



Anno Accademico 2024-2025

34

ANNI INSIEME

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Piazza Martiri, 3 RIVALTA

tel. 349.3303320 – 351.4664416

e-mail: segreteria@unitrerivalta.it

Con il patrocinio della



Quest'anno l'UNITRE Nazionale festeggia i 50 anni dalla fondazione ricordando tutte le belle cose portate avanti su tutto il territorio. Noi però non siamo da meno, nei nostri 34 anni di vita abbiamo contribuito al benessere fisico e culturale di tutti i soci realizzando anche un'ottima coesione tra di noi. Voglio qui ricordare il nostro fiore all'occhiello ovvero la prevenzione sanitaria cominciata in sordina nel 2017 e che ora ha raggiunto il traguardo di oltre 1000 visite. Anche per il nuovo anno accademico sono previste 6 visite di prevenzione: Tre nel 2024 e Tre nel 2025. Nell'attesa di incontrarci in Segreteria dal 12 di settembre per le iscrizioni, Vi auguro un Buon Anno Accademico.

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 ciò 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 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 2024-2025

Iscrizioni dal 12 settembre al 31 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: 351 4664416 - 349 3303320

Sito internet: [http\\:www.unitrerivalta.it](http://www.unitrerivalta.it) -

e-mail: segreteria@unitrerivalta.it

[siamo anche su facebook : uni3rivalta@gmail.com](mailto:uni3rivalta@gmail.com)

Quota associativa 2024-2025

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.

La vita è per il 10%
cosa ti accade e per
il 90% come reagisci. **AFORISMI**

Docente: Emmanuele MACALUSO

AFORISMI: LEZIONI DI VITA E STORIA

Molti di noi, in base al proprio umore o al momento che si vive nella vita, basano molte speranze e aspettative sugli aforismi: frasi che con poche parole riescono a esprimere concetti profondi, in grado di toccare le nostre corde più intime. Ma chi scrive gli aforismi? Quali sono i tratti caratteriali degli autori che superano i secoli e rendono il loro pensiero così adatto alle nostre vite? Un viaggio attraverso una selezione di aforismi che accarezzano la vostra mente e il cuore.



ASTRONAUTICA (LA CORSA ALLA LUNA) **Docente Emmanuele MACALUSO**

Negli anni '50 e '60 la corsa era tra USA e URSS. Ora a voler tornare è tutto il mondo. Materiali preziosi, condivisione di tecnologie e la volontà di creare una base che faccia da trampolino verso Marte. Riviviamo l'epopea delle due superpotenze che hanno sfidato il cielo e viviamo l'esplorazione spaziale con i nuovi protagonisti. La corsa allo spazio ha uno dei suoi cuori pulsanti a **Torino**. Molte scoperte che provengono dallo spazio vedono **Torino e gli astronauti italiani protagonisti**



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. I Corsi proposti saranno **due** ovvero **caraiibico base e caraiibico avanzato**



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.



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.



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 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



CARTA E FANTASIA

Docente: Giovanna BULLETTI

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



...CHE ANCORA NON SAI SU PC E SMARTPHONE

Docente: Augusto VIVIANI

- 1) uso dei vari browser
- 2) comprare e vendere su internet
- 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).



COSMETICA

Docente: Elisa CALVO

Questo corso prevederà 10 lezioni, ciascuna da un'ora.

Il corso di cosmetica porterà ad un miglioramento delle conoscenze riguardo ai prodotti cosmetici che utilizziamo quotidianamente, per applicarli nei migliori dei modi, sfruttandone tutte le proprietà benefiche.

Inoltre ci saranno curiosità ed approfondimenti su trattamenti ed innovazioni

- 1-Introduzione alla cosmetica
- 2-Tipologie di pelle e come trattarle
- 3-Funzione skin care
- 4-Make up
- 5-Deodoranti e profumi
- 6-Integratori cosmetici
- 7-Prodotti per capelli
- 8-Prodotti solari
- 9-Trattamenti estetici
- 10-Falsi miti cosmetici



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...



DAI MITI ANTICHI AD OGGI **Docente: Beatrice PIOVANO**

Il programma vuole esporre le storie e le curiosità dei miti dell'antica Grecia (ad esempio: gli dèi dell'Olimpo e i loro eroi); di come questi miti siano passati per Roma e si siano trasformati e, infine, di come sia arrivato il Cristianesimo.



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.

Walking for Fitness



FITWALKING **Docente: Tiziana PIOVANO**

Camminata sportiva costante, in progressione e a corpo libero; mirata al benessere psico-fisico, senza il sovraccarico di strutture muscolari, articolari e ossee. Attività in gruppo che prevede tre fasi: di riscaldamento, di sviluppo e di defaticamento.



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

Docente: Elisa STRUMIA

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



“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...



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.



LINGUA INGLESE 1

Docente: Dott.ssa Giuseppina GARINO

Il corso è dedicato a chi non ha ancora conoscenze della Lingua Inglese oppure è in possesso di poche nozioni. Verranno affrontati dalla base gli elementi grammaticali e lessicali, attraverso semplici esercizi di lettura, scrittura e comprensione, con l'ausilio di testi, filmati e tracce audio. La didattica sarà personalizzata, coinvolgendo non appena possibile i partecipanti in dialoghi e scambi comunicativi elementari.



LINGUA INGLESE 2

Docente: Dott.ssa Giuseppina GARINO

Gli incontri sono la prosecuzione ideale del primo corso dell'anno precedente e sono destinati a chi ha una conoscenza buona di base. Verranno consolidate le strutture grammaticali già acquisite integrandole con nuovi argomenti, ponendo attenzione all'arricchimento lessicale per migliorare la comprensione e la comunicazione. Le attività, personalizzate in base al livello dei partecipanti, verranno stimulate e supportate dall'utilizzo di letture, video e filmati, oltre alla lettura di un romanzo.



LINGUA INGLESE 3

Docente: Dott.ssa Giuseppina GARINO

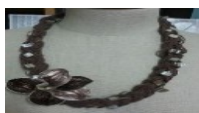
Il corso è dedicato a chi ha già una conoscenza medio-alta della Lingua Inglese. Scopo è migliorare la comprensione e la comunicazione in situazioni pratiche, arricchire il vocabolario personale e favorirne l'utilizzo. Le attività, personalizzate in base al livello dei partecipanti, verranno stimulate e supportate con schede didattiche, video e filmati. La lettura di un romanzo sarà parte integrante del corso.



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.



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.

**OCCHIO
ALLA
TRUFFA!**



OCCHIO ALLA TRUFFA

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? Oltre alla pubblicità ingannevole, i social e il web offrono ai truffatori molte informazioni utili per truffarvi in modo molto più "personalizzato" ed efficace di un tempo. Il corso offre uno sguardo inedito sulla gestione delle informazioni e dà qualche consiglio utile per chiedere aiuto e difendersi da truffe sempre più efficaci e raffinate.



PILATES

Docente: Gaia SORRENTINO

Il pilates è una ginnastica di tipo rieducativo, preventivo e riabilitativo, focalizzato sul controllo della postura e della respirazione, necessari per avere maggiore armonia e fluidità nei movimenti. Se praticato con continuità e sistematicità, il pilates migliora: flessibilità, resistenza, forza isometrica, controllo ed 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.



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



SOCIOLOGIA

Docente: Beatrice PIOVANO

Il programma parte dalle basi della sociologia (scienza che studia i funzionamenti della società) e ne espone gli strumenti (come le interviste e il loro modo di distorcere la realtà). Infine, si tratteranno i temi più interessanti della società come, ad esempio, le disuguaglianze, i comportamenti delle masse, la globalizzazione e il ruolo dei media (malefici o benevoli?).



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.



YOGA SCIAMANICO

Docente: Erica VALDEBENITO

Lo Yoga Sciamanico consiste in una pratica ancestrale utile a liberare sé stessi dalle proprie paure, e a ristabilire un nuovo contatto con la natura; una forma di psicologia pratica che intende ristabilire ordine all'interno del corpo, liberandolo da traumi, pregiudizi, ed esperienze che influenzano la nostra vita quotidiana. Si realizza con le asana accompagnate da viaggio sciamanico.



VIET CHI DAO (VIET TAI CHI)

Docenti: Iva CAPUTO - Edio CATONI

Si tratta di movimenti semplici che tutti possono fare.

La cosa più importante del VIETCHI DAO è che ha un aspetto e un risvolto benefico dal punto di vista fisico, ma non solo. Non è una attività noiosa, ci si accorge da subito di sentirsi coinvolti, tanto che il tempo della lezione passa velocemente e piacevolmente.

***IL GOSPEL è un canto popolare a sfondo religioso
che per il suo significato profondo e la gioia che
trasmette unisce i cuori di chi 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 17 alle 18
Telefoni: 351 4664416 - 349 3303320
e-mail: soulsong2010@gmail.com

DATE DA RICORDARE ANNO 2024 - 2025

- 12 Settembre** Apertura Segreteria iscrizioni P.za Martiri 3
- 16 Settembre** Iscrizioni a Tetti Francesi scuola di Via Fossano
- 28 Settembre** Inaugurazione Anno Accademico

Novembre e Dicembre Visite di prevenzione

Novembre e Dicembre Concerti Gospel

14 Dicembre scambio Auguri di Buone Feste Natalizie

Gennaio – Marzo Visite di prevenzione

Gita di fine anno accademico

PILLOLE DI UTILITÀ'



Quando stiamo bene di salute, anche se spesso lo ignoriamo, abbiamo già tutti i motivi per essere felici...



RIVALTA DI TORINO



PROGETTO PREVENZIONE E SALUTE

AD OTTOBRE 2017 UNITRE RIVALTA HA INIZIATO A PROPORRE VISITE GRATUITE DI PREVENZIONE SANITARIA CHE HANNO OTTENUTO UN SUCCESSO MOLTO SIGNIFICATIVO.

OGGI ALLA FINE DELL'ANNO ACCADEMICO 2023 2024 ABBIAMO EFFETTUATO CIRCA MILLE VISITE E INTENDIAMO CONTINUARE ANCHE PER I PROSSIMI ANNI PERCHE' LA SALUTE E' LA COSA PIU' IMPORTANTE.

PER INFORMAZIONI POTETE CHIAMARE

IL NUMERO 349 3303320

La decisione più coraggiosa che possiamo prendere ogni giorno è quella di essere di buon umore e praticare sorrisi senza motivo!



Ti Offre uno Sconto del 15% sulla tua Prossima Cena
Presentando la Tessera Associativa **UNITRE**

SIAMO APERTI ANCHE A PRANZO
VIENI A GUSTARE LE PROPOSTE DELLA NUOVA CARTA
Prenota il tuo tavolo su www.33giri-rivalta.com

Giorno di chiusura Martedì – e il Sabato chiuso solo a pranzo
33GIRI - p.zza Della Pace, 4 - Rivalta di Torino

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!