

Unitre...X te

Dal 1993 ... senza limiti di età

UNIVERSITA' DELLA TERZA ETA' SAN MAURO TSE

GENNAIO 2025

CORSO DI CHITARRA

Il 21 Ottobre scorso è partito il corso di chitarra; numerosi i partecipanti con diversi livelli di esperienza, tanto che abbiamo dovuto dividere il corso in **due gruppi**:



- il **primo** per chi non ha mai preso una chitarra in mano o non si sente confidente sugli accordi, guidato da **Pasquale Abbattista** e coadiuvato da **Marco Chiappalone**.

- il **secondo** per chi conosce i principali accordi, curato da **Mauro Bussi**.

L'obiettivo è quello di riunire i due gruppi entro la fine del corso.

La chitarra è uno tra gli strumenti musicali più suonati, grazie alla sua versatilità

(accompagnamento, solista...) ed alla comodità di trasporto. E' fondamentale un costante allenamento/studio; suonare qualche decina di minuti al giorno, permette ad un principiante di "strimpellare" alcune canzoni in poco tempo. Da quel momento si apre un mondo di soddisfazioni.



FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE: *Il dolore muscolare* di Alessio Sansò

Il **dolore** è definito dall'**International Association for the Study of Pain**, come "*un'esperienza sensitiva ed emotiva spiacevole, associata ad un effettivo o potenziale danno tissutale o comunque descritta in rapporto a tale danno*".

Il **dolore muscolo-scheletrico** ha un'origine eziopatogenica multifattoriale ed è spesso causato da **traumi** o **sforzi intensi** così come da **disordini cronici di varia natura** (osteoartrosi, tendiniti) che si verificano a livello di ossa, articolazioni, muscoli. **Il dolore è un sintomo e non una causa** e può comportare limitazione del movimento e rigidità. Spesso il dolore si associa ad uno stato infiammatorio dei tessuti che a cascata innescava una sensibilizzazione dei recettori preposti a generare la sensazione dolorosa. L'intervento terapeutico del **Fisioterapista** è costituito da numerose tecniche di **mobilizzazione passiva** di diverso tipo, sempre rispettose della fisiologia articolare, tra cui le **manipolazioni vertebrali** caratterizzate dalla alta velocità, minima forza e minima ampiezza di esecuzione.

Il trattamento viene completato da speciali tecniche di **manipolazione miofasciale** e da specifici ed **individualizzati esercizi terapeutici**.

La sua azione professionale avviene nel pieno rispetto del paziente, secondo un approccio olistico conforme al concetto di salute dettato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e collabora con i medici di medicina generale, con gli specialisti e le altre figure sanitarie, sulla base dei **principi dell'interdisciplinarietà** e nel rispetto delle competenze di ciascuno.

Affidatevi alle mani esperte dei professionisti della salute e vi prego non cercate in internet le risposte ai vostri problemi.



LINGUE STRANIERE (PARTE PRIMA)

I corsi dedicati alle lingue straniere sono sempre molto richiesti. *Chi* perché vuole rinfrescare la conoscenza dagli anni di scuola, *chi* perché avendo figli all'estero desidera dialogare con nipoti ecc., *chi* semplicemente vuole mettersi alla prova per imparare. **Quattro** le lingue nel nostro programma con **11** insegnanti che volontariamente dedicano il loro tempo con molto impegno e bravura.



SPAGNOLO

La lingua nota oggi come **spagnolo** deriva da un dialetto del *Latino parlato* sviluppatosi nella Spagna settentrionale. Nel corso degli ultimi mille anni si diffuse a Sud e poi con l'Impero Coloniale spagnolo in particolare nelle Americhe. E' la seconda più parlata nel mondo con oltre 550 milioni di persone che la utilizzano. Ed è la lingua ufficiale in 21 nazioni.

Nell'Unitre di San Mauro i corsi sono quattro suddivisi in vari livelli i cui insegnanti sono:

1° e 3° Margarita Vilaseca Parcerisas; 2° Marcello Autino; 4° Gloria Maria Bruno.



SPAGNOLO 1° LIVELLO



SPAGNOLO 2° LIVELLO



SPAGNOLO 3° LIVELLO



SPAGNOLO 4° LIVELLO



FRANCESE

Il francese è una lingua romanza che discende dal *Latino volgare* parlato nella Gallia settentrionale.

Lingua ufficiale in 29 paesi è parlato da oltre 300 milioni di persone al mondo.

Il francese è stata la prima lingua inserita nell'Unitre fin dall'a.a. 1994/1995.

I corsi sono quattro suddivisi in vari livelli seguiti da questi insegnanti:

1° e 2° Antonio Giambrone; 3° Giuliana Dominici; 4° Maria Maddalena Allais.



FRANCESE 1° LIVELLO



FRANCESE 2° LIVELLO



FRANCESE 3° LIVELLO



FRANCESE 4° LIVELLO

UNA PASSEGGIATA IN NATUROPATIA di Cristina Arras



Il titolo dei nostri incontri nasce dall'idea che, durante una passeggiata, abbiamo l'opportunità di essere "immersi" in un contesto piacevole, nel quale poter osservare e apprendere. Durante una passeggiata possiamo scegliere ad ogni incrocio dove andare e, sempre, avremo l'opportunità di apprendere qualcosa di nuovo ... nessuna strada è "giusta" o "sbagliata" ma solo più lunga o più breve, più impegnativa o meno. Ogni percorso ci permetterà di conoscerci sempre meglio e acquisire maggiore consapevolezza sul modo in cui ci avviciniamo alla vita...dobbiamo solo aver voglia di passeggiare e perlustrare il territorio che ci circonda!

La **naturopatia** però è una delle vie che possiamo percorrere per occuparci di noi, della nostra salute e del nostro benessere. Durante la "passeggiata naturopatica", accompagnati dal naturopata che svolge un ruolo di "guida", apprendiamo (o ci avviciniamo all'apprendimento) l'ascolto di noi stessi e dei

segnali che il nostro corpo ci invia perché, prima che il nostro malessere/disagio si manifesti attraverso un sintomo e venga diagnosticato come malattia, il nostro corpo comincia a emettere segnali di allerta.

Le parole chiave della naturopatia sono: **RACCOLTA DATI, TERRENO COSTITUZIONALE, AUTOGESTIONE DELLA SALUTE, PREVENZIONE ATTIVA, TRATTAMENTO.**

E' importante essere aperti. Godetevi la trasformazione e la guarigione, ma non pensate di aver imparato abbastanza. Siate aperti, così imparerete di più, e quello che avete imparato non diventerà un ostacolo.

CORSO DI INFORMATICA a cura di Igor Roveda e Giuseppe Bellino

Anche quest'anno nella nostra Uniret teniamo dei corsi di informatica. Dallo scorso anno si svolgono nella scuola media "Dalla Chiesa" di San Mauro che ci ha gentilmente messo a disposizione l'aula attrezzata con pc. Nell'arco dell'anno accademico sono così strutturati: si inizia con il **corso base** della durata di 7 lezioni. Un po' di teoria e poi le basi del funzionamento del Pc; l'archiviazione delle foto e dei testi e altre cosette.



I DOCENTI

Il secondo corso è sulla **posta elettronica**; 3 lezioni riguardanti l'apertura di un indirizzo e-mail, la spedizione di testi e foto e l'impostazione grafica delle lettere stesse per dar loro una forma elegante.

Il terzo è su **Internet e social media**. Spieghiamo, oltre a un po' di storia, il funzionamento di Internet, come fare ricerche sia di testi, informazioni e foto in quell'oceano di notizie che ormai esistono nel web. Diamo anche informazioni sui social media, la loro utilità e le precauzioni da prendere per una navigazione sicura visto che purtroppo i rischi e le truffe ormai abbondano.

Per ultimo teniamo un corso di **secondo livello sul Pc**. In pratica è la prosecuzione del corso di primo livello con ulteriori approfondimenti. Mostriamo inoltre le basi di utilizzo di Word e di Excel visto che c'è parecchia richiesta da parte dei nostri studenti.

L'ANGOLO DEL LIBRO: *La casa dei silenzi* di Donato Carrisi - 2024

Per gli amanti di Donato Carrisi, quest'ultimo libro arricchisce il suo vasto panorama letterario con il ritorno di Pietro Gerber, psichiatra infantile esperto di ipnosi e per questo conosciuto come "L'addormentatore di bambini". Già presente in tre grandi successi dello scrittore e regista, (*La casa delle voci - La casa senza ricordi - La casa delle luci*) non necessariamente devono essere letti in ordine, ma sono definiti "Gemelli" dallo stesso Car-



risi, in quanto caratterizzati dal tema ricorrente della casa come rappresentazione della mente. Questa volta Gerber deve aiutare Matias, un bambino che nonostante una famiglia agiata e tanto amore attorno a lui, non può più dormire. I genitori ormai disperati, vedono in Gerber, grande conoscitore della mente umana, la loro ultima spiaggia. Un bel libro avvincente e scorrevole, dove in un crescendo di tensione psicologica il confine tra sogno e realtà si dissolve e man mano che la narrazione scorre verso la fine, tutto si chiarisce...o quasi. Che dire, Carrisi è sempre una certezza.

ACCADEMIA DELLE SCIENZE



L'Accademia delle scienze è un'Accademia scientifica i cui iscritti sono tutti studiosi, anche stranieri, orientati soprattutto verso la matematica, la meccanica e la fisica. Dalla sua nascita ad oggi molti sono stati i cambiamenti fino a diventare negli anni duemila, un ente di diritto privato che si pone come obiettivo quello di contribuire al progresso scientifico promuovendo ricerche, organizzando convegni, seminari, pubblicandone poi i risultati. Ha sede in un palazzo seicentesco progettato dai Gesuiti per ospitare un collegio destinato a giovani nobili, e quando nel 1784 la proprietà passò allo Stato Sabaudò, ne fu concessa una parte all'Accademia delle Scienze da poco costituita.



23 GENNAIO

I quattro gruppi Unitre partecipanti alla visita guidata, oltre a conoscere la storia dell'Accademia, hanno anche potuto ammirare le sale auliche del palazzo: lo Scalone Guariniano e al Piano Nobile, la Sala dei Mappamondi, la Sala lettura e la Sala lunga dove sono conservati gli archivi storici.



24 GENNAIO



30 GENNAIO



31 GENNAIO

MAUTO—MUSEO NAZIONALE DELL'AUTO



Il 29 Gennaio due sono i gruppi che hanno visitato il MAUTO

Il Museo Nazionale dell'Auto di Torino ormai diventato il MAUTO è nato nel 1932, ma fu inaugurato solo nel 1960 nell'attuale sede a breve distanza dal Lingotto. Nel 2005 iniziarono i lavori di ristrutturazione terminati nel 2014, in questa occasione anche l'esposizione fu totalmente rivista. Dispone di una delle collezioni di auto più rare e più belle del mondo, dalla metà dell'800 ad oggi e sono oltre 80 i marchi automobilistici presenti provenienti da diversi paesi.

