

Notiziario dell'associazione

n° 1 — Ottobre 2020 – A.A 2020/21

Aforisma

“Il viaggio non è mai una questione di soldi, ma di coraggio” Paolo Coelho

Notizie

Il nostro motto è: **Pronti, Partenza, Via!** Sull'onda del nostro motto siamo pronti a partire con i corsi del nuovo anno accademico.

I corsi iniziano tutti nel mese di ottobre, nel seguito sono elencati gli appuntamenti puntuali. Abbiamo dovuto annullare il corso di **Spagnolo**, con rammarico, poiché gli iscritti non raggiungevano il numero minimo.

cod	titolo	docente	luogo	n. lez.	giorno	orario	1^ data
a13	Ballo country	Folli Faustino	Salone parrocchiale gerbo	10	martedì	20,30-22,30	06/10/20
a14	Ginnastica 2 martedì	Racca Massimo	Salone parrocchiale gerbo	10	martedì	18,30-19,30	06/10/20
a08	Inglese base	Operti Silvano	Via Roma, 3	10	martedì	17,30-19,30	06/10/20
a15	Balli di gruppo avanzato	Centola Panaiotti	Salone parrocchiale gerbo	11	mercoledì	21,30-22,30	07/10/20
a16	Balli di gruppo intermedio	Centola Panaiotti	Salone parrocchiale gerbo	11	mercoledì	20-21	07/10/20
a17	Ginnastica in movimento	Racca Massimo	Piazza Fellini	11	mercoledì	9,30-10,30	07/10/20
a03	Burraco/pinnacola	Centola Panaiotti/ Piras Laura	Via Roma, 3	11	giovedì	20,30-22,30	08/10/20
a04	Informatica base	Chiabrera Mario	Via Roma, 3	10	giovedì	15-17	08/10/20
a05	smartphone base	Chiabrera Mario	Via Roma, 3	10	giovedì	17,30-18,30	08/10/20
a18	Passeggiate d'autunno	Lasagno Piero	Campagna volverese	8	giovedì	9-11	08/10/20
a06	Pittura con Paturzo	Paturzo Francesco	Via Roma, 3	11	venerdì	17,30-19,30	09/10/20
a19	Ginnastica 4 venerdì	Racca Massimo	Salone parrocchiale gerbo	10	venerdì	19-20	09/10/20
a07	Lana fantasia	Piras Laura	Via Roma, 3	10	lunedì	10,30-12,30	12/10/20
a20	TAI CHI CHUAN	Colognese Sergio	Via Roma, 3	10	lunedì	9-10	12/10/20
a09	Creare borsette	Piras Laura	Via Roma, 3	10	mercoledì	9,30-11,30	14/10/20
a01	Pillole di mindfulness...	Bellini Erika Gwenda	Via Roma, 3	5	martedì	15-16,30	20/10/20
a10	Bijoux mania	Bulletti Giovanna	Via Roma, 3	6	venerdì	9-11	23/10/20
a11	Piemontese	Magli Luisa	Via Roma, 3	8	venerdì	15-17	23/10/20
a12	Terapia della risata	Ramundo Ilaria	Via Roma, 3	6	lunedì	18,30-19,30	26/10/20

Terminata la prima tornata d'iscrizioni, pur ricordando che continuano ancora tutto l'anno in orario di ufficio, possiamo fare un primo bilancio. Tenuto conto della particolare situazione d'incertezza e di paura per questa pandemia che non accenna a svanire, abbiamo riscontrato una grande solidarietà da parte dei nostri soci. A oggi abbiamo superato quota 200 iscritti, se si tiene conto del momento particolare, rappresenta un buon traguardo. Inoltre, noi del direttivo, siamo rimasti commossi per le parole di incoraggiamento che molti soci ci hanno dedicato incitandoci a non mollare. Una quota di circa 80% degli iscritti ha rinunciato a usare il credito (corsi pagati e non interamente consumati l'anno precedente) devolvendoli a sostegno del nuovo anno accademico per le ingenti spese sostenute nella dotazione delle nuove apparecchiature.

Precisazione

Abbiamo parlato molto di procedure per la gestione dei corsi, leggendo attentamente la normativa dobbiamo fare una nuova precisazione.

Il socio che frequenta la palestra (ginnastica, balli, ecc.) quando si cambia, prima di accedere alla pista, deve mettere i suoi indumenti (scarpe comprese) in una borsa (borsa, borsone, sacchetto, ecc.), chiuderla e portarla all'interno della pista deponendola su una sedia o in un angolo affinché non ingombri gli esercizi.

Il socio che frequenta l'aula corsi, prima di accedere alla sua postazione, deve mettere il suo indumento (giacca, giaccone, ecc.) sullo schienale della propria sedia, mentre la borsa la depone per terra vicino al proprio posto.

MEMENTO

Ricordiamo la massima puntualità sia all'ingresso sia all'uscita dei corsi, affinché i responsabili possano attuare velocemente le procedure di controllo iniziale e di sanificazione dopo l'uscita.

Chi partecipa alle passeggiate autunnali deve avere con sé la mascherina da usare nei momenti di assembramento e deve portarsi un bicchiere personale.

Conferenza aperta al pubblico alle ore 17 - sala consiglio Via Roma, 3

data	relatore	titolo
26/10/20	Comino Maria Caterina e Burzio Fabrizio	Il lupo

Gite

luogo	mese
Gita virtuale su Facebook: Forte di Exilles e Moncenisio	Fine ottobre

Ricetta: BAGNA CAODA (da Giallo-zafferano)

INGREDIENTI

Aglione (circa 6 teste) 570 g., Olio extravergine d'oliva 600 g., Acciughe sotto sale rosse di Spagna 300 g.,
Vino rosso 125 g.

PREPARAZIONE

- Tagliate l'aglio a fettine (dopo averlo privato dei germogli) e tenetelo da parte.
- Occupatevi della dissalatura delle acciughe sotto sale: ponete le acciughe in una ciotola e copritele con l'acqua fredda, lasciatele in ammollo per 2-3 ore, cambiando spesso l'acqua per eliminare il sale. Effettuate questa operazione molto delicatamente per evitare che le acciughe si sfaldino.
- Quando le acciughe si saranno addolcite, scolatele, apritele a metà ed estraete le interiora con la lisca centrale, sciacquatele sotto l'acqua corrente
- Rivestite un piccolo vassoio o una teglia con della carta assorbente e disponeteci i filetti aperti. Asciugate i filetti poi poneteli in una pirofila e lavatele con il vino rosso rimestandole delicatamente. Trasferite nuovamente le acciughe su un vassoio e asciugatele con carta assorbente.
- Ponete l'aglio in un tegame e versate 100 gr di olio di oliva, iniziate la cottura a fuoco bassissimo rimescolando con il cucchiaio di legno e avendo cura che non prenda colore. Unite le acciughe mescolando delicatamente.
- Coprire con il restante olio e portare l'intingolo a cottura a fuoco lento per una mezz'oretta, avendo cura che la bagna non frigga. Una volta sciolte le acciughe, la vostra bagna caoda sarà pronta da servire in tavola possibilmente nel caratteristico "fujot".

Si possono intingere svariate qualità di verdure, sia crude, sia cotte.

CURIOSITÀ

Per mantenere calda la bagna caoda la tradizione vuole che si utilizzi uno scaldino di coccio, chiamato *s-cionfetta*, da riempire con braci e ceneri del camino. Lo scaldino si pone al centro della tavola e sopra di esso si posiziona il tegame di terracotta con la bagna caoda in modo da mantenerla calda per tutta la durata della cena.

Frutta e verdura del mese

Ottobre

Verdura: Broccoli, Carote, Catalogna, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cavolfiore, Cetrioli, Cime di rapa, Funghi, Melanzane, Porri, Scorzonera, Sedano, Tartufi, Zucca, Zucchine

Frutta: Arachidi, Banane, Cachi, Castagne, Fichi d'India, Kiwi, Melagrana, Mele, Nocciole, Noci, Pompelmo, Pere, Uva

Le fasi lunari di ottobre

Fase lunare	Data	Ora
Ultimo quarto	10 ottobre 2020	02:41:24
Luna nuova	16 ottobre 2020	21:32:14
Primo quarto	23 ottobre 2020	15:24:17
Luna piena	31 ottobre 2020	15:51:29

Oroscopo ottobre 2020 (da Oroscopo improvvisato)

Se vuoi avere un buon mese, iscriviti all'Unitre e frequenta i suoi corsi.



Il saluto del Presidente.

“Infine ci siamo! Si riparte con l'attività didattica, pur tra mille difficoltà ma con la certezza che la grande famiglia della nostra Unitre proseguirà il cammino iniziato, con rinnovata energia e grande senso di responsabilità, per continuare a garantire, tra l'altro, la salute di tutti, che, insieme con il nostro desiderio di imparare sempre qualcosa di nuovo, è il nostro bene più prezioso. Buona vita a tutti e un arrivederci a presto!”....

Carla Marandella

