

UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ

Sede Autonoma di Orbassano

37° ANNO

dal 30/06/1987

Anno Accademico 2023/2024

Sede: Via dei Mulini, 28 int. - tel. 011.901.48.24

sito: www.unitreorbassano.it

e-mail: info@unitreorbassano.it

ISCRIZIONI IN SEDE DAL 18/09/2023 AL 9/10/2023

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ 9,30/11,30

VENERDÌ 16,00/17,30

**A partire dal 23 ottobre la Segreteria
sarà aperta il lunedì 14,00 / 15,00**

**con il Patrocinio dell'assessorato alle Politiche Educative
e alla Qualità della vita della Città di Orbassano
e della Regione Piemonte**



UNITRE

UNIVERSITÀ DELLE TRE ETÀ



STATUTO (art. 3 - Finalità)

Le finalità dell'Associazione sono quelle previste dall'art. 2 dello Statuto Nazionale e più precisamente:

a) 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;

b) 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;

c) 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.

CHI PUO' ISCRIVERSI

- L'Università delle Tre Età è aperta a tutti.
- Non è necessario alcun titolo di studio.
- Non c'è limite di età (basta aver compiuto i 18 anni)

QUOTA ASSOCIATIVA

L'importo rappresenta l'adesione all'associazione Nazionale della Sede Locale: non è trasmissibile né rimborsabile in caso di recesso dell'associato e dà diritto:

- 1) all'assicurazione che copre tutti i soci durante lo svolgimento delle attività;
- 2) alle convenzioni stipulate a livello nazionale o locale dall'associazione.

COLLABORAZIONE TRA LE UNITRE DI ZONA

I corsisti delle unitre di Avigliana, Cumiana, Bruino, Giaveno, Orbassano, Piossasco, Sangano, None, Rivalta, Volvera, Almese, Buttigliera, Sant'ambrogio, Sant'antonino potranno accedere ai corsi delle altre sedi, se in regola con l'iscrizione all'anno accademico in corso presso la sede di appartenenza, versando a tale altra sede la quota di € 5,00 per l'iscrizione, per un massimo di 3 corsi, più l'eventuale rimborso dei laboratori.

Resta inteso che per quei corsi e laboratori che per l'Unitre di Orbassano sono a numero chiuso, la precedenza viene data agli iscritti presso la nostra sede, e quindi la richiesta viene tenuta in sospeso fino all'ultimo giorno di iscrizione, ed accolta qualora restino posti disponibili.

Tutte le attività sono indirizzate e supervisionate da un gruppo di persone che si prendono cura di ogni aspetto dell'**organizzazione**, dalla gestione dei corsi alla schedulazione delle conferenze e del Settembre Musicale, alla tenuta degli **obblighi fiscali** e al buon andamento della Segreteria e del rapporto con gli Associati.

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente	CARLUCCIO Giuseppe
Vice Presidente	MADDALENA Sergio
Tesoriere	NARETTO Sergio
Direzione dei Corsi	DOVANO Giovanna
Direzione Segreteria	BARONIO Anna
Collaboratori:	BULSO Rosanna, RATCLIF Orsola

CONSULENTI

COLOGNESE Sergio, GIOANOLA Fiorenzo, LECCACORVI Annamaria, PUPPO Massimo, RUFFINENGO Olga

ORGANIZZAZIONE GITE

NARETTO Sergio

**NORME DI COMPORTAMENTO
PER LA PARTECIPAZIONE
A CORSI E LABORATORI**

- 1 - Puntualità - rispettare scrupolosamente gli orari di ingresso e di uscita, evitando assembramenti
- 2 - Accessi - è vietato l'accesso durante lo svolgimento di un corso, a quelli del corso successivo, che dovranno attendere l'orario previsto per l'ingresso nel locale
- 3 - Ordine - se per lo svolgimento del laboratorio occorre spostare tavoli, sedie, o altro, prima di uscire occorre ripristinare tutto nella posizione in cui lo si è trovato
- 4 - Per poter riporre i propri indumenti (cappotto, giacca, scarpe, ecc) senza dover addossarli a quelle delle altre persone, si porta con sé un sacchetto nel quale vengono inseriti all'inizio della lezione
- 5 - Per i laboratori di strada Rivalta, la borsetta si può anche sistemare, oltre che nel sacchetto, sui tavoli, che vengono sempre igienizzati
- 6 - Referente - per ogni corso o laboratorio, uno dei partecipanti sarà il referente che prenderà nota delle presenze e si incaricherà dei rapporti tra Direttivo e docente e partecipanti

Corsi e laboratori

I corsi teorici ed i laboratori hanno di norma, ciclicità tri/quadriennale.

I laboratori sono a numero chiuso.

L'orario e il numero delle lezioni potranno subire delle variazioni per esigenze didattiche o per cause di forza maggiore. Gli iscritti verranno informati dagli Assistenti ai corsi o tramite comunicati affissi nelle varie sedi in cui si tengono le lezioni.

Le lezioni sospese verranno recuperate.

Lezione tipo:

- 1 ora per l'esposizione del tema da parte del docente
- intervallo di 10 minuti
- 45 minuti riservati a domande e chiarimenti.

Assistenti:

Qualunque iscritto può svolgere la funzione di Assistente ai corsi, con il compito di registrare le presenze, fornire notizie relative alle attività Unitre, tenere contatti con il Direttore dei corsi e la segreteria per raccogliere e riferire comunicati agli iscritti. Può inoltre segnalare al coordinatore-docente eventuali osservazioni (proprie o degli allievi) inerenti allo svolgimento del corso o al tipo di didattica adottata.

Diploma di frequenza:

Viene rilasciato agli studenti che ne facciano richiesta e che abbiano i seguenti requisiti relativi ad un corso teorico o di laboratorio:

- aver frequentato i 9/10 delle lezioni;
- aver presentato, al termine del corso annuale, una tesina concordata con il docente.

Diploma di Accademico:

Sarà rilasciato all'iscritto che avrà raccolto, durante la durata del corso (3-4 anni), una memoria scritta personale concordata con il Direttore dei corsi ed avente carattere di originalità.

Martedì culturali:

Tutti i soci potranno partecipare agli incontri che l'Unitre organizzerà anche fuori dal normale orario delle lezioni.

Calendario Accademico.

I Corsi si svolgeranno da ottobre a maggio e avranno cadenza settimanale o quindicinale. Di norma sarà rispettata la chiusura Natalizia e Pasquale stabilita per la Scuola Pubblica.

Soci Fondatori e Soci Ordinari aventi diritto di voto

BARBERI Cristoforo, BARONIO Anna, BULSO Rosanna, CARLUCCIO Giuseppe, COLOGNESE Sergio, CONSOLE Antonia, DOVANO Giovanna, FERRONI Lorenza, GIOANOLA Fiorenzo, GRIBAUDO Angiola, LECCACORVI Anna Maria, MADDALENA Sergio, MADDALENA Liliana, NARETTO Sergio, PERENO Franco, NISSIA Sergio, PUPPO Massimo, RATCLIF Orsola, RUFFINENGO Olga, TIOZZO Lino.

DOCENTI

Dott. BARARDO Rosanna	Prof. MANCON Jole
Dott. BARBERI Cristoforo	Prof. MANCON Aurelio
Dott.ssa BATTAGLIA Guglielmina	Sig.ra MAROCCO Angela
Sig.ra ARIA Cristina	Prof. MARTINO Anna
Sig.ra CAPUTO Iva	Dott. MATUSEVICH Angelica
Ing. CARLUCCIO Giuseppe	Prof.ssa MEZZENA Donatella
Sig. CATONI Edio	Prof. MUSUMECI Silvana
Sig.ra COLUCCI Alessandra	Prof. PERRELLA Antonio
Sig. COLOGNESE Sergio	Sig.ra PIRAS Innocenza
Dott. COSTANTINO Franco	Dott. RECUPERO Attilio
Sig.ra FERRONI Lorenza	Sig.ra RUFFINENGO Olga
Sig. GIOANOLA Fiorenzo	Sig. RUZZIER Alessandro
Dott. GNAVI Isabella	Sig.ra SWIDINSKY Angela
Sig.ra GUIDONE Paola	Sig. TIOZZO Lino
Prof. LOSANO Riccardo	Dott. TORNUSCIOLO Michele

ACCADEMIA DELL'UMANITÀ

Comitato organizzativo:

Sig.ri: BARONIO Anna, BULSO Rosanna,
DOVANO Giovanna, RATCLIF Orsola, CARLUCCIO Giuseppe

Commissione attività culturali, ricreative e tempo libero:

La commissione si riunisce prima della chiusura di ogni anno accademico per programmare gite, visite ed altre attività per il successivo anno.

NARETTO Sergio

Responsabili stampa e comunicazione:

Dott. MADDALENA Sergio, Ing. CARLUCCIO Giuseppe

Rappresentanti dei Soci-studenti:

Sig.ra FERRONI Lorenza

N.B.: a norma di regolamento sono altresì componenti delle commissioni: Presidente, Vice Presidente, Segretario, Direttore dei corsi.

I NOSTRI APPUNTAMENTI

Sabato 16-23 settembre 2023

ore 21,00 - Teatro "Sandro Pertini"
"29° Settembre Musicale Orbassanese"

Sabato 21 ottobre 2023

Apertura Anno Accademico
ore 15,00 - Teatro "Sandro Pertini"
Spettacolo Teatrale

dicembre 2023

Pranzo degli auguri

marzo 2024

Festa della Donna

18 maggio 2024

Chiusura Anno Accademico
ore 15,00 - Spettacolo - "Teatro Sandro Pertini"

19 maggio 2024

Mostra lavori
Strada Rivalta, 14

VISITE DI PREVENZIONE SANITARIA

Anche nei primi mesi del 2024, così come già avvenuto per il 2022 e il 2023, proseguiranno le visite di prevenzione sanitaria con due medici dell'ospedale San Giovanni Bosco di Torino, il dott. Davide Lazzaro, Direttore del reparto di Chirurgia Vascolare, e il dott. Sebastiano Bùcolo, Direttore del reparto di Otorinolaringoiatria. Le date vi verranno comunicate appena concordate.



GITE e USCITE:

Le date e i programmi saranno stabiliti nel corso dell'anno accademico e pubblicizzati con cartelli esposti nelle nostre sedi.

REGOLAMENTO:

- V Le gite e le uscite non sono organizzate direttamente dall'Unitre, ma dalle Agenzie o Ditte di Autotrasporti cui ci si rivolge.
- V Per ogni gita o uscita, i tesserati Unitre sono coperti da Assicurazione Infortuni.
- V Alle gite possono partecipare anche i familiari degli iscritti all'Unitre

PRESENTAZIONE

Per questo nuovo anno accademico si è pensato di organizzare le gite e le uscite con la metodologia usata già qualche anno fa e che aveva incontrato il favore di tutti i partecipanti.

In sintesi:

- V nella scelta dei luoghi da visitare abbiamo tenuto conto delle **diverse esigenze e preferenze dei soci** (es. costi, natura, arte, cultura, mare, montagna, gastronomia, camminate ...)
- V chi è interessato, deve già scrivere il proprio nome per le gite alle quali ha intenzione di partecipare (i relativi fogli sono esposti qui in sede). L'iscrizione sarà ritenuta valida e definitiva solo al momento del pagamento della quota, che dovrà avvenire **assolutamente entro la data che sarà comunicata** di volta in volta.

Organizzatore *Naretto Sergio*

MARTEDI CULTURALI 2023-24

- 7 nov 2023 **LE OLIMPIADI NELLA STORIA** –
Relatore dott. Paolo Viberti, semiologo, giornalista, scrittore, emerodromo e mental coach. Ha lavorato per 35 anni a Tuttosport, seguendo sul campo 10 Olimpiadi, 30 Giri d'Italia, 17 Tour de France, e poi Mondiali o Europei di ciclismo, basket, sci di fondo, slittino, baseball. Ha scritto e pubblicato dodici libri e collaborato con la Rai per i Giochi Olimpici.
- 5 dic 2023 **IL GIORNALISMO DI GUERRA E DELLE CATASTROFI** –
Relatore dott. Angelo Conti, giornalista, inizia a collaborare giovanissimo con Tuttosport, poi alla redazione milanese de La Stampa, ed infine torna a Torino, in Cronaca sino al 1990 come caposervizio. E' stato inviato speciale sia in Italia (omicidi Falcone e Borsellino, sequestri Fiora e Castagno...), sia su alcuni teatri di guerra (Somalia, Sarajevo, Albania ...). Oggi è titolare della rubrica delle lettere Specchio dei tempi. Dal 1990 è Responsabile Operativo della Fondazione La Stampa Specchio dei tempi, di cui è anche Consigliere di Amministrazione e Vice Presidente Operativo.
- 9 gen 2024 **LE FAKE NEWS: COSA SONO E COME DIFENDERSI** –
Relattrice dott.ssa Enrica Balzarini, laureata in Scienze dell'educazione, con una tesi che tratta l'argomento delle notizie false e manipolate, fake news, ispirata al testo del professore dell'Università di Torino Alessandro Perissinotto. Collabora con la Fondazione Specchio dei tempi dal 2019.
- 6 feb 2024 **GUARDIAMOCI NEGLI OCCHI** –
Conosciamo meglio le malattie oculari e impariamo a prevenirle. Contenuti: descrizione generale dell'anatomia oculare, indicazione delle principali patologie (miopia, astigmatismo, presbiopia, glaucoma, cataratta, maculopatie), approfondimento sulle malattie che coinvolgono la terza età (diabete, degenerazione maculare senile, patologie vitreo-retiniche ecc).
- 5 mar 2024 **IL SISTEMA VENOSO DEGLI ARTI INFERIORI** – Relatore dott. Davide Lazzaro, dirigente medico di chirurgia vascolare presso il San Giovanni Bosco di Torino e l'ospedale Maggiore di Novara, dove è anche chirurgo trapiantatore per trapianto rene. **IPOACUSIA** – relatore dott. Sebastiano Bucolo, dirigente medico di Otorinolaringoiatria presso il San Giovanni Bosco di Torino
- 2 apr 2024 **LA SINDONE DI TORINO** tra mito, leggenda e realtà, ed i rapporti con i Savoia. Relatore dott. Bruno Pamfilii, esperto della realtà e della storia della Sindone.
- 7 mag 2024 **PUBBLICITA' INGANNEVOLE: COME RICONOSCELA** -
Relatore dott. Emanuele Macaluso, giornalista, esperto di marketing e comunicazione, speaker, docente e saggista

SETTEMBRE

Concerto **"FANTASIA CON FUOCO"**

Sara Terzano, *arpa* – Claudio Andriani, *violino*

"Fantasia con Fuoco" è un viaggio musicale variegato e allegro tra la produzione a cavallo tra la metà del 1800 e la metà del 1900. Il repertorio scelto da Terzano e Andriani, concertisti attivi sulla scena internazionale oltre che solisti del *Gruppo Cameristico Alchimea*, mette in risalto il fuoco della passione musicale che i due strumentisti di fama internazionale interpretano in maniera sublime, e che si snoda tra le musiche di Paganini, Massenet, Bellini, Sebastiani, Mascagni, Saint-Saens, Verdalle, Tournier, Pessard, Terzano, Ferrer, Ibert, Tedeschi.



Ingresso libero

16/09/2023 ore 21.00 Teatro Pertini – Orbassano

SONO EVENTI UNICI...

MUSICALE

Concerto **"MUSICA DA FAVOLA"**

Ensemble **"Arpe dell'Armonia"**
del Laboratorio del Suono Academy
del Sermig di Torino

Musiche di: tradizione celtica, danze e arie spagnole e sudamericane, repertorio Classico dal Barocco al Jazz e alla Musica da film con brani di G.F. Haendel, Johann Pachelbel, Erik Satie, Carlos Salzedo, Sara Terzano, Spencer Williams, Nino Rota, Ennio Morricone.

Arpa e Direzione: **Sara Terzano**



Arpe:

Davide Bottero, Maria Teresa Carlevato, Margherita Gilardenghi, Letizia Neri, Chiara Lo Giudice, Stella Aurora Mattea, Isabella Nannucci, Marco Saviolo

Flauto: **Gabriele Leoni**

Violino: **Stella Aurora Mattea**

Percussioni: **Roberto Mattea**

Ingresso libero

23/09/2023 ore 21.00 Teatro Pertini – Orbassano

DA NON PERDERE!!!

PRESENTAZIONE

DEI

CORSI

YOGA - Laboratorio

(15° anno)

Una pratica vecchia di millenni che aiuta a mantenere la mente serena rendendo il corpo forte, sano e agile.

Docente:

Sig. SWIDINSKY ANGELA

Lunedì ore 09,00 - 10,00 (max 14 persone)

10,15 - 11,15 (max 14 persone)

11,30 - 12,30 (max 15 persone)

N° 24 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE: 30

NOVEMBRE: 6 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE: 4 - 11 - 18

GENNAIO: 8 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO: 5 - 12 - 19 - 26

MARZO: 4 - 11 - 18 - 25

APRILE: 8 - 15 - 22 - 29

EDUCAZIONE POSTURALE COLONNA VERTEBRALE

(11° anno)

Rieducazione, attraverso l'attività motoria dei soggetti che presentano patologie muscolo-articolari che ne alterano la normale mobilità e la postura.

Docente:

Dott. TORNUSCIOLO MICHELE

1° Lunedì	ore 14,45/15,45	(max 18 persone)
2° Lunedì	ore 16,15/17,15	(max 18 persone)
3° Mercoledì	ore 9,00/10,00	(max 18 persone)
4° Mercoledì	ore 14,45/15,45	(max 18 persone)
5° Mercoledì	ore 16,15/17,15	(max 18 persone)

N° 24 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DELLE LEZIONI

Lunedì	Mercoledì
OTTOBRE: 30	OTTOBRE: 25
NOVEMBRE: 6 - 13 - 20 - 27	NOVEMBRE: 8 - 15 - 22 - 29
DICEMBRE: 4 - 11 - 18	DICEMBRE: 6 - 13 - 20
GENNAIO: 8 - 15 - 22 - 29	GENNAIO: 10 - 17 - 21 - 28
FEBBRAIO: 5 - 12 - 19 - 26	FEBBRAIO: 7 - 14 - 21 - 28
MARZO: 4 - 11 - 18 - 25	MARZO: 6 - 13 - 20 - 27
APRILE: 8 - 15 - 22 - 29	APRILE: 3 - 10 - 17 - 24

STORIA DELLA MUSICA ITALIANA

(5° anno)

Docente:

Dott. ATTILIO RECUPERO

Lunedì ore 15,00/17,00

N° 5 incontri (max 50 persone)

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE: 6 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE: 4

PROGRAMMA

Argomento: “Un anno di musica italiana: il 1970”

In questi incontri verrà preso in esame un anno di musica, con le varie rassegne, gli artisti emergenti e consolidati, le sorprese e le mode musicali nell'anno che apre il decennio.

ALIMENTAZIONE E INFIAMMAZIONI

(1° anno)

Docente:

Dott.ssa GNAVI ISABELLA

Lunedì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 2 incontri

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

DICEMBRE: 11 - 18

PROGRAMMA

La dieta e lo stile di vita possono aiutarci a ridurre l'infiammazione cronica di basso grado. Infiammazione e le sue conseguenze sull'organismo. Strategie per ridurre l'infiammazione cronica tramite alimentazione e integrazione. Origine della cosiddetta fame nervosa

TEATRO

(1° anno)

Docente:

Prof.ssa MUSUMECI SILVANA

Collaboratrice: Prof.ssa MARTINO ANNA

Lunedì ore 17,30/19,30 (max 15 persone)

Venerdì ore 17,30/19,30 (max 15 persone)

N° 36 incontri

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28

CALENDARIO DELLE LEZIONI

Lunedì

NOVEMBRE: 6 - 13 - 20 - 27

DICEMBRE: 4 - 11 - 18

GENNAIO: 8 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO: 5 - 12 - 19 - 26

MARZO: 4 - 11 - 18 - 25

APRILE: 8 - 15 - 22 - 29

MAGGIO: 6 - 13

Venerdì

MARZO: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

APRILE: 5 - 12 - 19 - 26

MAGGIO: 3 - 10

PROGRAMMA

Il corso si propone di presentare molti aspetti del teatro per poi arrivare alla messa in scena di un vero e proprio spettacolo. Nella prima parte del corso (orientativamente fino a gennaio) saranno svolti i seguenti argomenti: lessico teatrale - cenni di storia del teatro - dizione - respirazione - rilassamento - tecnica vocale - esercizi di concentrazione - improvvisazione - recitazione

La seconda parte sarà dedicata alla preparazione dello spettacolo finale.

LETTERATURA

(2° anno)

Docente:

JOLE MANCON

Lunedì ore 15,30/17,30 (max 50 persone)

N° 2 incontri

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28

CALENDARIO DELLE LEZIONI

MARZO: 11 - 18

PROGRAMMA

PRIMA LEZIONE: Luigi Pirandello

- Biografia e concezione della vita
- Genesi e struttura del romanzo “Il fu Mattia Pascal”
- Il teatro: dal grottesco al cerebralismo

SECONDA LEZIONE: Eugenio Montale: Manifesto della poesia di ogni tempo

- Biografia e poetica presente nelle raccolte:
Ossi di seppia, Le Occasioni, La Bufera e altro
- L’eredità e l’attualità poetica dell’ultimo Montale

LO SPIRITO DELL’UNITRE

Lo scopo primario dell’Unitre, teso a migliorare la vita di tutti, è quello di favorire l’**aggregazione, lo scambio di idee, lo spirito di collaborazione, per riportare alla società rettitudine, solidarietà reciproca, pace, concordia** attraverso la cultura e l’umanità.

Solo raggiungendo questi obiettivi si può creare un’atmosfera piacevole occupando il nostro tempo libero in modo produttivo.

Dobbiamo essere orgogliosi di questa “meravigliosa famiglia” che è l’Unitre per assaporare il dono dell’**AMICIZIA e del DARE, più di quello del ricevere.**

Noi continueremo il nostro cammino sereno in un mondo pieno di egoismo, egocentrismo, arrivismo, voglia di apparire a tutti i costi, disonestà, superbia, ipocrisia.

E per non appannare quelli che sono i **nostri valori:** quello dell’**essere**, dell’**umiltà**, dell’**onestà**, dell’**umanità**, della **sincerità** e dell’**etica**, vi proponiamo la lettura delle parole del **Mahatma Gandhi** che ci invita a:

*Prendere un sorriso
e regalarlo a chi non lo ha mai avuto.*

*Prendere un raggio di sole
e farlo volare là dove regna la notte.*

*Scoprire una sorgente
per farvi bagnare chi vive nel fango.*

*Prendere una lacrima
e posarla sul volto di chi non ha mai pianto.*

*Prendere il coraggio
e metterlo nell’animo di chi non sa lottare.*

*Scoprire la vita
e raccontarla a chi non sa capirla.*

*Prendere la speranza
e vivere nella sua luce.*

*Prendere la bontà
e donarla a chi non sa donare.*

*Scoprire l’amore
e farlo conoscere al mondo.*

QUESTA DOVREBBE ESSERE L’UNITRE

STORIA DELL'ARTE

(17° anno)

Docente:

Prof.ssa MEZZENA DONATELLA

Lunedì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 9 lezioni

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

GENNAIO: 8 - 15 - 22 - 29

FEBBRAIO: 5 - 12 - 19 - 26

MARZO: 4

PROGRAMMA

Ritratto e scene di genere nell'arte attraverso i secoli.

ATTIVITÀ MOTORIE

(7° anno)

Docente:

Sig.ra COLUCCI ALESSANDRA

Martedì - Giovedì

ore 9,30/10,30 (max 25 persone)

N° 48 lezioni

Aula: Via A. Nota, 21**CALENDARIO DELLE LEZIONI****Martedì**

OTTOBRE: 24

NOVEMBRE: 7 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE: 5 - 12 - 19

GENNAIO: 9 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO: 6 - 13 - 20 - 27

MARZO: 5 - 12 - 19 - 26

APRILE: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

Giovedì

OTTOBRE: 26

NOVEMBRE: 9 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE: 7 - 14 - 21

GENNAIO: 11 - 18 - 25

FEBBRAIO: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

MARZO: 7 - 14 - 21 - 28

APRILE: 4 - 11 - 18

VIET TAI CHI

(2° anno)

Docente:

Sig. CATONI EDIO - Sig.ra CAPUTO IVA

Martedì

1° turno ore 9,30/10,30 (max 12 persone)

2° turno ore 10,45/11,45 (max 12 persone)

N° 24 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

NOVEMBRE: 7 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE: 5 - 12 - 19

GENNAIO: 9 - 16 - 23 - 30

FEBBRAIO: 6 - 13 - 20 - 27

MARZO: 5 - 12 - 19 - 26

APRILE: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

PROGRAMMA

Il VIET-TAI-CHI è una disciplina creata dal Gran Maestro Charles Hoang, Maestro ancora vivente e attivo. Si tratta di una disciplina che trae origine dalla tradizione vietmanita TAM-THE, esercizi per il corpo e per la mente, studiata per le persone che vivono oggi la vita di tutti i giorni. I movimenti di VIET-TAI-CHI hanno una base scientifica moderna per sviluppare un corpo e una mente forti oltre che un alto significato spirituale. La bellezza eccezionale dei suoi gesti assieme alla respirazione che li accompagna, generano in chi li esegue una potenza straordinaria.

PITTURA

(2° anno)

Corso pittura - varie tecniche - olio - acrilico - acquarello
verrà stilato un foglio con il materiale per ciascuna tecnica sopra
indicata da portare già alla prima lezione.

Docente:

Sig.ra ARIA CRISTINA

Martedì ore 14,00 / 16,00 (max 12 persone)

N° 17 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

GENNAIO: 23 - 30

FEBBRAIO: 6 - 13 - 20 - 27

MARZO: 5 - 12 - 19 - 26

APRILE: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

MAGGIO: 7 - 14

DISEGNO

(1° anno)

Docente:

Prof. LOSANO RICCARDO

Martedì ore 15,00/17,00 (max 16 persone)

N° 11 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE: 24 - 31

NOVEMBRE: 7 - 14 - 21 - 28

DICEMBRE: 5 - 12 - 19

GENNAIO: 9 - 16

PROGRAMMA

Il corso prevede un percorso di apprendimento graduale che, a prescindere dal livello di partenza, illustrerà le diverse tecniche di base: matite, matite colorate, pastelli, acquarello...mediante esercitazioni pratiche.

DUE ESEMPI DI NOSTRE GITE EFFETTUATE

TRENINO DEL FOLIAGE

Re - Santa Maria Maggiore

Domenica 24 Ottobre 2021



AGRUMI IN FESTA

Mentone - Costa Azzurra

Domenica 16 Febbraio 2020



INGLESE

(5° anno)

Docente:

Dott. BARARDO ROSANNA

Martedì ore 15,00/17,00 (max 35 persone)

N° 24 lezioni

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

OTTOBRE: 31 FEBBRAIO: 6 - 13 - 20 - 27

NOVEMBRE: 7 - 14 - 21 - 28 MARZO: 5 - 12 - 19 - 26

DICEMBRE: 5 - 12 - 19 APRILE: 2 - 9 - 16 - 23

GENNAIO: 9 - 16 - 23 - 30

PROGRAMMA

Il corso è rivolto a chi possiede una base della lingua e che desidera migliorarne la conoscenza, particolarmente nella conversazione e nel suo uso pratico e quotidiano, attraverso un corso dinamico e interattivo. Una breve parte iniziale della lezione verrà dedicata al ripasso delle più importanti regole di base della lingua inglese.

TAI CHI CHUAN

(6° anno)

Docente:

Sig. COLOGNESE SERGIO

Mercoledì ore 10,15/11,15 (max 15 persone)

N° 19 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14**CALENDARIO DEGLI INCONTRI**

NOVEMBRE: 8 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE: 6 - 13 - 20

GENNAIO: 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO: 7 - 14 - 21 - 28

MARZO: 6 - 13 - 20 - 27

DIFESA PERSONALE

(1° anno)

Docente:

Sig. COLOGNESE SERGIO

Mercoledì ore 11,30/12,30 (max 15 persone)

N° 12 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14**CALENDARIO DEGLI INCONTRI**

NOVEMBRE: 8 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE: 6 - 13 - 20

GENNAIO: 10 - 17 - 24 - 31

FEBBRAIO: 7

PROGRAMMA

Per difesa personale si intende la capacità di acquisire sicurezza in se stessi e di difendersi da pericoli o minacce alla propria integrità.

STORIA

(1° anno)

Docente:

Dott. GIOANOLA FIORENZO

Mercoledì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 2 lezioni

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

NOVEMBRE: 8 - 15

PROGRAMMA

L'età giolittiana: liberalismo e riforme nell'Italia del primo '900

LA SACRA SINDONE

(1° anno)

Docente:

Dott. BRUNO PAMFILI

Mercoledì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 3 lezioni

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28

CALENDARIO DELLE LEZIONI

Venerdì

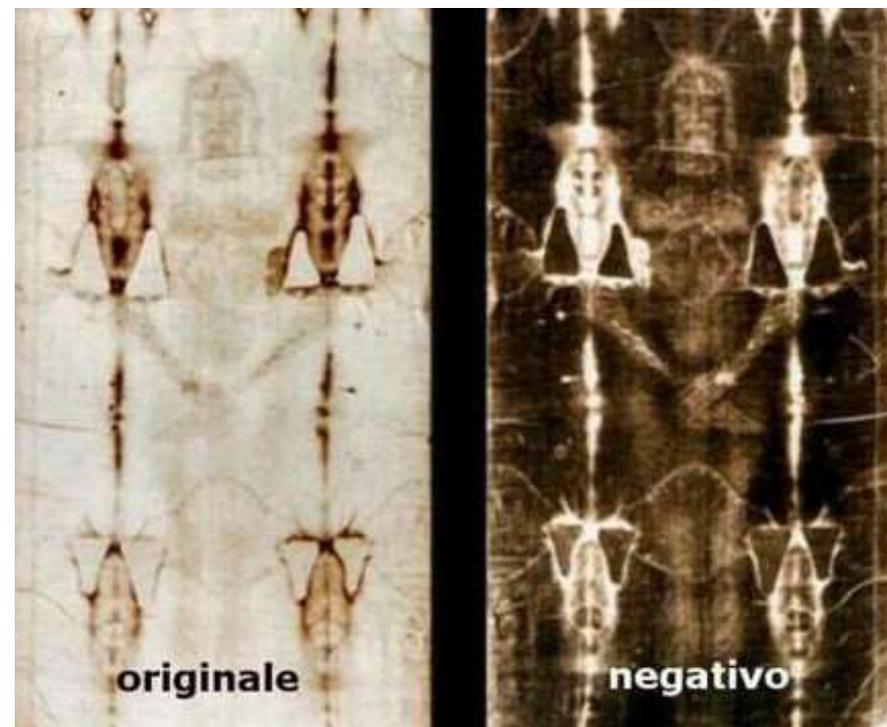
NOVEMBRE: 22-29

DICEMBRE: 13

PROGRAMMA

La Sacra Sindone tra storia e tradizione

LA SACRA SINDONE



CONOSCERE I PAESI

(2° anno)

Docente:

Ing. CARLUCCIO GIUSEPPE

Mercoledì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 2 incontri

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO INCONTRI**

DICEMBRE: 6 - 20

PROGRAMMA

Conoscere il Portogallo

Riti di iniziazione nel mondo.

**EVOLUZIONE
DEL LINGUAGGIO MUSICALE**

(2° anno)

Docente:

Dott. MANCON AURELIO

Mercoledì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 12 lezioni

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

GENNAIO: 24 - 31

FEBBRAIO: 7 - 14 - 21 - 28

MARZO: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

APRILE: 3 - 10

PROGRAMMA

La proposta intende delineare l'evoluzione del linguaggio musicale ed i legami tra la musica del passato e la musica del presente ed evidenziare quanto l'innovazione tecnologica abbia influenzato lo sviluppo e l'evoluzione del linguaggio musicale moderno e la nascita di nuovi generi musicali.

BALLI DI GRUPPO

(7° anno)

Docente:

Sig.ra COLUCCI ALESSANDRA

Mercoledì ore 18,00/19,00

N° 22 lezioni (20 persone)

Aula: via Alberto Nota, 21**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

NOVEMBRE: 8 - 15 - 22 - 29

DICEMBRE: 6 - 13 - 20

GENNAIO: 10 - 17 - 21 - 31

FEBBRAIO: 7 - 14 - 21 - 28

MARZO: 6 - 13 - 20 - 27

APRILE: 3 - 10 - 17

INFORMATICA

(1° anno)

Docente:

Dott. FRANCO COSTANTINO

Mercoledì ore 10,00/11,30 (max 18 persone)

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28

Giovedì ore 9,30/11,00 (max 9 persone)

ore 11,00/12,30 (max 9 persone)

Aula: in Biblioteca

N° 22 lezioni (20 persone)

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE: 9 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE: 7 - 14 - 21

GENNAIO: 11 - 18 - 25

FEBBRAIO: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

MARZO: 7 - 14 - 21 - 28

APRILE: 4 - 11 - 18

PROGRAMMA

Storia e nascita del computer (dai grossi elaboratori al Personal Computer), le varie componenti dei PC, le periferiche (stampanti, monitors, scanners, ecc.) le reti geografiche (internet) e quelle locali (wifi), il sistema operativo Windows, gestione e sicurezza dei dati, le applicazioni più importanti, le email, e gestione di smartphones e tablets (antivirus, applicazioni, ecc.)

DIRITTO COSTITUZIONALE

(2° anno)

Docente:

Prof. PERRELLA ANTONIO

Giovedì ore 15,00/17,00

N° 12 lezioni (max 50 persone)

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

OTTOBRE: 26

NOVEMBRE: 9 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE: 7 - 14 - 21

GENNAIO: 11 - 18 - 25

FEBBRAIO: 1

PROGRAMMA

Nozioni generali di diritto pubblico e civile. Unione Europea.
Introduzione all'economia politica.

**ELEMENTI DI SOCIOLOGIA
E DI SCIENZA DELLA POLITICA****Docente:**

Dott. CRISTOFORO BARBERI

Giovedì ore 15,00/17,00

N° 12 incontri (max 50 persone)

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

FEBBRAIO: 8 - 15 - 22 - 29

MARZO: 7 - 14 - 21 - 28

APRILE: 4 - 11 - 18

MAGGIO: 2

PROGRAMMA

Comportamento, sentimenti relazioni e metodi di comunicazione;
apparentemente divisivi, da epoca ad epoca, ma sostanzialmente
uguali nelle premesse e nei risultati. Dall'orda tribale alla società
prima di massa poi disgregata dall'iper-tecnologia.

**PUNTO BANDERA SFILATI
E RICAMI VARI**
(23° anno)

Docente:

Sig.ra MAROCCO ANGELA

Giovedì ore 9,00/11,00 (max 20 persone)

N° 12 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE: 26
NOVEMBRE: 16 - 30
GENNAIO: 11- 25
FEBBRAIO: 8 - 22
MARZO: 7 - 21
APRILE: 4 - 18
MAGGIO: 9

GOMITOLI E...CHIACCHIERE
(9° anno)

Coordinatrice:

Sig.ra RUFFINENGO OLGA

Giovedì ore 9,30/11,30 (max 15 persone)

N° 12 incontri

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

NOVEMBRE: 9 - 23
DICEMBRE: 7 - 21
GENNAIO: 18
FEBBRAIO: 1 - 15 - 29
MARZO: 14 - 28
APRILE: 11
MAGGIO: 2

NUOVI GIOCHI DA TAVOLO

(4° anno)

I GIOCHI DA TAVOLO: OLTRE IL MONOPOLI, LA SCOPA, IL RISIKO E IL GIOCO DELL'OCA.

L'obiettivo di questo corso è di avvicinarci a questo mondo dei nuovi giochi da tavolo (Dixit, Carcassone, Ticket to Ride...) per capire che non è solo appannaggio di bambini o giovani.

Cimentarsi per imparare e giocare per una persona della terza età permette di non invecchiare, di tenere sveglio il cervello, di passare un paio d'ore in allegria.

Docente:

Sig. ALESSANDRO RUZZIER

Collaboratore: Sig. R PIERO RICHETTO

Giovedì ore 15,00/17,00 (min 6 - max 12 pers.)

N° 22 incontri

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE: 9 - 16 - 23 - 30

DICEMBRE: 7 - 14 - 21

GENNAIO: 11 - 18 - 25

FEBBRAIO: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

MARZO: 7 - 14 - 21 - 28

APRILE: 4 - 11 - 18

PROGRAMMA

Carcassone, agricola, dixit, ticket to ride.....

DIGITOPRESSIONE

(1° anno)

Docente:

Sig. COLOGNESE SERGIO

Venerdì ore 9,30/10,30 (max 25 persone)

N° 10 lezioni

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE: 10 - 17 - 24

DICEMBRE: 1 - 15

GENNAIO: 12 - 19 - 26

FEBBRAIO: 2 - 9

PROGRAMMA

E' l'uomo primitivo ammalato, che ha cercato di trovar sollievo con l'uso delle sue mani intraverso diverse forme di tocco fra cui il "pizzicare" con le unghie il punto dolente. L'uomo evoluto ha in seguito potenziato la sua gestualità codificando movimenti e siti in una tecnica tramandabile, scoprendo via via metodologie diverse che lo hanno portato a procedimenti raffinati e validi, atti a recare sollievo e tregua a molte affezioni dell'organismo.

La digitopressione è una di queste tecniche: grazie all'esperienza accumulata in più di tremila anni di studio e di osservazione riattiva la vitalità organica con la pressione delle dita su alcuni punti del corpo. La digitopressione viene anche chiamata con il termine di **agopuntura senz'ago**.

MACRAMÈ

(9° anno)

Docente:

Sig.ra PIRAS INNOCENZA

Venerdì ore 9,00/11,00 (max 10 persone)

N° 24 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DELLE LEZIONI

NOVEMBRE: 3 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE: 1 - 15

GENNAIO: 12 - 19 - 26

FEBBRAIO: 2 - 9 - 16 - 23

MARZO: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

APRILE: 5 - 12 - 19 - 26

MAGGIO: 3 - 10

TAGLIO, CUCITO E RIPARAZIONI

(11° anno)

Docente:

Dott.ssa MATUSEVICH ANGELICA

Venerdì ore 14,00/17,00 (max 15 persone)

N° 25 lezioni

Aula: Strada Rivalta, 14

CALENDARIO DELLE LEZIONI

OTTOBRE: 27

NOVEMBRE: 3 - 10 - 17 - 24

DICEMBRE: 1 - 15

GENNAIO: 12 - 19 - 26

FEBBRAIO: 2 - 9 - 16 - 23

MARZO: 1 - 8 - 15 - 22 - 29

APRILE: 5 - 12 - 19 - 26

MAGGIO: 3 - 10

IMMAGINI DAL MONDO

(6° anno)

Docente:

Sig. LINO TIOZZO

Venerdì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 3 incontri

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

NOVEMBRE: 24

DICEMBRE: 1 - 15

PROGRAMMA

Verranno proiettate immagini di montagne, di viaggi in paesi poco conosciuti della Russia e del Caucaso.

CROMOTERAPIA

(21° anno)

Docente:

Sig.ra FERRONI LORENZA

Venerdì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 6 lezioni

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

GENNAIO: 12 - 19 - 26

FEBBRAIO: 2 - 9 - 16

PROGRAMMA

L'uso consapevole del colore. Un viaggio attraverso tutti i colori con il loro significato, le loro energie e i loro simboli...
Come possiamo utilizzarli per il nostro benessere.

CRIMINOLOGIA E MEDICINA

(4° anno)

Docente:

Dott.ssa BATTAGLIA GUGLIELMINA

Venerdì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 3 incontri

Aula: Sede Unitre – Via dei Mulini, 28**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

MARZO: 15 - 22 - 29

PROGRAMMA

CRIMINOLOGIA

Da lombroso al DNA

MEDICINA

Ereditarietà

PROFILO DI DONNA

(4° anno)

Docente:

Sig.ra GUIDONE PAOLA

Venerdì ore 15,00/17,00 (max 50 persone)

N° 2 incontri

Aula: Sede Unitre - Via dei Mulini, 28 int.**CALENDARIO DELLE LEZIONI**

APRILE: 12-19

PROGRAMMA

Le più importanti donne della storia.

CORSI		matt. pom.	SEDE	GIORNO	ORARIO	N° Lez.
1	YOGA	matt	Str. Rivalta, 14	Lunedì	9,00/10,00 10,5/11,15 11,30/12,30	24
2	EDUCAZIONE POSTURALE COLONNA VERTEBRALE	pom	Str. Rivalta, 14	Lunedì	14,45/15,45 16,15/17,15	24
				Merc	14,45/15,45 16,15/17,15	
		matt		Merc	9,00/10,00	
3	STORIA DELLA MUSICA ITALIANA	pom	Via Mulini, 28	Lunedì	15,00/17,00	5
4	ALIMENTAZIONE E INFIAMMAZIONI	pom	Via Mulini, 28	Lunedì	15,00/17,00	2
5	TEATRO	pom	Str. Rivalta, 14	Lunedì Venerdì	17,30/19,30 17,30/19,30	36
6	LETTERATURA	pom	Via Mulini, 28	Lunedì	15,30/17,30	2
7	STORIA DELL'ARTE	pom	Via Mulini, 28	Lunedì	15,00/17,00	9
8	ATTIVITÀ MOTORIE	matt	Via A. Nota, 21	Martedì	9,30/10,30	48
				Giovedì	9,30/10,30	
9	VIET TAI CHI	matt	Str. Rivalta, 14	Martedì	9,30/10,30 10,45/11,45	24
10	PITTURA	pom	Str. Rivalta, 14	Martedì	14,00/16,00	17
11	DISEGNO	pom	Str. Rivalta, 14	Martedì	15,00/17,00	11
12	INGLESE	pom	Via Mulini, 28	Martedì	15,00/17,00	24
13	TAI CHI CHUAN	matt	Str. Rivalta, 14	Merc.	10,15/11,15	19
14	DIFESA PERSONALE	matt	Str. Rivalta, 14	Merc.	11,30/12,30	12
15	STORIA	pom	Via Mulini, 28	Merc.	15,00/17,00	2
16	LA SACRA SINDONE	pom	Via Mulini, 28	Merc.	15,00/17,00	3

DATE								Pag.
OTT.	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.	
30	6 - 13 20 - 27	4 - 11 - 18	8 - 15 22 - 29	5 - 12 19 - 26	4 - 11 18 - 25	8 - 15 22 - 29		15
30	6 - 13 20 - 27	4 - 11 - 18	8 - 15 22 - 29	5 - 12 19 - 26	4 - 11 18 - 25	8 - 15 22 - 29		16
25	8 - 15 22 - 29	6 - 13 20	10 - 17 24 - 31	7 - 14 21 - 28	6 - 13 20 - 27	3 - 10 17 - 24		
25	8 - 15 22 - 29	6 - 13 20	10 - 17 24 - 31	7 - 14 21 - 28	6 - 13 20 - 27	3 - 10 17 - 24		
	6 - 13 20 - 27	4						17
		11-18						18
	6-13-20-27	4-11-18	8-15-22-29	5-12-19-26	4-11-18-25 1-8-15-22-29	8-15-22-29 5-12-19-26	6 - 13 3 - 10	19
					11 - 18			20
			8 - 15 22 - 29	5 - 12 19 - 26	4			22
24 26	7-14-21-28 9-16-23-30	5-12-19 7-14-21	9-16-23-30 11-18-25	6-13-20-27 1-8-15-22-29	5-12-19-26 7-14-21-28	2-9-16-23-30 4 - 11 - 18		23
	7 - 14 21 - 28	5 - 12 19	9 - 16 23 - 30	6 - 13 20 - 27	5 - 12 19 - 26	2 - 9 - 16 23 - 30		24
		23 - 30	6 - 13 20 - 27	6 - 13 20 - 27	5 - 12 19 - 26	2 - 9 - 16 23 - 30	7 - 14	25
24 - 31	7 - 14 21 - 28	5 - 12 19	9 - 16					26
31	7 - 14 21 - 28	5 - 12 19	9 - 16 23 - 30	6 - 13 20 - 27	5 - 12 19 - 26	2 - 9 16 - 23		28
	8 - 15 22 - 29	6 - 13 20	10 - 17 24 - 31	7 - 14 21 - 28	6 - 13 20 - 27			29
	8 - 15 22 - 29	6 - 13 20	10 - 17 24 - 31	7				30
	8 - 15							31
	22 - 29	13						32

	CORSI	matt. pom.	SEDE	GIORNO	ORARIO	N° Lez.
17	CONOSCERE I PAESI	pom	Via Mulini, 28	Merc.	15,00/17,00	2
18	EVOLUZIONE DEL LINGUAGGIO MUS.	pom	Via Mulini, 28	Merc.	15,00/17,00	12
19	BALLI DI GRUPPO	pom	Via Nota, 21	Merc.	18,00/19,00	22
20	INFORMATICA TEORIA	matt	Via Mulini, 28	Merc.	10,00/11,30	7
20	INFORMATICA LABORATORIO	matt	Str. Piossasco Biblioteca	Giovedì	9,30/11,00	22
				Giovedì	11,00/12,30	22
21	DIRITTO COSTITUZIONALE	pom	Via Mulini, 28	Giovedì	15,00/17,00	12
22	ELEMENTI SOCIOLOGIA	pom	Via Mulini, 28	Giovedì	15,30/17,00	12
23	PUNTO BANDERA	matt	Str. Rivalta, 14	Giovedì	9,00/11,00	12
24	GOMITOLI E... CHIACCHIERE	matt	Str. Rivalta, 14	Giovedì	9,30/11,30	12
25	GIOCHI DA TAVOLO	pom	Str. Rivalta, 14	Giovedì	15,00/17,00	22
26	DIGITOPRESSIONE	matt	Via Mulini, 28	Venerdì	9,30/10,30	10
27	MACRAMÈ	matt	Str. Rivalta, 14	Venerdì	9,00/11,00	11
28	CUCITO	pom	Str. Rivalta, 14	Venerdì	14,00/17,00	25
29	IMMAGINI DAL MONDO	pom	Via Mulini, 28	Venerdì	15,00/17,00	3
30	CROMOTERAPIA	pom	Str. Rivalta, 14	Venerdì	15,00/17,00	6
31	CRIMINOLOGIA	pom	Via Mulini, 28	Venerdì	15,00/17,00	3
32	PROFILO DI DONNA	pom	Via Mulini, 28	Venerdì	15,00/17,00	2

DATE								Pag.
OTT.	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.	
		6 - 20						34
			24 - 31	7 - 14 21 - 28	6 - 13 20 - 27	3 - 10		35
	8 - 15 22 - 29	6 - 13 20	10 - 17 24 - 31	7 - 14 21 - 28	6 - 13 20 - 27	3 - 10 17		36
	8 - 15 22 - 29	6 - 13 20						37
	9 - 16 23 - 30	7 - 14 21	11 - 18 25	1 - 8 - 15 22 - 29	7 - 14 21 - 28	4 - 11 18		
	9 - 16 23 - 30	7 - 14 21	11 - 18 25	1 - 8 - 15 22 - 29	7 - 14 21 - 28	4 - 11 18		38
26	9 - 16 23 - 30	7 - 14 21	11 - 18 25	1				
				8 - 15 22 - 29	7 - 14 21 - 28	4 - 11 18	2	39
26	16 - 30		11 - 25	8 - 22	47 - 21	4 - 18	9	40
	9 - 23	7 - 21	18	1 - 15 29	14 - 28	11	2	41
	9 - 16 23 - 30	7 - 14 21	11 - 18 25	1 - 8 - 15 22 - 29	7 - 14 21 - 28	4 - 11 18		42
	10 - 17 24	1 - 15	12 - 19 26	2 - 9				43
	3 - 10 17 - 24	1 - 15	12 - 19 26	2 - 9 16 - 23	1 - 8 - 15 22 - 29	5 - 12 19 - 26	3 - 10	44
27	3 - 10 17 - 24	1 - 15	12 - 19 26	2 - 9 16 - 23	1 - 8 - 15 22 - 29	5 - 12 19 - 26	3 - 10	45
	24	1 - 15						46
			12 - 19 26	2 - 9 16				47
					15 - 22 29			48
						12 - 19		49

