

RIVALTA VIVA APS

Associazione di Promozione Culturale per il Tempo Libero



Anno Sociale 2023 – 2024

Sede legale: Via Dante Alighieri 35

***Sede operativa: Via Balegno, 4
10040 Rivalta di Torino***

Cell. 328.20.16.801

e-mail:

presidenza@rivalentaviva.it

segreteria@rivalentaviva.it

postacertificata@pec.rivalentaviva.it

www.rivalentaviva.it

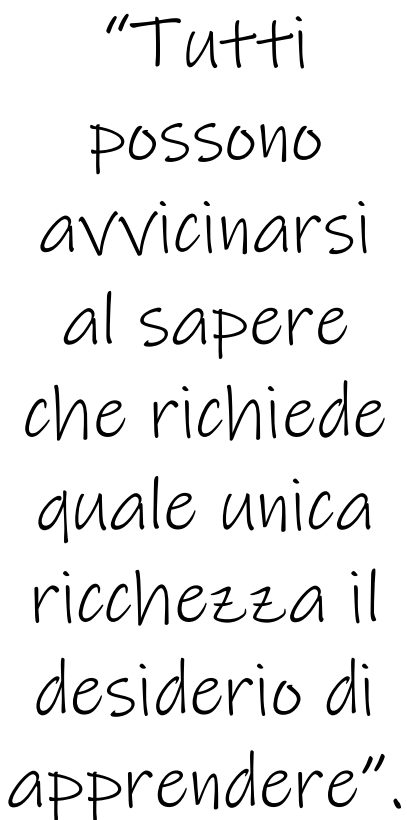
Libretto 2023-2024_rev. 30-06-2023

Con il contributo della



Città di
**Rivalta
di Torino**





"Tutti
POSSONO
avvicinarsi
al sapere
che richiede
quale unica
ricchezza il
desiderio di
apprendere".

Anonimo del XIX secolo

“Rivalta Viva APS”

Associazione di Promozione Culturale per il Tempo Libero

è nata nell'Aprile 2005 per rispondere all'esigenza di dare vita ad una Associazione che fosse culturale nei suoi obiettivi e democratica, partecipativa e trasparente nelle modalità di indirizzo e svolgimento della sua attività.

L'Associazione è apartitica, aconfessionale, senza fini di lucro ed è aperta a tutti, senza distinzioni di sorta.

“Rivalta Viva APS” si prefigge la ricerca della socializzazione tra gli individui della comunità rivaltese e non, di ogni classe di età, stimolando interessi culturali, artistici ed artigianali, e mirando alla creazione di elementi di umanità e solidarietà a tutti i livelli.

La sua attività si articola in:

- **Corsi, Laboratori ed Attività Motorie**
- **Gite e visite a carattere culturale e ricreativo**



Informazioni

La Segreteria di "Rivalta Viva APS" si trova in Via Balegno 4, nel Monastero (Cell. 328.20.16.801) ed osserverà il seguente orario:

**(dal 5 Settembre 2023
al 9 Maggio 2024)**

Martedì - Giovedì

ore 15.00 - 18.00

**variazioni saranno comunicate nel
corso dell'anno**

L'iscrizione ai Corsi, Laboratori ed Attività Motorie implica il versamento della "quota associativa" di € 30,00 e di un contributo aggiuntivo per ogni corso.

Il periodo di iscrizione va dal **5 Settembre** al **26 Ottobre**. Oltre tale data, sono ammesse ulteriori iscrizioni, previo il parere favorevole del docente.

Non saranno attivati corsi che non raggiungano un numero minimo di 5 iscritti.

I corsi per esigenze didattiche e logistiche possono richiedere un limite massimo di iscritti.

La partecipazione alle "Gite" è riservata ai Soci Rivalta Viva APS ed ai loro famigliari.

CORSO DI LINGUA FRANCESE

Daniela Bonfiglioli

Corso Intermedio

Il corso è rivolto a chi ha una base scolastica e si articolerà con:

- Proseguimento della parte grammaticale con relativi esercizi, alternando letture di testi gradevoli, dialoghi che rappresentino situazioni reali
- Ascolto di canzoni per apprendere bene la pronuncia.



CORSO DI LINGUA INGLESE

Fabiana Merlo

Corso rivolto ai livelli Elementary e Intermediate,

il corso tratterà il ripasso della grammatica di base e attraverso le attività di conversation, speaking e listening metteremo in pratica le basi dell'utilizzo della lingua Inglese nelle varie situazioni della vita di tutti i giorni.



CORSO DI LINGUA SPAGNOLA

Mar Rubatto Rubio

Questo corso è rivolto a tutti coloro (sia livello base, sia intermedio e avanzato) che vogliono avvicinarsi allo spagnolo da un punto di vista culturale e linguistico. Imparare una lingua significa viverla, e per questo è necessario immergersi nella cultura: storia, letteratura e tradizioni.

Corso Base/Intermedio

Continueremo a ripassare ed approfondire la grammatica, il lessico e la cultura spagnola.

Attraverso l'interazione linguistica i partecipanti avranno l'opportunità di mettere in pratica le basi della grammatica, la fonetica ed il lessico per poter affrontare qualsiasi situazione di tipo turistico.



CORSO DI ARTE E ARCHITETTURA

*Rebecca Bella, Arianna Piovano,
con il coordinamento di Giorgio Borgonovo*



In questo corso ci concentreremo sull'analisi di opere d'arte come quadri e sculture (e non solo) in parallelo con opere di architettura.

Partiremo nel nostro viaggio dai giorni nostri, con artiste e artisti, architetto e architetti della contemporaneità, per andare a ritroso nella storia dell'arte incontrando volta per volta grandi nomi dell'arte del passato.

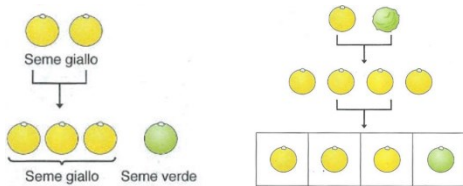
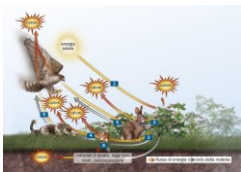
Scopriremo le basi dell'architettura e degli stili che la contraddistinguono e le correnti pittoriche più famose ma anche quelle più sconosciute: dall'architettura brutalista all'Art Nouveau; da Georgia O'Keeffe a Vincent Van Gogh.

CORSO DI BIOLOGIA

Laura Crivello

La genetica ossia l'ereditarietà dei caratteri individuali

Il programma prevede un iniziale ed opportuno ripasso degli argomenti già svolti precedentemente (le classiche leggi mendeliane, gli acidi nucleici, e la sintesi proteica) per affrontare temi più attuali come la biologia molecolare del gene, l'ingegneria genetica, la tecnologia del DNA ricombinante e la rivoluzione biotecnologica nei suoi settori di applicazione. Queste conoscenze hanno consentito di fare un grande salto di qualità in campo genetico e, pur essendo complesse ed articolate, saranno proposte con un linguaggio chiaro, semplice e di facile comprensione durante lo svolgimento delle lezioni.



CORSO DI ECONOMIA E FINANZA

Mauro Giardino

Il 2022 si è consegnato alla storia dei mercati finanziari come il peggiore anno dal 1931, in particolare hanno subito rilevanti perdite i titoli di stato e le obbligazioni in genere, cioè l'investimenti normalmente più sicuri. La causa di ciò è stato il forte aumento dei tassi attuato da parte delle banche centrali per frenare un'inflazione record.

Questa situazione sta creando opportunità sul mercato obbligazionario come non si vedevano dal 2011, che durante il corso cercheremo di individuare e spiegare.

Oltre ai consueti aggiornamenti sull'andamento economico/finanziario, dedicheremo adeguato spazio e anche alle tematiche ambientali e ai loro riflessi sul mondo degli investimenti.

Riprenderemo la costruzione dei portafogli virtuali dedicando maggior spazio al loro monitoraggio.



CORSO DI FOTOGRAFIA

CREATIVITA' GENERI FOTOGRAFICI AUTORI

Lorenzo Meriano

coadiuvato da Giorgio Savio

La realizzazione di una fotografia e' un processo creativo che coinvolge la nostra visione condizionata dalla nostra mente e dal nostro cuore

Cenni storici sulla nascita della fotografia.

La visione umana - La percezione dei colori .

le macchine fotografiche e gli obiettivi: reflex . . .

mirrorless . . . bridge . . .vlogger

L' **esposizione fotografica** - gestione dei parametri fondamentali :

Diaframma - Tempi - Sensibilita' (ISO) -

Bilanciamento del bianco (WB)

La **composizione** delle immagini - La regola dei terzi e i punti aurei,

Principali formati delle immagini nel mondo digitale.

(JPEG e RAW)

La Post- produzione: elaborazione immagini in tecnica digitale, in camera chiara.

Generi fotografici da analizzare: :

Street Photography - Paesaggio - Architettura - Still

Life - Ritratto - Macro .

ed esercitazioni all'esterno e all' interno aula - visione degli scatti e lettura immagini.

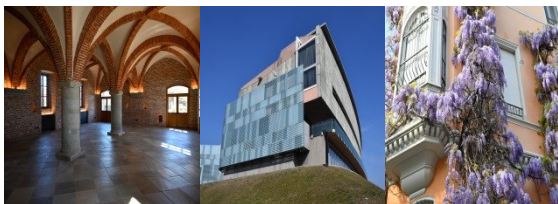
Visione filmati didattici sulle attivita' di alcuni fotografi professionisti :

Gianni Berengo Gardin, Nino Migliori, Franco Fontana,

Mimmo Jodice

Introduzione alla realizzazione di **slide show**

(presentazioni fotografiche)



CORSO DI GEOGRAFIA

Paolo Violino

Nella prima parte del corso faremo il Giro del Mondo, seguendo l'itinerario di una nave da crociera che in 4 mesi fa scalo in 42 porti sparsi prevalentemente nell'emisfero Sud. Ad ogni scalo ci sarà qualcosa da vedere (foto e filmati).



Nella seconda parte torneremo al solito modo di presentazione di alcuni Paesi, dando informazioni generali e esplorandone le varie regioni. Siccome nei 15 anni precedenti se

ne sono già visti parecchi, nella prima lezione proporrò un certo numero di Paesi e gli iscritti al corso potranno scegliere, per "elezione", quelli che sembrano più interessanti.



LE BUGIE DELLA STORIA

Tonino Zaia

E' vero o no che la Storia in generale è sacra oppure va presa con le pinze?

Il corso tratta, sulla base di studi scientifici di vari autori europei ed extra, di come certi "Storici" scrivono su personaggi ed eventi. Questo porta a una varietà di interpretazioni e purtroppo a falsificazioni che perdurano nel tempo creando in noi il concetto di verità.

Il testo preso in esame è stato scritto dal professor Piero Melograni.

Quest'opera propone dieci tra fatti e personaggi del 900 documentando come la manipolazione sia stata fatta ad arte e sia spesso legata ad ideologie dello storico stesso magari, suffragato da più o meno illustri colleghi che ambiscono a cordate accademiche e a ruoli di prestigio.

Il mio discorrere su quanto sopra sarà improntato alla semplificazione dei tanti concetti esposti riprendendo quanto la gente comune e non conosce e dà per vero, quindi, linguaggio snello e scorrevole che non porti i partecipanti ad un ameno sereno riposo.

STORIA

FORSE NON TUTTI SANNO CHE...

Roberto Giovanni Ferrero

La storia del XX secolo attraverso le due guerre mondiali, con considerazioni poco o del tutto sconosciute che hanno influenzato gli eventi e che forse chiariscono dubbi sui fatti passati ed aprono interpretazioni su gli accadimenti odierni.

Ovviamente la sintetizzazione della storia è, considerando la vastità degli argomenti, una missione immane anche per storici professionisti. Come appassionato dilettante cercherò di toccare punti che possono concorrere alla creazione di un percorso nel tempo.

Il corso si svolgerà in una serie di incontri quindicinali nell'arco temporale da ottobre ad aprile. Nella fase terminale di ogni sezione del corso si potrebbe aprire un dibattito con i partecipanti per approfondimenti dell'argomento trattato.

Penso che nel seguire le narrazioni alcune domande sicuramente si materializzeranno dentro di noi, alle quali cercheremo di dare risposta.

Alcuni argomenti :

- Il nuovo secolo (XX) dinastie regnanti, possedimenti e tenore di vita
- Retaggi tattici ottocenteschi e tecnologia
- La guerra di trincea
- Il tenente Erwin Rommel
- Binocoli e Tank
- Dròle de guerre
- Il mito della Marina tedesca
- Affitti e prestiti
- Enigma contro Ultra
- Piani quinquennali e impreparazione delle democrazie
- Pearl Harbur e sanzioni al Giappone
- Pervitin
- Armi segrete e sperimentali
- Iron bottom bay
- Eroismo e povertà
- Sommergibili e sottomarini
-



CIVILTÀ PRECOLOMBIANE

Franco Brussino

“Questo corso rappresenta una novità per la nostra Associazione e tratta delle civiltà che si sono sviluppate nella Mesoamerica e nel Perù prima della scoperta dell’America, le cosiddette ‘Civiltà precolombiane’. Oltre ai Maya, gli Aztechi e gli Incas, che sono i popoli più famosi, incontreremo altri importanti gruppi etnici quali gli Olmechi, i Toltechi, i costruttori delle piramidi di Teotihuacan ed altri ancora. Nel Perù importanti sono pure la cultura Moche e la cultura di Nazca, famosa per i misteriosi, giganteschi disegni tracciati sul pianoro desertico della regione. Grande importanza verrà data anche alla tragica epopea della conquista conseguita da Hernán Cortés e Francisco Pizarro che, avvalendosi di un manipolo di avventurieri, hanno posto fine alle civiltà degli Aztechi e degli Incas ed imposto il dominio spagnolo. Le lezioni saranno illustrate con immagini degli argomenti trattati e con documenti originali dell’epoca.”X.



***Cosmologia: Passato, Presente,
Futuro nella storia evolutiva
dell'Universo
Franco Dogliani***

Vi siete mai posti almeno una di queste domande?

- Quanto è grande l'Universo?
- Come è nato l'Universo?
- Qual'è il destino finale dell'Universo?
- Perché di notte il cielo è buio? (la risposta non è banale come sembrerebbe...)
- Come nasce la 'vita' nell'Universo?
- Siamo soli nell'Universo?
- Perché l'Universo si è sviluppato come lo vediamo?
- Esistono altri universi oltre il nostro (Multiverso)?
- Come si sono formati Galassie, Stelle, Pianeti?

La Cosmologia è la scienza che cerca di dare una risposta a queste ed altre domande fondamentali.

Il presente Corso si propone di dare un rapido sguardo al mondo della Cosmologia.

Non è richiesta ai partecipanti nessuna conoscenza particolare di base. Una certa 'curiosità' nei confronti delle problematiche scientifiche sarebbe desiderabile...

Alcuni degli argomenti del Corso saranno indicativamente i seguenti:

- Miti e leggende dell'antichità
- Greci, primi scienziati
- Aristotele, Tolomeo e il sistema geocentrico
- Copernico, Keplero e il sistema eliocentrico
- Galileo e il Metodo Scientifico
- Newton e la Gravitazione Universale
- '700 - '800 i grandi telescopi e i primi dubbi: quanto è grande l'Universo?
- Maxwell, elettromagnetismo e la 'morte' dell'Etere
- '900: Quanti, Relatività - Le basi della Cosmologia Moderna
- Hubble e l'espansione: l'Universo prende forma
- Stato Stazionario o Big Bang?
- Big Bang!
- Anche l'Universo ha la sua Inflazione?
- Galassie, Stelle, Pianeti...
- Le ultime scoperte: Materia Oscura e Energia Oscura
- Pianeti extrasolari
- La presenza della 'vita' nell'Universo: come, quando, dove?
- Conclusioni: cosa conosciamo veramente dell'Universo?

A passeggio per Torino e zone limitrofe

Giorgio Borgonovo

Il corso si propone di accompagnare i partecipanti in luoghi di Torino e vicini di rilevanza Artistica ed Architettonica di interesse generali quali:

* Sedi di Esposizioni permanenti oppure temporanee nella città di Torino e parimenti anche nei luoghi esterni alla cerchia cittadina ma sede delle manifestazioni Artistiche programmate.

*Luoghi di interesse storico, culturale, e turistico comprese sia nel contesto torinese che in località vicine.

*Visite ai luoghi attinenti alla dinastia dei Savoia, quali Palazzo Reale, Mausoleo della "Bela Rusin", Stanze segrete e locali della servitù della Palazzina di caccia di Stupinigi, Sacra di San Michele, locali ed esposizioni effettuate nella Reggia della Venaria, ed altri attualmente in esame.

*Visite a Castelli dell'epoca Romanica e Gotica individuati nel comprensorio della Valle di Aosta.

*Visite a Centri di Arte Romanica e sue influenze stilistiche avute nei tempi passati dislocati nella Collina Torinese nei territori tra il fiume Po ed il Monferrato con attuazione di percorsi carrabili ed anche all'occorrenza transitabili a piedi, ideati per visitare Chiese e Vecchie Strutture pubbliche e private, ricche di un passato Storico / Artistico.

*Visite a centri Archeologici e culturali siti in Torino e provincia, nonché in Provincie piemontesi ove si ravviseranno motivi di interesse culturale artistico e storico degni da essere visitati.

Come fatto negli anni passati, all'inizio dei corsi verrà distribuito a tutti gli iscritti un elenco non esaustivo, delle mete oggetto di programmazione preventiva.

Come di consueto saranno valutati eventuali nuovi inserimenti suggeriti dai Soci partecipanti.

Come già in atto negli anni passati, le visite saranno effettuate nei giorni di venerdì a partire dal mese di settembre 2023 fino alla fine del periodo Didattico Sociale con orari variabili a secondo della necessità insita nei percorsi da effettuare.

Per le date delle uscite si fa riferimento al calendario dei corsi 2023-24.

Si avverte che l'iscrizione al corso, non include le spese di trasferimento ai luoghi di incontro sia in Torino che nelle zone oggetto di visita, né le spese di guide autorizzate ove necessarie, ai sensi delle norme commerciali e di sicurezza vigenti. Parimenti non sarà compreso il costo di ingresso a Musei e siti da visitare per coloro non in possesso della Tessera Musei di Torino.



VITA DELLE API E PRODOTTI DELL'ALVEARE

Aldo Saracco

I temi di questo corso, saranno:

- Vita dell'ape e suo legame con l'uomo e l'ambiente
- L'organizzazione e vita dell'alveare
- Il miele, come e perché lo producono le api, come si preleva
- Varietà di mieli. Gli altri prodotti dell'alveare.

Saranno utilizzati nel corso delle lezioni supporti audiovisivi e/o cartacei: foto, film e attrezzature per l'apicoltura.



VIAGGIATORI IN POLTRONA

*Gian Paolo Governo, Susanna Locatelli,
Anna Maria Miglietti, Mauro Paolicchi,
Giorgio Savio, Paolo Violino*

Continua il nostro viaggio.....

Il nostro intento rimane sempre quello di farvi scoprire itinerari e luoghi vicini e lontani a noi poiché il bello è in ogni luogo del mondo.

Anche per quest'anno viaggerete con noi in luoghi, città e culture diverse.

Alcuni titoli di cosa vedremo :



Titoli e date verranno aggiornati di volta in volta

Vi aspettiamo

LABORATORIO MANUALITA' CREATIVA

Teresa Cimalando

- *Qualsiasi cosa che creiamo con le nostre mani, la nostra fantasia, la nostra anima è un capolavoro !*
- *Amiamo tutti creare qualcosa, lasciare un segno.*
- *Anche se non lo diciamo espressamente, lo abbiamo pensato almeno una volta e non sempre si ha il coraggio di affrontarlo da soli.*
- *Lo scopo di questo laboratorio è proprio quello di realizzare oggetti cercando ispirazione ovunque, anche dalle cose più semplici e apparentemente insignificanti.*
- *Lo stare insieme, cambiare idee e saper osare ci aiuterà a imparare ad apprezzare noi stessi e trascorrere due ore in serenità e spensieratezza.*
- *Quindi non ci resta che far correre la fantasia e sperimentare varie tecniche insieme.*
- *Si spaziera' dal riciclo, al restyling, alla manipolazione, alla pittura ecc.*

I materiali occorrenti verranno specificati durante le lezioni..



LABORATORIO DI PATCHWORK

Ornella Marelli Gallo

Corso Base

Il corso, rivolto a coloro che hanno scarsa conoscenza del cucito creativo ed in particolare del patchwork, si propone di insegnare i primi rudimenti di questa splendida arte, al fine di poter realizzare insieme piccoli manufatti.

Utilizzeremo materiali misti: tessuti di lana, cotone, jeans, tulle, organza.....

Programma:

- Porta bottiglie per Natale
- "Serenity" progetto di Roberta Moretti
- Grembiule da raccolta
- Sotto bicchieri
- e se avanza del tempo.....qualcosa mi inventerò'!!!!

Elenco materiale occorrente:

Cartoncino, carta tipo fotocopie, matita da disegno, righello, compasso, forbici (da carta e da stoffa), scampoli di tessuto, aghi, spilli, filo da cucire, filo per imbastire, ditale.



TESSERA DOPO TESSERA

LABORATORIO DI MOSAICO

Anna Di Lella

Il mosaico: un puzzle antico e prezioso, così possiamo definire questa affascinante tecnica artistica che consiste nell'unire piccole tessere di materiali colorati, come marmi, sassi, paste vitree e conchiglie fino a creare particolari e raffinati capolavori.

Obiettivo di questo Laboratorio è "tessera dopo tessera" sfruttare al massimo la personale creatività, attraverso la conoscenza dei materiali e degli strumenti necessari alla realizzazione di progetti unici.

1 LE BASI

- Strumenti
- Sottostrato
- Adesivi
- Uso dello stucco

2 RICERCA E PROGETTAZIONE DISEGNO

- Studio composizione
- Scelta e colore tessere
- Colore stucco

3 APPLICAZIONI PRATICHE

- Metodo diretto



LABORATORIO DI PERGAMENA ART

Marilena Violante

Arte ed hobby raro nel nostro Paese, la PERGAMENA ART ha origine nel XVII secolo tra l'odierna Germania ed i Paesi Bassi, e si diffuse in seguito negli Stati Uniti, in America Latina, in Spagna, in Giappone.

Si utilizza una carta pergamena piuttosto resistente (150 grammi) ricavata dalla cellulosa, allo scopo di ottenere una sorta di "ricamo in rilievo".

Con questa tecnica si possono ottenere biglietti augurali, cards, bomboniere, scatoline.. del tutto personalizzati e speciali nel loro genere.

Le tecniche di base sono : **Tracciato - Embossing - Stippling - Perforazione - Taglio.**

Non ci si deve spaventare da questi termini tecnici: coloro i quali si avvicineranno a questa tecnica resteranno sorpresi da ciò che riusciranno a fare!

Ci vogliono però tre ingredienti: **precisione, passione, perseveranza..** ed i risultati saranno sorprendenti!

Farò questo laboratorio al solo scopo di diffondere, seppure in confini limitati, questa meravigliosa tecnica.



Elenco materiale occorrente:

- *Carta pergamena (Pergamano®), qualche foglio*
- *Penna, pennino, inchiostro bianco "tinta"*
- *Attrezzi da embossing*
- *Attrezzi da perforazione*
- *Tappetino da perforazione*
- *Forbicine (Pergamano®)*
- *Scotch removibile*
- *..... altro*

LABORATORIO DI PITTURA

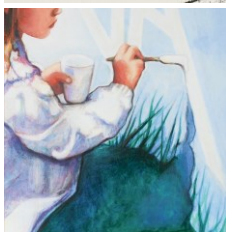
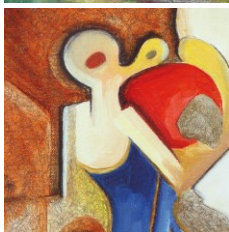
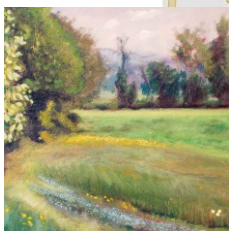
Graziano Bezzolato

Una buona occasione per cimentarvi nell'arte del disegno, ma soprattutto sperimentare con colori e pennelli.

Il corso sarà improntato principalmente ad esprimere se stessi attraverso il disegno ed il colore, non sarà esclusivamente tecnico, ma ci saranno consigli sulle tecniche scelte per aiutare l'espressività di ogni partecipante.

Oltre le classiche tecniche artistiche verranno presentate delle tecniche miste e grafiche come il monotipo.

Uscite "En plein air" con cavalletti e colori.



E' opportuno che ogni studente porti il proprio cavalletto, fogli da disegno, tele e quant'altro occorra per disegnare o dipingere.

LABORATORIO DI BURRACO

Maria Giuseppina Griffa, Sandra Lozza

Il burraco è un gioco di carte della famiglia della pinnacola nato probabilmente in Uruguay intorno agli anni 1940 e diffusosi in Italia intorno agli anni 1980. Si gioca con due mazzi di carte francesi, comprensivi dei quattro jolly. Nella versione più giocata, i quattro giocatori si affrontano in due coppie.

Il corso si propone di trasmettere agli iscritti, prima in forma teorica e successivamente in forma pratica, le nozioni principali per apprendere ed assimilare le regole essenziali del gioco di carte.



GINNASTICA DOLCE

Francesco Galaverna, Roberto Sivoletta

E' una ginnastica dolce dove i partecipanti, prendendo coscienza di ogni particolare esercizio eseguito, svolgono la loro attività, aiutandosi a prevenire o ad alleviare i problemi legati all'età, problemi articolari ecc..

Il corso, oltre a favorire la socializzazione fra le persone con incontri bisettimanali, è utile perché è studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie ed anziani, attraverso gesti semplici. Saranno introdotti nel corso dell'anno attrezzi come elastici e piccoli palloni.

Si consiglia abbigliamento comodo, possibilmente in fibra naturale, in modo che la traspirazione non sia ostacolata. Da preferire una comoda tuta e calzini di cotone (antiscivolo).



Occorrente: tappetino da ginnastica, pesetti, elastico ed eventuale asciugamano.

A causa del bilancio negativo 2022/23 per il prossimo anno siamo costretti ad una riduzione sul numero totale delle lezioni per i singoli corsi che pertanto inizieranno ad ottobre 2023 finendo a fine marzo 2024, inoltre il costo di iscrizione al corso verrà leggermente incrementato.

Ricordiamo che è fatto Obbligo, all'atto dell'iscrizione in segreteria, di presentazione del certificato medico di idoneità psico-fisica rilasciato da ente preposto (con elettrocardiogramma)

CORSO DI TAI CHI (VIET CHI DAO)

Angelo Fara (HOÀNG Binh-Gia)

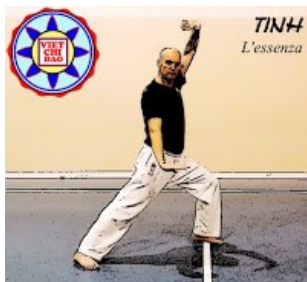
Il Viet Chi Dao è un insieme di movimenti dolci e tecniche di respirazione che creano una forma di ginnastica facile da praticare e adatta a tutte le età sia per chi svolge lavori sedentari sia per chi svolge lavori pesanti.

Con il Viet Chi Dao si vive meglio, si impara a respirare, si sciolgono stress e tensioni, si migliorano la postura e l'equilibrio ed i nostri movimenti diventano pieni di armonia ed eleganza.

Il Viet Chi Dao rappresenta un modo per prendersi cura di sé. Occorre solo praticarlo con un po' di costanza per muoversi bene, vivere meglio, coltivare la bellezza che è in noi.

Disciplina nell'allenamento corpo-mente adatta alle persone moderne che vivono la vita di tutti i giorni, è l'Arte della vita e come tale in continua evoluzione.

È stata definita dal fondatore GM Phan Hoang (tuttora vivente) l'Arte dell'Onestà e dell'Equilibrio.



Ricordiamo che è fatto Obbligo, all'atto dell'iscrizione in segreteria, di presentazione del certificato medico di idoneità psico-fisica rilasciato da ente preposto (con elettrocardiogramma)

YOGA

Donato Zizzi

Lo Yoga è un'esperienza non una tecnica, una pratica utile a sperimentarsi.

Lo Yoga è uno strumento, non un fine e come tale va vissuto.

Lo Yoga è un'antica scienza che integra filosofia e pratica, prende in esame tutti gli aspetti dell'uomo, insegna anzitutto a usare molta consapevolezza.

La pratica dello yoga è rivolta a chiunque. Insegna a mantenere un atteggiamento mentale di attenzione e di profonda consapevolezza delle proprie caratteristiche, che conferisce sicurezza di sé rispettando e rinforzando la propria identità culturale e religiosa.



Passeggiate nei dintorni **Collina Morenica**

Daniele Andreotti, Cristina Balboni

Il corso si propone, tempo permettendo, di accompagnare i partecipanti lungo i sentieri della nostra collina morenica.

Il programma prevede le seguenti passeggiate:

SIMBOLI BANDIERA DI RIVALTA

- Truc Castellazzo
- Truc Bandiera
- Truc Monsagnasco

ALTRE DESTINAZIONI

- Acuedotto di Sangano
- Beinasco lungo il Sangone ad anello passando dalla ciclabile con ritorno lato sinistro orografico

MASSI ERRATICI DELLA NOSTRA ZONA

- Masso della cantina della cascina Pigay
- Masso d'la Min-a Villaggio Aurora
- Masso cascina Boccardo
- Masso di Villarbasse

PASSEGGIATE CON TRASFERIMENTO IN AUTO

- Stagno Pessina partendo dall'ex seminario di Rivoli
- Monte Cuneo partendo dalla chiesa della Madonna della Neve di Reano
- Megalitici preistorici di Pietraborga di Sangano partendo dalle prese di Sangano Colle di Prè
- Rivera Villa Romana da Casellette
- Brione da Casellette

Le gite o passeggiate hanno la durata di 2/3 ore A/R circa.

Le passeggiate richiedono scarpe adatte al terreno ed equipaggiamento di eventuali giacche antivento e parapigioggia nel caso che si verificino condizioni di brutto tempo.

Escursioni

Accompagnatori:

*Massimo Botta, Renato Ferrero, Giorgio Lattanzio,
Alberto Mercurio, Roberto Pozzetto*

Gli accompagnatori si propongono, tempo permettendo, di condurre i partecipanti lungo i sentieri dei nostri monti, far conoscere ed ammirare le bellezze paesaggistiche e naturalistiche delle nostre montagne, il tutto in simpatica e gioiosa compagnia

2023-24

Di seguito un elenco di alcune delle possibile mete

Lago Afframont
Lago Lavoir
Forte del Gran Serin da Arguel
Thures Cima Bosco
Ostana colle Bernardo
Torre di Barabba
Lago Savine,col Clapier
Thures Colle Chabaud
Lago Ciarcerio
Colle Gilba Monte Plata (anello)
Alpe Cialma
Serre Marchetto Monte Cucetto punta Merla
Madonna d'Arpon
Col Lazzara' (possibile pranzo natalizio)
Truc della Dieta
Alpe Belvedere
Freidour
Capanna Mautino
Pra del Torno colle della Vaccera (anello)
Monte Arpon
Monte Ricordone
Prato del Rio -Punta Sbaron
Mares (Cima) da Nero, anello
Rocca bianca
Colle del colombardo
Pian dell'Orso
Colle Barant dal Barbara Lowrie
Monte Pramand
Malciaussia
Envie (Lago di) da Indritti
Faro degli alpini da Sauze
Punta Manara da Sestri

Il programma, potrebbe essere soggetto a variazioni

Di volta in volta verrà comunicata la meta di ogni singola escursione, con le indicazioni delle difficoltà, dislivello e ogni altra informazione utile per decidere la propria partecipazione

I partecipanti dovranno essere muniti di equipaggiamento adeguato: scarponcini, zaino, giacca a vento, pantaloni da montagna, ombrello Vedi regolamento!

Per le date delle escursioni fare riferimento al calendario 2023-24

Ricordiamo che è fatto Obbligo, all'atto dell'iscrizione in segreteria, di presentazione del certificato medico di idoneità psico-fisica rilasciato da ente preposto (con elettrocardiogramma)

Gite e Visite 2023/2024

**Bergamo Capitale Italiana
della Cultura 2023**

Ottobre 2023



N.B. Le iscrizioni alle gite si riceveranno solo a partire dalla data che verrà, di volta in volta, comunicata.

Le date delle Gite possono subire variazioni per ragioni indipendenti dalla volontà degli organizzatori.

Il programma delle gite è in preparazione ma al momento attuale i dettagli non sono ancora definibili pertanto quando sarà possibile verranno comunicati

DOCENTI

(in ordine alfabetico)

Anno sociale 2023 – 2024

Daniele ANDREOTTI

(Passeggiate nei dintorni)

Maria Cristina BALBONI

(Passeggiate nei dintorni)

Graziano BEZZOLATO

(Pittura)

Rebecca BELLA

(Arte e Architettura)

Daniela BONFIGLIOLI

(Francese)

Giorgio BORGONOVO

(A passeggio per Torino)

Massimo BOTTA

(Escursioni)

Franco BRUSSINO

(Civiltà Precolombiane)

Teresa CIMALANDO

(Manualità creativa)

Laura CRIVELLO

(Biologia)

Anna DI LELLA

(Mosaico)

Franco DOGLIANI

(Cosmologia)

Angelo FARA

(Viet Tai Chi _Viet Chi Dao)

Renato FERRERO

(Escursioni)

Roberto FERRERO

(Non tutti sanno che...)

Francesco GALAVERNA

(Ginnastica Dolce)

Mauro GIARDINO

(Economia e Finanza)

Gian Paolo GOVERNO

(Viaggiatori in poltrona)

Maria Giuseppina GRIFFA

(Burraco)

Giorgio LATTANZIO

(Escursioni)

Susanna LOCATELLI

(Viaggiatori in poltrona)

Sandra LOZZA

(Burraco)

Ornella MARELLI GALLO

(Patchwork)

Alberto MERCURIO

(Escursioni)

Lorenzo MERIANO

(Fotografia)

Fabiana MERLO

(Inglese pre-intermedio)

Anna Maria MIGLIETTI

(Viaggiatori in poltrona)

Mauro PAOLICCHI

(Viaggiatori in poltrona)

Arianna PIOVANO

(Arte e Architettura)

Roberto POZZETTO

(Escursioni)

Mar RUBATTO RUBIO

(Spagnolo)

Giorgio SAVIO

(Viaggiatori in poltrona, Fotografia)

Aldo SARACCO

(Vita delle Api)

Roberto SIVOLELLA

(Ginnastica Dolce)

Marilena VIOLANTE

(Pergamena Art)

Paolo VIOLINO

(Geografia, Viaggiatori in poltrona)

Tonino ZAIA

(Le bugiedella storia)

Donato ZIZZI

(Yoga)

INDICE

CHE COS'E' RIVALTA VIVA	Pag. 3
INFORMAZIONI	Pag. 4
CORSI	
- Francese	Pag. 5
- Inglese	Pag. 6
- Spagnolo	Pag. 7
- Arte e Architettura	Pag. 8
- Biologia	Pag. 9
- Economia e Finanza	Pag. 10
- Fotografia	Pag. 11
- Geografia	Pag. 12
- Le bugie della Storia	Pag. 13
- Forse non tutti sano che	Pag. 14
- Civiltà Precolombiane	Pag. 15
- Cosmologia	Pag. 16
- A passeggio per Torino	Pag. 17
- Vita delle Api	Pag. 18
- Viaggiatori in poltrona	Pag. 19
LABORATORI	
- Manualità creativa	Pag. 20
- Patchwork	Pag. 21
- Mosaico	Pag. 22
- Pergamena Art	Pag. 23
- Pittura	Pag. 24
- Burraco	Pag. 25
ATTIVITA' MOTORIE	
- Ginnastica dolce	Pag. 26
- Viet Tai Chi	Pag. 27
- Yoga	Pag. 28
- Passeggiate nei dintorni	Pag. 29
- Escursioni	Pag. 30
GITE E VISITE	Pag. 31
DOCENTI	Pag. 32
<i>Privacy</i>	Pag. 35
CONSIGLIO DIRETTIVO	Pag. 36

PRIVACY

**Decreto Legislativo 30 giugno
2003, n° 196 e GDPR
(Regolamento UE 2016/679), in
materia di protezione dei dati
personali**

NOTA INFORMATIVA

Ai sensi dell'art. 13 del succitato Decreto Legislativo n° 196/2003 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679), si informano gli associati (Soci e Docenti) che i dati personali, necessari per la formazione dello schedario, saranno utilizzati esclusivamente per fini organizzativi della sede e con l'osservanza della vigente normativa.

In particolare tali dati servono per le comunicazioni, le informazioni di vario genere nonché ai fini assicurativi.

Si comunica inoltre che, al momento dell'iscrizione dei nuovi Soci/Studenti ai corsi, si provvederà a raccogliere il consenso previsto dall' art. 23 del citato D. Lgs. n° 196/2003 e del GDPR (Regolamento UE 2016/679).

Anno sociale 2023 – 2024

CONSIGLIO DIRETTIVO

PRESIDENTE

Maria Cristina BALBONI

VICEPRESIDENTE

Giorgio BORGONOVO

TESORIERE

Renata ORTOLANO

SEGRETARIO

Mauro PAOLICCHI

CONSIGLIERI:

Alberto MERCURIO

Lorenzo MERIANO

Massimo BOTTA

Renato FERRERO

Riccardo DE MARIA



SEGRETERIA OPERATIVA

Anna CIRIO

Margherita FERRERO



REVISORE DEI CONTI

Mauro GIARDINO

DOVE SIAMO!



