don Vallino - via Rosta
Docente: sig.ra Antonella Bartolacci
Numero massimo iscritti per corso: 20
Martedì ore 10.45 – 11.45 dal **18 ottobre 2022**

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.

CAPOLUOGO - Salone Don Vallino - via Rosta
Venerdì dalle 10.30 alle 11.30
Settimanale – inizio corso **21 ottobre 2022**

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.
Trovate il programma nel Vademecum al centro del libretto verde.
Leggere attentamente il Regolamento per le attività fuori sede.
Accompagnatori : sigg. Emma Querro, Laura Raimondo, Giancarlo Tonda

FERRIERA – ritrovo in Piazza Jougne
Giovedì - intera giornata
Settimanale dal **20 ottobre 2022**

CULTURA E SVAGO

BURRACO

Coordinatrice: sig.ra Vanda Coletto

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.

CAPOLUOGO - Piazza del Popolo 5
Venerdì dalle 15.00 alle 18.00
settimanale - dal **21 ottobre 2022**

IL GIOCO DELLE BOCCE

Il Gioco delle Bocce promuove la crescita armonica dell'essere umano con un approccio evolutivo che ha perno nel valore della persona, perché espressione di un'unità corpo-mente in un rapporto equilibrato con l'ambiente e, in un'ottica di coesione sociale dove il diritto allo sport abbraccia la forza inclusiva delle bocce.
La Federazione Italiana Bocce in collaborazione con le società Bocciofile del territorio si propone quindi di informare e formare i soci dell'UNITRE promuovendo 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 dalle 15.00 alle 17.00
settimanale - dal **17 ottobre 2022**

DOMENICA AL CARIGNANO

La Fondazione del Teatro Stabile di Torino - Teatro Nazionale ha previsto per la stagione teatrale 2022/23 una formula di abbonamento Speciale UNITRE.

- 3 spettacoli al Teatro Carignano la domenica pomeriggio alle 15.30 al prezzo di € 54,00 possibilità di aggiungere un 4 spettacolo bonus al prezzo ridotto di € 17,00

Domenica 23 ottobre ore 15.30
IL CROGIUOLO - Il regista Filippo Dini porta in scena un classico di Arthur Miller, il resoconto dei fatti avvenuti durante la caccia alle streghe del XVII secolo in America, uno specchio impietoso dell'ottusità umana.

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

Domenica 21 maggio ore 15.30
AGOSTO A OSAGE COUNTY - Filippo Dini e Giuliana De Sio nella commedia resa celebre dalla versione cinematografica con Meryl Streep e Julia Roberts, l'affresco di una grande famiglia americana.

Spettacolo bonus – extra abbonamento

Domenica 23 aprile ore 15.30
SEI PERSONAGGI IN CERCA D'AUTORE - Valerio Binasco affronta il capolavoro di Luigi Pirandello, un classico del teatro.

PERCORSI DIDATTICI
MOSTRE, MUSEI, USCITE

Cari soci, sugli altri mezzi di informazione potrete trovare proposte per partecipare a mostre od altri eventi sul territorio, con uscite verso mete di sicuro interesse artistico, storico e paesaggistico.

Nell'organizzazione delle attività si terrà conto degli interessi e dei suggerimenti di allievi e docenti, in coerenza con i programmi dell'Unitre.

Organizzatori sigg.: Giorgina Parigi – Rossana Loiodice - Giulio Fiorio

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, an piemontèis e in italiano. L'elenco completo dei libri si può consultare presso la sede o sul nostro sito.

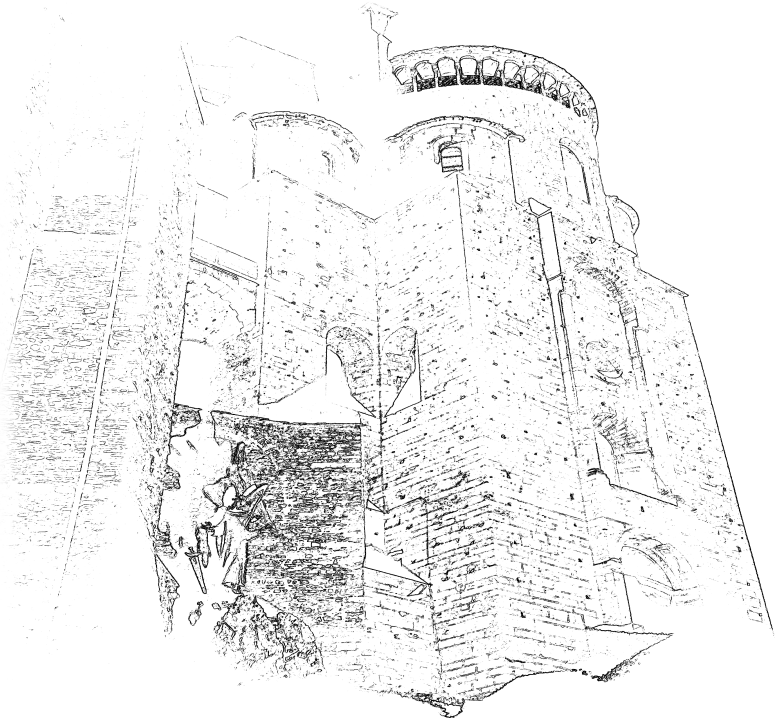
Cultura piemontese - in piemontese
Storia locale - Storia del Piemonte
Saggistica a sfondo sociale
Ambiente e natura
Itinerari
Musica
Arte
Unitre
… ed altro ancora …

La biblioteca è aperta Mercoledì mattina nell'orario di segreteria.
I libri possono essere consultati o presi in prestito per tre settimane.
Presentare il tesserino della nostra Unitre.

INDICE GENERALE

Alla scoperta di Torino	14
Arte contemporanea	11
Ballo liscio	19
Bigiotteria	23
Burraco	28
Camminare Insieme	27
Canto corale - Meloditre	18
Circolo del ricamo Rosta	22
Creare con la creta	20
Decoupage	21
Disegno a mano libera	20
Domenica al Carignano	29
Efficientamento Energetico	18
Filmografia	12
Francese	16
Ginnastica Dolce	26
Grandi viaggi nel mondo	13
Il gioco delle bocce	28
Inglese avanzato	15
Inglese principianti 2° anno	15
L'angolo dell'autore	12
La cultura dell'olfatto	14
La recitazione teatrale	19
Laboratorio di maglia e uncinetto	22
Le grandi storie dell'archeologia	10
Lo smartphone	24
Lo stress e il dolore - Auto trattamento	17
Naturopatia	16
Percorsi d'arte	11
Pilates	25
Pirografia su legno	20
Ricamo Buttigliera	21
Riciclo creativo	23

Salute e benessere	17
Storia della Filosofia	13
Stretching	26
Taglio e Cucito	22
Tai Chi Chuan	27
Tone Up	25



L'Unitre in breve

.....

Vademecum

Date da non dimenticare

15 Ottobre 2022	*ore 15 - Assemblea ord. dei Soci a seguire Festa di Apertura A.A.*
17 Ottobre 2022	*Inizio Corsi e Laboratori*
26 Maggio 2023	*Fine delle lezioni*
27 Maggio 2023	*Festa di Chiusura*
27 e 28 Maggio 2023	*Mostre dei Laboratori*

Festività - Vacanze

31 Ottobre 2022	*Ponte di Ognissanti*
9 Dicembre 2022	*Ponte dell'Immacolata*
23 Dic. 2022 - 6 Gen. 2023	*Vacanze di Natale*
07 -10 Aprile 2023	*Vacanze di Pasqua*
24 Aprile 2023	*Ponte Anniversario Liberazione*

Orario della segreteria

CAPOLUOGO mercoledì 9,30 -11,30

FERRIERA secondo lunedì del mese 9,30 -11,30

Mattinate Fidas

16 Novembre e 7 Dicembre 2022
15 febbraio, 8 marzo, 17 maggio e 7 giugno 2023

In queste date:

- Le lezioni della mattina presso la Sede saranno sospese -
- La segreteria aprirà nel pomeriggio dalle 15,00 alle 17,00 -

IMPEGNI E RESPONSABILITÀ DEL SOCIO PARTECIPANTE
A CAMMINATE, ESCURSIONI E ALTRE ATTIVITÀ FUORI SEDE

- 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 é valida esclusivamente per le attività messe in calendario dall'Unitre e pubblicate sul Libretto o tramite i mezzi di comunicazione.
- 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-conducente 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.

RACCOMANDAZIONI

- Nel richiamare l'attenzione di tutti sul comportamento corretto che l'Associazione si attende da ciascun Socio, si raccomanda costanza e puntualità nella frequenza alle attività a cui si partecipa, per assicurare il proprio contributo alla buona realizzazione dell'Anno Accademico.

- I Soci possono accedere a Corsi e Laboratori con la semplice presentazione della tessera UNITRE.

- Si raccomanda vivamente di iscriversi solo ai Corsi ed ai Laboratori che si intende frequentare con costanza.

- In caso di impossibilità temporanea o prolungata a frequentare Corsi o Laboratori cui si è iscritti, i Soci sono invitati ad avvertire subito il Coordinatore. Si ricorda che la frequenza è elemento indispensabile, oltre che gratificante, per i Docenti e per il conseguimento di buoni risultati.

- La Segreteria ed i Coordinatori dei Corsi e Laboratori sono sempre a disposizione per informazioni e chiarimenti.

- Tutti i soci sono invitati a prendere visione dell'Assicurazio-ne che copre l'attività di ogni singolo iscritto in ambito Unitre.

Per cause di forza maggiore o problemi improvvisi, Corsi, Laboratori ed altre iniziative potrebbero essere soggetti a spostamenti di orario o modifiche. Il Consiglio Direttivo, nell'impegnarsi a dare tempestiva notizia dei cambiamenti, si scusa sin d'ora per eventuali inconvenienti che ne potrebbero derivare.

Programma delle escursioni da ottobre a dicembre 2022

Data	Ora	Percorso	dislivello
20/10	8.30	Novalesa Borgata S.Maria - Ferrera	400 m
27/10	8.30	Oulx Signol – Cave di gesso	400 m
03/11	8.30	Borgata 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 – Case Magrit – Pranzo di Natale	150 m

I MIEI CORSI 2022/2023	
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*
Corso:	*inizio:*
giorno:	*orario:*

A.A. 2022-2023 – CALENDARIO DEI CORSI E LABORATORI

CORSO	dove	quando		Ott	Nov	Dic	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag
AREA STORICO UMANISTICA											
Archeologia	S.C.	Lun	15.15 - 17.15	24	14	12	16	06	06	17	15
Percorsi d'arte	S.C.	Giov	15.15 - 17.15	27	17	15	19	09	09	20	18
Arte contemporanea	Rivoli	Ven	15.00 - 17.00	-	11	-	20	17	17	14	-
Filmografia	Sede	Merc	15.00 – 18.00	19	02 - 30	14	18	01 - 15	01 - 22	05	-
Grandi Viaggi	Sede	Lun	15.30 - 17.30	-	-	-	30	13	13	02	08
Storia della filosofia	Sede	Merc	15.30 - 17.00	26	09 - 23	07	-	-	-	-	-
Cultura dell'olfatto	S.C.	Mart	15.00 - 17.00	-	15	13	24	-	21	-	-
Scoperta di Torino	Torino			*Programma su UnitreInforma*							
L'angolo dell'autore	Ferr			*Programma su UnitreInforma*							
LINGUE											
Francese	Ferr	Mart	10.15 - 11.45	*settimanale* - inizio 25 ottobre							
Inglese princ.2° anno	Ferr	Merc	9.00 - 10.15	*settimanale* - inizio 19 ottobre							
Inglese avanzato	Ferr	Merc	10.30 - 12.00	*settimanale* - inizio 19 ottobre							
ALIMENTAZIONE E BENESSERE											
Naturopatia	Sede	Lun	15.30 - 17.30	-	07 - 21	05 - 19	-	-	-	-	-
Salute e Benessere	Coop	Ven	15.30 – 17.30	-	-	-	-	-	03-17-31	14	-
Lo stress e il dolore	Sede	Merc	15.30 - 17.30	-	-	-	-	02 - 16	02 - 16	-	-
Efficient Energetico	Ferr	Giov	15.30 - 17.30	-	03 - 17	01	-	-	-	-	-
LINGUAGGI DELL'ARTE											
Canto Corale	C.F.	Merc	21.00 – 23.00	*settimanale* - inizio 19 ottobre							
Recitazione teatrale	Ferr	Mart	15.30 – 17.30	*settimanale* - inizio 18 ottobre							
Ballo Liscio	C.F.	Lun	21.00 – 23.00	*settimanale* - inizio 24 ottobre							
Disegno mano libera	Ferr	Merc	15.30 – 17.30	*quindicinale* - inizio 2 novembre							
Pirografia su legno	Sede	Mart	15.30 – 17.30	*quindicinale* - inizio 25 ottobre							
Creare con la creta	Ferr	Giov	10.00 – 12.00	*A progetto* - inizio 17 novembre							
INFORMATICA											
Lo Smartphone	Sede	Mart	9.30 - 11.30	*settimanale* - inizio 29 novembre - 8 lezioni							
CREATIVITÀ E MANUALITÀ											
Decoupage	Sede	Merc	15.30 - 17.30	*quindicinale* - inizio 19 ottobre							
Ricamo Buttigliera	Sede	Mart	15.00 - 18.00	*settimanale* - inizio 18 ottobre							
Ricamo Rosta	Rosta	Giov	09.00 – 11.00	*settimanale* - inizio 20 ottobre							
Taglio e cucito	Ferr	Lun	15.30 - 17.30	*settimanale* - inizio 24 ottobre							
Maglia e Uncinetto	Sede	Merc	9.30 - 11.30	*settimanale* - inizio 19 ottobre							
Bigiotteria	Ferr	Giov	15.30 - 17.30	*quindicinale* - inizio 10 novembre							
Riciclo creativo	Ferr	Lun	10.00 - 12.00	*quindicinale – inizio 7 novembre – 4 lezioni*							
ATTIVITÀ FISICA											
Ginnastica dolce	P.B.	Merc	15.00 - 16.00			*settimanale* - inizio 19 ottobre					
Ginnastica dolce	P.B.	Ven	15.00 - 16.00			*settimanale* - inizio 21 ottobre					
Ginnastica dolce	C.F.	Mart	10.45 - 11.45			*settimanale* - inizio 18 ottobre					
Pilates	C.F.	Lun	9.30-10.30	10.45 - 11.45		*settimanale* - inizio 17 ottobre					
Pilates	C.F.	Merc	9.00 - 10.00	10.15 - 11.15		*settimanale* - inizio 19 ottobre					
Tone Up	C.F.	Mart	9.30 - 10.30	19.00 - 20.00		*settimanale* - inizio 18 ottobre					
Tone Up	C.F.	Giov	9.30 - 10.30	19.00 - 20.00		*settimanale* - inizio 20 ottobre					
Stretching	C.F.	Giov	10.45 - 11.45			*settimanale* - inizio 20 ottobre					
Stretching	C.F.	Ven	9.00 - 10.00			*settimanale* - inizio 21 ottobre					
Thai Chi Chuan	C.F.	Ven	10.30 – 11.30			*settimanale* - inizio 21 ottobre					
Camminare insieme	P.J.	-	*(secondo programma)*			inizio 20 ottobre - giornata intera					
CULTURA E SVAGO											
Burraco	Sede	Ven	15.00 - 18.00	*settimanale* - inizio 21 ottobre							
Gioco delle Bocce	P.J.	Lun	15.00 - 17.00	*settimanale* - inizio 17 ottobre							
Domenica Carignano	Programma su libretto verde										

- **Sede:** Piazza del Popolo 5, Capoluogo
- **P.B.:** c/o PalaBianco, Via dei Comuni3, Ferriera
- **C.F.:** Centro Famiglia, Via Reano o Via Rosta
- **S.C.:** Sala Consiliare
- **Ferr:** Via Capoluogo 8, Ferriera
- **Rosta:** c/o Casa delle Associazioni, Via Dante Alighieri
- **P.J.:** Piazza Jougne, Ferriera
- **Coop:** Coop Avigliana – Corso Laghi 84