RIVALTA DI TORINO

Anno accademico
2023 2024

UNIVERSITÀDELLETREETÀ

Piazza Martiri, 3 RIVALTA
tel. 349.3303320 – 392.7664416
e-mail: segreteria@unitrerivalta.it

Con il Patrocinio della

Città di Rivalta di Torino

Cari amici,

iniziamo il **33° Anno Accademico** con il nostro solito entusiasmo!! Dopo aver superato diverse difficoltà, tra cui il Covid19, siamo tornati ad essere un numeroso gruppo coadiuvato da ottimi insegnanti nelle diverse discipline. Come ormai facciamo da circa sette anni, intendiamo proseguire con le visite di prevenzione dedicate alla salute dei nostri soci.
In questo libretto troverete un piccolo sunto di quanto abbiamo programmato per l'anno accademico 2023-2024 con la speranza di vederVi sempre più numerosi Vi diamo appuntamento in segreteria **da giovedì 21 settembre.**

IL PRESIDENTE

IL DIRETTIVO UNITRE RIVALTA

CARICHE STATUTARIE:

PRESIDENTE	SERGIO GALLAVOTTI
VICE PRESIDENTE	*Alfonso Sanua*
DIRETTORE DEI CORSI	*Aurora Martarello - Mario Manca*
SEGRETERIA	*Giuseppe Scimone – Marylene A.*
TESORIERA/CONTABILE	*Marina Ropolo*
CONSIGLIERI	*Giuseppe Carluccio–Massimo Stramazzo*

UNITRE DI RIVALTA (la nostra storia)La sede autonoma dell'Unitre di Rivalta nacque nel 1991 ed inizialmente, nonostante lo statuto nazionale dell'associazione prevedesse l'incontro delle culture anche tra le diverse generazioni, padri, figli, nonni, la nostra sezione, come tutte le altre si rivolse essenzialmente alle persone che lasciavano il lavoro per fargli ritrovare nuovi interessi, stimoli, amicizie ed un rinnovato / migliorato senso di appartenenza alla comunità. Così sono nate nel tempo lezioni culturali ed artistiche, conferenze e dibattiti, corsi di ginnastica, yoga, gite, visite guidate, tutto cio' per migliorare la formazione culturale e la forma fisica degli associati. L'UNITRE vive dell'opera di volontariato di docenti ed organizzatori, e di tutti quelli che negli anni hanno deciso di farsi coinvolgere.

Oggi a noi di Rivalta piace dire che la nostra sezione non e' più dedicata solamente a chi ha una "certa età",ma che ci sono giovani, meno giovani e non più giovani. Noi siamo **l'Università delle Tre età** ovvero si puo' diventare soci Unitre a partire da 18 anni. Siamo troppo ottimisti? Ebbene si, ci piace esserlo perché la vita riserva momenti belli e brutti e pertanto noi vogliamo sperare che un sano ottimismo in questi tempi non proprio esaltanti,di decadenza morale, civile ed economica siano uno stimolo per cercare di affrontare meglio la vita di tutti i giorni insieme con noi. Pertanto un grazie a tutti i soci, agli insegnanti e a tutti quelli che nel corso degli anni ci hanno sostenuto e continueranno a farlo anche in futuro.

L'UNITRE di Rivalta fa parte dell'Associazione Nazionale delle Università delle Tre Età, con sede legale in Torino, Corso Francia n° 5, del cui Statuto si evidenziano i punti essenziali: Le finalità della Sede locale sono quelle previste dall'articolo 2 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 ----------

- *Le adesioni avvengono senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale e convinzione politica nel rispetto dei principi di democrazia…*

SPORTELLO DEL CITTADINO

Sportello gratuito di consulenza legale
Primo lunedì del mese dalle ore 18 alle 19
PREVIO APPUNTAMENTO
Presso Segreteria Unitre in Piazza Martiri, 3
Avv. IOLANDA CIRCOSTA
Avv. FILIPPO BUGNONE

Le finalità del Pubblico Servizio (**Aperto alla Cittadinanza**) sono quelle di fornire *informazione e orientamento legale per tutti coloro che necessitano di prestazioni professionali di avvocati*

Anno accademico 2023-2024

Iscrizioni dal 21 settembre al 30 ottobre

Piazza MARTIRI DELLA LIBERTA' n.3

Apertura segreteria: martedì e giovedì'

Orario : settembre-dicembre dalle ore 17,00 alle 19,00

gennaio - maggio dalle ore 17,00 alle 18,00

Telefoni: 392 7664416 - 349 3303320

Sito internet: http\\:www.unitrerivalta.it –

e-mail: segreteria@unitrerivalta.it

siamo anche su facebook : uni3rivalta@gmail.com

Quota associativa 2023-2024

Costo 25,00 Euro. Non è una quota d'iscrizione ai corsi gestiti dall'Unitre ma rappresenta l'adesione all'associazione della Sede Locale: non è trasmissibile né rimborsabile in caso di recesso dell'associato. La quota associativa da diritto:
a) all'assicurazione che copre tutti i soci per l'intero anno accademico durante lo svolgimento delle attività organizzate dall'Unitre;
b) alle convenzioni stipulate a livello nazionale o locale dall'associazione.
Per i corsi verrà richiesto un contributo aggiuntivo per coprire spese di organizzazione, rimborso spese ai docenti, acquisto materiale, ecc.
Si possono iscrivere tutti coloro che abbiano compiuto i 18 anni.
Non è richiesto alcun titolo di studio.

Corpo Docente

- Le lezioni e i laboratori sono tenute da docenti competenti sugli argomenti trattati.

Disposizioni organizzative

In caso di necessità la segreteria si riserva di modificare , in ogni momento dell'anno accademico, i corsi programmati, l'orario e i giorni delle lezioni.

IMPORTANTE !!!!

Il presente calendario viene compilato in attesa della conferma da parte del Comune della disponibilità dei locali accessori, per cui sarà possibile che alcune attività subiscano variazioni e\o depennamenti non per nostra volontà! Tenetevi informati attraverso la Segreteria.

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
Docente: Elisa CALVO

Una guida sull'alimentazione per essere più consapevoli di ciò che assumiamo nel quotidiano per impostare una dieta sana e bilanciata

BALLI DI GRUPPO
Docenti: Daniela BOERIS e Gianni PETRILLI

Il ballo di gruppo o modernamente chiamato Social Dance, inteso come ballo realizzato da una somma di singoli individui, è l'antitesi del ballo ufficiale di coppia, che è fatto di programmi codificati in riferimento alla distinzione dei ruoli maschio-femmina, rappresenta un modo libero di muoversi individualmente, senza partner.

BALLI CARAIBICI
Docenti: Daniela BOERIS e Gianni PETRILLI

Le ***Danze Caraibiche*** comprendono "La **Salsa,** Il **Merengue,** La **Bachata"** mescolando in modo allegro, ritmo, vivacità e sensualità.
La corrente tipicamente europea vuole un modo di ballare ricco di figure sempre più complesse però c'è chi, rimanendo fedele allo spirito originale, balla senza troppe figure e complicazioni, cullandosi amorevolmente.

BALLO LISCIO E SALA
Docenti: Daniela BOERIS e Gianni PETRILLI

Il Ballo Liscio e da Sala concorre a strutturare la personalità individuale in modo più consapevole e spontaneo, stimola a potenziare le capacità di socializzazione e facilita il rapportarsi in modo naturale con gli altri ballerini/e.
Comprendono: Mazurka - Valzer - Polka - Tango - FoxTrot - Valzer Lento.

BRIDGE
Docente: Giuliano SCIACCHITANO

Il corso sarà rivolto sia a principianti sia a coloro che sanno già qualcosa
Cercando di far comprendere agli iscritti la bellezza del bridge,
unico gioco dove si tengono i campionati del mondo e dove la
fortuna di avere carte belle e quindi di vincere facilmente non esiste

BURRACO
Docente: Romano BERTANI

Il **burraco** è un gioco di carte della famiglia della pinnacola le cui origini si troverebbero in Uruguay nella metà degli anni ’40.Si gioca con due mazzi di carte francesi, comprensivi di quattro jolly

“GOSPEL” CANTARE IN CORO
Docente: Lorenzo CARESANA

Tecnica di canto tipica degli spiritual. Il “Gospel” è il canto popolare a sfondo religioso che unisce la passione ed i cuori di chi canta e di chi ascolta.

CUCITO CREATIVO
Docente: Giovanna BULLETTI

Il laboratorio ci permette di realizzare lavori con stoffe atti a decorare le nostre case e ci aiuta a comporre oggetti da regalare tipo: cuscini, cestini, fuoriporta ecc…

DECOUPAGE E OLTRE….
Docente: Giovanna BULLETTI

Il percorso decorativo prevede l'utilizzo di nuove tecniche 3D con l'uso di stampe e gessi per impreziosire oggetti di medie dimensioni.

CARTA E FANTASIA
Docente: Giovanna BULLETTI

Tagliando, incollando, piegando…daremo forma alla carta creando scatole, biglietti di auguri, segnaposti per ogni occasione.

FITWALKING
Docente: Tiziana PIOVANO

Camminata sportiva di gruppo all'aperto, tramite l'apprendimento di tecniche……..finalizzate a migliorare la salute fisica e psicologica.

GINNASTICA CORRETTIVA
Docente: Dott.ssa Giorgia LADISA

L'attività da me proposta si rivolge a tutti coloro i quali hanno l'esigenza di percepire il proprio corpo in modo consapevole, di muoverlo in modo attento e preciso al fine di ripristinare le corrette posture corporee. Sarò attenta a programmare un'attività che tenga conto dell'individualità di ognuno.

GINNASTICA DOLCE CENTRO
Docente: Elisa STRUMIA

Ginnastica adatta a tutti, basata sullo scioglimento
e allungamento muscolare accompagnata da respiro profondo.

GINNASTICA DOLCE TETTI
Docente: Elisa STRUMIA

Ginnastica adatta a tutti, basata sullo scioglimento e allungamento muscolare accompagnata da respiro profondo.

MILLE PROGETTI
Docente: **Giovanna BULLETTI**

Il laboratorio che ci permette di creare oggetti usando i più svariati materiali
(nastri, perline, gomma crepla ecc...)
Vieni a scoprire i mille progetti che bollono in pentola.

INFORMATICA
Docente: Augusto VIVIANI

Corso base windows 10–Navigazione Internet -Invio e Ricezione E-mail.
Ogni partecipante al corso (con lezioni da 2 ore) si disporrà ad un pc core duo con Windows 10 completo di Mouse - Tastiera, inoltre ogni pc sarà collegato alla stampante scanner presente in aula.

LA PUBBLICITA' INGANNEVOLE
Docente: Emmanuele MACALUSO

Quali sono i trucchi che i pubblicitari utilizzano per ingannare i consumatori?Quali sono le pubblicità smascherate dall'antitrust? Ma soprattutto quali sono le caratteristiche che identificano una pubblicità come scorretta?

LINGUA INGLESE 1
Docente: Dott.ssa Giuseppina GARINO

Incontri dedicati a chi ha nozioni base della lingua. Grammatica e fonetica verranno affrontate attraverso letture, esercizi, immagini, canzoni e brevi filmati
La didattica sarà personalizzata al fine di stimolare la comunicazione.

LINGUA INGLESE 2
Docente: Dott.ssa Giuseppina GARINO

Lezioni per chi ha già una media conoscenza della lingua. Attraverso una didattica personalizzata le nozioni grammaticali e fonetica verranno ripassate con letture, simulazioni di situazioni, canzoni, dialoghi e filmati. Lo scopo è di migliorare la comprensione stimolando la comunicazione.

MAGLIERIA
Docente: Maria IALACQUA

Laboratorio per imparare le tecniche della maglieria dai punti base sino al confezionamento di un capo fatto con le nostre mani.

ORTICOLTURA
Docente: Davide BELLA

Tutto quel che serve sapere per un buon orto sano e produttivo…terreno, semina, trapianti, cure, rimedi…e altro ancora.

PILATES
Docente: Gaia SORRENTINO

Il Pilates è una ginnastica rieducativa, preventiva e riabilitativa, focalizzata sul controllo della postura tramite la regolazione del baricentro per guadagnare armonia e fluidità. Dall'esecuzione regolare di pilates, trae vantaggio sopratutto la colonna vertebrale e il controllo dell'equilibrio.

PITTURA AD OLIO ED ACQUERELLO
Docente: Cristina ARIA

Il corso è rivolto a chi desidera conoscere la tecnica dell'acquerello e delle varie tecniche della pittura ad olio avendo già base di disegno.

RICONOSCIMENTO DELLA MENZOGNA
Docente : Emmanuele MACALUSO

È possibile riconoscere e smascherare qualcuno mentre mente? La risposta è si! Attraverso gli studi scientifici del massimo esperto mondiale di fisiologia della menzogna, è possibile "leggere" alcuni segnali che ci vengono "regalati" a sua insaputa dal nostro interlocutore.

SMARTPHONE E TABLET
Docente: Augusto VIVIANI

Il corso è suddiviso in base al sistema operativo utilizzato dai partecipanti.
Ogni lezione è della durata di due ore circa

…5 COSE CHE ANCORA NON SAI SU PC E SMARTPHONE
Docente: Augusto VIVIANI

1) uso dei vari browser
2) comprare e vendere su internet (con rischi e opportunità),
3) sicurezza informatica (virus e trojan Vari),
4) installazione di programmi gratuiti in alternativa a quelli a pagamento
5) aggiornamenti che sono sempre più continui sui pc ma anche sui tablet e smartphone. (alcuni inutili e eccessivamente pesanti).

STORYTELLING
Docente: Emmanuele MACALUSO

Quando si racconta una storia o un fatto, la realtà rappresenta solo una piccola parte di quello che narriamo. Tolto il fatto in sé, tutto quello che rimane (quasi tutto) è storytelling ovvero l'arte di narrare.
Chi sono i grandi comunicatori moderni? Un viaggio attraverso il quale diventeremo comunicatori migliori in grado di appassionare chi ci ascolta.

TAGLIO E CUCITO
Docente: Anna SCHILLACI

Il corso (lezioni da 2 ore) si prefigge di dare ai partecipanti le nozioni base (attaccare una cerniera, fare asole, orli) per eseguire un capo di vestiario. Prendere le misure, preparare il modello, tagliare e montare il capo.

TECNICHE DI COMUNICAZIONE EFFICACE E GESTIONE DEL TEMPO

Docente:Emmanuele MACALUSO

Il corso prevede lezioni dedicate alla comunicazione efficace e lezioni dedicate alla gestione ottimale del tempo. Impareremo a “leggere” la comunicazione degli altri in modo da capire correttamente quello che ci viene detto e nello stesso tempo a dire quello che vogliamo, evitando spiacevoli equivoci.
Successivamente impareremo un metodo efficace per gestire la nostra giornata ed evitare la spiacevole sensazione di non avere abbastanza tempo per fare tutto quello che volevamo senza stress.

VIET CHI DAO (VIET TAI CHI)

DocentI:Iva CAPUTO - Edio CATONI

E’ una pratica per ricercare, raggiungere o ottenere il benessere, studiata per gli esseri umani nella loro complessità e totalità.
Attraverso i suoi movimenti, semplici e di facile esecuzione, la bellezza eccezionale dei gesti e la respirazione accurata che li accompagna, sotto la guida dall’insegnante, viene generata in chi li esegue una vitalità eccezionale.
Ciascuno, eseguendo le sequenze del VIETCHIDAO e del VIETTAICHI che è una parte di esso, scoprirà l’armonia, una progressiva stabilità e sensibilità nei confronti di se stesso e degli altri. Il VIETCHI DAO è la via per costruire una vita felice.

ANCHE NEL NUOVO ANNO ACCADEMICO DEDICHEREMO DELLE GIORNATE RISERVATE ALLA SALUTE DEI SOCI DELLE QUALI VI DAREMO COMUNICAZIONE.....

IL GOSPEL ***è un canto popolare a sfondo religioso che per il suo significato profondo e la gioiosità che trasmette unisce i cuori di canta e di chi ascolta…e quando si canta Gospel……. il Cuore diventa uno solo!!!***

PUOI TRASFORMARE UN EVENTO O UN GIORNO IMPORTANTE IN UN MOMENTO INDIMENTICABILE!!!

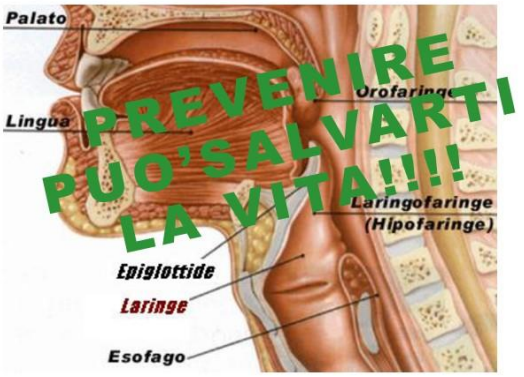
Informazioni in Segreteria martedì e giovedì ore 16 alle 18
Telefoni: 392 7664416 - 349 3303320
Scrivi: soulsong2010@gmail.com

DATE DA RICORDARE ANNO 2023 – 2024

21 Settembre apertura Segreteria centro (presso Scuola Duchessa)
08 Ottobre Inaugurazione Anno Accademico
11 Ottobre iscrizioni a Tetti Francesi
mese Dicembre concerti Gospel
14 Dicembre scambio auguri di Natale
20 Maggio chiusura Anno Accademico

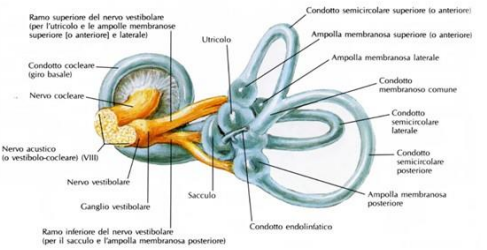
RIVALTA DI TORINO

progetto prevenzione e salute



PREVENIRE PUO'SALVARTI LA VITA!!!!

AD OTTOBRE 2017 UNITRE RIVALTA HA INIZIATO AD EFFETTUARE VISITE GRATUITE DI PREVENZIONE SANITARIA. FINO AD OGGI NE ABBIAMO EFFETTUATE OLTRE 500 E…...INTENDIAMO CONTINUARE PERCHE' LA SALUTE DEI NOSTRI SOCI RIMANE LA NOSTRA PRIORITA'



Per informazioni chiamare il numero 349 3303320

PILLOLE DI UTILITA'

Nell'aula Unitre vi sarà uno spazio ove i soci potranno prendere liberamente un libro e, volendo, lasciarne un altro in sostituzione. Dopo averlo letto potranno tenerlo oppure riportarlo nello spazio e prenderne un altro.

UNA PERSONA CHE E'BELLA DENTRO LO SARA'PER SEMPRE,
IN OGNI STAGIONE DELLA PROPRIA VITA!

33 GIRI

TI OFFRE UNO SCONTO SULLA TUA PROSSIMA CENA

PRESENTA LA TESSERA UNITRE E POTRAI USUFRUIRE DI UNO SCONTO DEL 15%

33Giri
Via Marconi, 4
10040 Rivalta di Torino
Tel. 011-9046457

L'UNITRE di RIVALTA ringrazia :
i Docenti per l'apporto culturale fornito - l'Amministrazione Comunale e Tutto il Personale del Municipio per la collaborazione offerta. Il Corpo della Polizia Municipale sempre disponibile, che hanno dato voce alle nostre attività ed, infine, ma non per ultimi… Tutti i Soci, senza i quali …. non esisteremmo!