

Editoriale

STIAMO PER PARTIRE!!!

Eccoci nuovamente insieme per cominciare il nuovo anno.

La nostra finalità ormai la conoscete già' tutti è informare, aprirsi al sociale e formare.

Lo spirito dell'Uni3 è un modo di fare cultura e scoprirsi per risvegliare interessi accantonati e ritardare l'invecchiamento della mente e comunicare con tutte le età e le classi sociali.

*Conto di vedervi numerosi.
Un abbraccio a presto.*

La presidente

Dada Molino



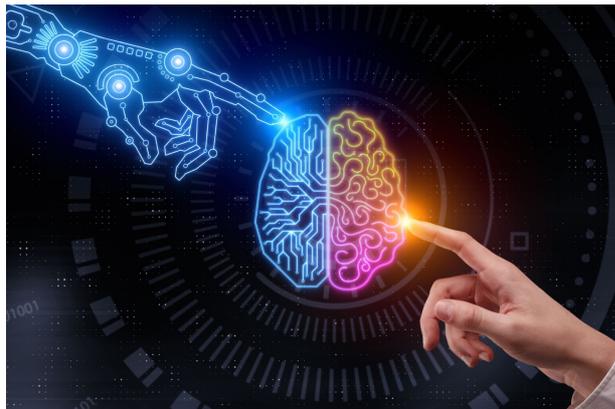
LE ISCRIZIONI PER L'ANNO ACCADEMICO 2023/2024 INIZIERANNO LUNEDI' 02 ottobre 2023 PRESSO LA PRO LOCO DI TORRE PELLICE, DALLE ORE 10 ALLE ORE 12, TUTTI I LUNEDI' E MERCOLEDI' CON ESCLUSIONE DI MERCOLEDI' 11/10, LUNEDI' 16/10 E MERCOLEDI' 18/10.

LA QUOTA DI ISCRIZIONE E' SEMPRE DI 50,00 EURO.



I prossimi appuntamenti

- ❖ sabato 21 ottobre (e in seguito sabato 4 novembre) nell'ambito del laboratorio di informatica - appuntamento con l'intelligenza artificiale (aperto a tutti gli iscritti, anche a chi non frequenterà il laboratorio di informatica) - alle 14:30 presso la Biblioteca delle Resistenze



Gite

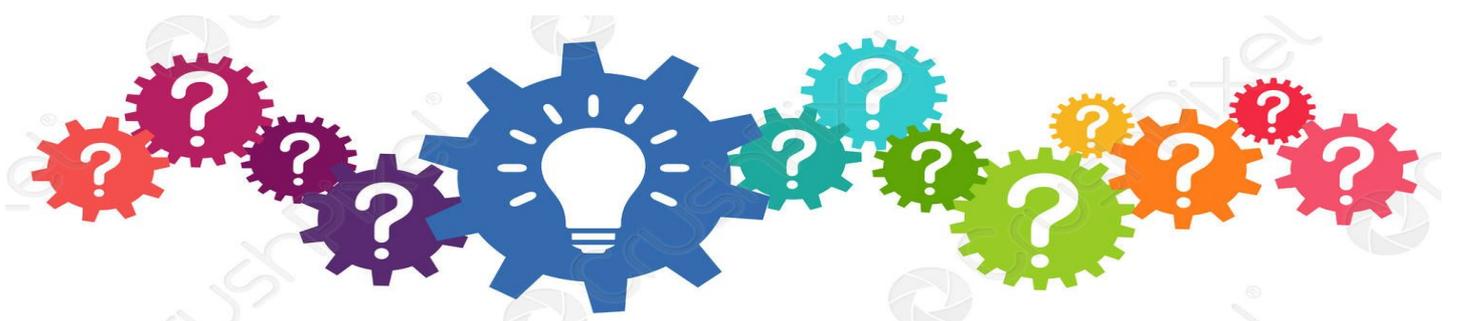
- ❖ 27 ottobre - Bergamo - città della cultura (ritrovo dei signori partecipanti davanti all'ex Hotel Gilly alle 07:00) - prenotazioni entro il 5 ottobre... affrettatevi!!.



Laboratori

quando non indicato diversamente si tengono
presso la Biblioteca delle Resistenze in Via Arnaud 30

- INFORMATICA CORSO BASE
(il primo ed il terzo sabato)
DALLE 14,30 ALLE 16,30 circa
 - 7 ottobre - lezione introduttiva in
attesa che tutti si iscrivano e
scelgano i corsi
 - 21 ottobre - speciale
“intelligenza artificiale” aperta a
tutti
 - PITTURA inizia 16/10
al lunedì dalle 9 alle 12
 - TECNICHE DI RICAMO
inizia 10 OTTOBRE
al martedì dalle 9 alle 12
 - BURRACO
inizia MARTEDI 3 OTTOBRE
presso il BAR ITALIA
dalle 15 alle 18
 - BURRACO
inizia VENERDI 6 OTTOBRE
dalle 15 alle 18
 - FITWALKING
dal 9 OTTOBRE
al lunedì e al mercoledì
dalle 9 alle 10
- In partenza prossimamente
(occhio alle news!
Chiedete informazioni se interessati!)
- BRIDGE
 - INGLESE
 - TEATRO



AUTUNNO



È autunno: dopo la soffocante calura di quest'estate, credo che lo abbiamo accolto tutti con sollievo ed un certo senso di liberazione perché non ne potevamo più di sventolarci e di cercare un po' di frescura. Questa stagione, con i suoi meravigliosi e molteplici colori, ha sempre affascinato pittori e poeti che hanno visto in questo evolversi della natura, una metafora della vita umana. La rigogliosa primavera è l'infanzia, la luminosa estate, la gioventù; l'autunno un'età matura ricca di frutti succosi, ma un pochino nascosti come il melograno e le castagne e...poi verrà l'inverno che, con il suo freddo e le sue tempeste, ci porterà ad una vita più calma con più tempo per riflettere.

L'autunno ha spesso suscitato nei poeti un sentimento di malinconia, dobbiamo invece godere della sua luce dorata e del caldo colore delle foglie, senza soffermarsi sul fatto che poi cadranno!

Keats chiama l'autunno una stagione di morbida abbondanza: filari di viti pesanti di grappoli d'uva, alberi carichi di mele bianche, rosse, gialle e verdi, sulla terra strisciano le gonfie zucche dai caldi colori aranciati e le tonde nocciole aspettano solo di essere raccolte.

Godiamoci, quindi, i bei colori e gli ottimi frutti di questa stagione e...ripartiamo con le nostre attività. Bentornati a tutti!!

WALKING.....LA CULTURA DEL MOVIMENTO FISICO

(a cura di Bruna Vasciminno Simondi)

Cari soci e amici , parto subito nel dirvi che restare in forma alla nostra età è semplice: basta percorrere al giorno una distanza ben precisa , ovvero 3 km, circa 5000 passi.

Per farvi conoscere tutti i benefici dell'attività tanto semplice come il WALKING bisogna praticarlo con metodo per scoprire un mondo appena diverso ma molto più "in salute".

Il Walking è una disciplina di grande impatto sull'organismo e sulla mente, ed è quello che si può definire uno sport dalle mille virtù in quanto regala a chi lo pratica benessere ed efficienza .

Ci sono diversi modi di interpretare il cammino nel mondo e sulle differenti denominazioni che stanno ad indicarlo. Il principale che ha portato all'identificazione del cammino veloce, ha avuto origine prevalentemente nel mondo anglosassone, pertanto, sono in lingua inglese.

In Italia quando si parla di cammino sportivo a passo veloce si fa riferimento al FITWALKING. Questo termine da noi comprende tutta una serie di approcci diversi al mondo del camminare, ma in ogni caso finalizzati al camminare bene per cui dire, power walking, fitness walking, speed walking, health walking , simili tra loro e, se pur scegliendo, ognuno di noi, ciò che sia meglio al proprio modo di interpretare il movimento, possiamo affermare che il WALKING può essere veramente l' ATTIVITA' PER TUTTI.

Ecco a voi qui di seguito i 15 aggettivi che definiscono un perfetto WALKER.



QUAL'E' IL FITWALKER PERFETTO?
I 15 AGGETTIVI CHE POSSONO MEGLIO DEFINIRLO.

Sportivo Lo spirito sportivo è indispensabile a un buon fitwalker. Sebbene si tratti di una disciplina dai ritmi volutamente naturali ed equilibrati, il fitwalking rimane pur sempre uno sport.

Dinamico Occorre sentirsi vitali dentro per esprimere al meglio il vigore che si utilizza nel passo di cammino.

Attento Il fitwalker perfetto presta attenzione alle situazioni esterne, sia a quelle che lo circondano, sia a quelle che sono collegate alla sua attività. È pertanto "pignolo" nella scelta dei luoghi di allenamento, nell'alimentazione, nell'utilizzo del giusto abbigliamento.

Curioso Impensabile altrimenti scegliere il cammino come forma sportiva e di motivazione. Camminare è difatti il miglior modo per scoprire "conquistando". Correndo, pedando, ancor peggio, nuotando si va troppo di fretta. Il rischio è di non vedere le cose e passare oltre.

Metodico Avere metodo è fondamentale. Come riuscire a organizzarsi altrimenti una disciplina che richieda continuità e costanza?

Riflessivo Le lunghe ore di una camminata prolungata e intensa stimolano la capacità di ascoltare se stessi, l'ambiente circostante e i diversi accadimenti. Bisogna però esservi predisposti. Difficilmente, altrimenti, ci si adatta alle lunghe ore di cammino, spesso silenzioso, e alla ritmicità sorda dell'esercizio.

Volitivo Essere ricchi di volontà aiuta a superare i momenti di difficoltà che inevitabilmente si presentano quando si affrontano diverse decine di chilometri a piedi.

Ambizioso Nutre il desiderio e il piacere di divenire un camminatore sempre migliore, sempre più capace.

Amante delle sfide La sfida è il sale di questo sport, in particolare quella di cercare di andare sempre un briciolo oltre il limite appena raggiunto.

Comunicativo Il fitwalker perfetto ama la solitudine delle lunghe camminata, ma sa anche comunicare con gli altri, dando vigore all'aspetto aggregante del camminare.

Non fanatico Rifugge dall'eccessiva esasperazione dell'attività sportiva. Camminare è un fatto personale, non ha finalità agonistiche o pretese particolari. Il fitwalking è da vivere con estremo equilibrio, traendo giovamento dalle sue grandi proprietà antistress.

Convincente È conscio che con la pratica della sua attività e i risultati di benessere che raggiunge è in grado di convincere tutti gli scettici che ancora pensano che il camminare sia un'attività di livello inferiore, un diversivo e non uno sport.

Semplice Camminare è un fatto naturale, spontaneo; e tutto ciò include anche semplicità nel farlo.

Determinato Non si scoraggia davanti agli ostacoli e sa difendere la leadership del fitwalking tra gli sport per tutti e la sua grande valenza sociale per gli effetti positivi sulla salute.

Generoso Non manca di generosità, almeno dal punto di vista sportivo. È quella che lo porta a essere sempre pronto a dare una mano, a rallentare il passo per mettere a suo agio il compagno di escursione, a condividere con gli altri le difficoltà del percorso.

AZZORRE: NATURA PROTAGONISTA.....



Le Azzorre sono un arcipelago composto da nove isole principali e diversi isolotti di origine vulcanica, situate nell' oceano Atlantico a 1500 km dalle coste del Portogallo ed a circa 5000 km dagli Stati Uniti.

Sono abitate da secoli, in quanto si trovano sulla rotta delle navi provenienti sia dalle Americhe che dalle Indie (circumnavigando l'Africa); sono però state colonizzate dai portoghesi e, tuttora, pur conservando una certa indipendenza, fanno parte del Portogallo.

Il Portoghese è la lingua parlata.

Questo è un viaggio in una natura rigogliosa, selvaggia e colorata; pochi monumenti, qualche chiesa, tutte in stile portoghese, senza affreschi o statue importanti.

Fino a metà del secolo scorso la popolazione viveva di agricoltura, allevamento, soprattutto bovini, e pesca al capodoglio, un tipo di cetaceo di cui questi mari sono ricchi. Oggi che la pesca al capodoglio è proibita, si lavora nel turismo, anche se, per ragioni climatiche, solo nei mesi estivi.

Ogni isola ha una sua caratteristica diversa, alcune sono completamente senza sorgenti, altre ricche di fonti d'acqua, cascate e laghi; altre tutte nere per la lava vulcanica.



Terceira, detta l'isola lilla, per i molti lilla che crescono spontaneamente ovunque, è la terza isola per dimensioni. Essendo centrale, era il luogo in cui si svilupparono le politiche commerciali dei navigatori che lì si fermavano prima di raggiungere l'Europa.



Faial, isola blu per le azalee (alcune grandi come cuscini) che si trovano ovunque come siepi, divisioni di campi, bordi delle strade. Su di essa si trova il vulcano di Capelinhos che è l'artefice dell'ultima eruzione vulcanica alle Azzorre nel 1958 e che ha aggiunto terra all'isola. Visitandola si può passare in pochi chilometri da un deserto di lava a un prato verdissimo, a una distesa di azalee.



E' l'isola in cui si fermano i velisti prima di attraversare l'oceano, e qui, sul murale loro dedicato, non mancano mai di lasciare un disegno con i nomi a testimonianza del loro passaggio.

Pico, isola completamente nera per la lava, dove si coltiva l'uva e si produce il vino; le viti sono appoggiate sul terreno per difenderle dai venti e assorbirne il calore. Qui si trova l'unico monte delle Azzorre: il Pico, spesso invisibile per la nebbia che lo avvolge.

San Miguel, isola verde, una delle più grandi e popolate. Qui troviamo un paesaggio completamente diverso con fiumi, cascate e laghi. Camminando si possono vedere le fumarole (come ai Campi Flegrei vicino a Napoli); in alcune di queste vengono calati dei pentoloni pieni di carne e verdure per 4/8 ore, in questo modo si cucina il Cozido, piatto tipico dell'isola.... buonissimo...

I colori di queste isole sono stupendi: a Pico il nero delle rocce contrasta con l'azzurro del mare .

I laghi di San Miguel cambiano colore dal verde all'azzurro a seconda della loro profondità.

L' erba è verdissima, i fiori dalle azalee alle orchidee selvatiche ai lillium gialli, alle felci con foglie enormi: tutto ciò è molto difficile da descrivere....

L'unica arte che esisteva è quella degli intagliatori di denti e ossa di capodoglio; troviamo infatti il museo dei balenieri dove sono raccolti oggetti fatti dai locali fin dal 1400, ma soprattutto i grandi denti dei cetacei (quelli del capodoglio sono diversi dalle altre balene), incisi con paesaggi, ritratti, scene di vita.

Un viaggio di immersione nella natura: laghi, caldeire di vulcani spenti ricoperte d'erba e di fiori, mare azzurro con alte onde, scogliere nere a picco sul mare.

Un posto adatto a chi cerca pace e tranquillità.....molta tranquillità.....e contatto con la naturama anche condivisione con una terra dove piccole scosse di terremoto sono frequenti

Buon compleanno a...



ARNOULET NADIA
BILLOTTI GIANFRANCO
BOVONE ZAPPA FRANCA
CASSANO MARILENA
DI CESARE ARCANGELA
GEYMONAT LUCETTA
GRAIZZARO ODILLA
MELE MARIA GRAZIA
OLIVERO EVA
PERUCCA CATERINA
SGALBAZZINI LUCIA
VASCIMINNO BRUNA



Ricetta del mese

PENNE DI MAIS CON VERDURE E FUNGHI

Ingredienti 4 PERSONE

- penne gr. 250
- funghi porcini freschi gr, 200
- patata sbucciata gr. 100
- fagiolini puliti gr. 60
- olio gr. 40
- cipolla gr. 30
- alloro-sale-pepe

Mettete a scaldare l'acqua per lessare le penne con due foglie di alloro. Tagliate la patata a fiammifero, dividete i fagiolini a pezzetti lunghi 3-4 cm. affettate i porcini e la cipolla. Mettete nell'acqua salata prima i fagiolini, dopo 2 minuti le penne e dopo altri due minuti la patata e cuocete per 8 minuti circa.

Scaldate in padella l'olio e stufatevi la cipolla per due minuti, unite i porcini cuoceteli per 5 minuti, salateli e pepateli.

Scolate la pasta con le verdure, saltatela per 1 minuto con porcini e servite.

Buon appetito

