



Trieste, 17 marzo 2020

Care amiche, cari amici

Un messaggio del nostro presidente Lino Schepis

Cari amici di UNI3,

come state? Spero davvero stiate tutti bene, pur in questo brutto momento, brutto da ogni punto di vista, anche quello del nostro morale, delle nostre motivazioni, del nostro benessere fisico ma soprattutto psicologico, così duramente provato da questa interminabile segregazione coatta. Poiché noi crediamo alle nostre autorità scientifiche ed a quelle politiche, accettiamo di buon grado questo pesantissimo isolamento, certi che non durerà ancora a lungo, e che a breve (qualche settimana??) avremo di nuovo in vista la nostra amata "NORMALITA'". In essa trova posto la frequenza alle molteplici attività di UNI3.

In attesa che ciò torni ad essere possibile, vi propongo una ...sfida: vi va di cimentarvi in un gioco del tutto particolare, sicuramente difficile, ma che può dare grandi benefici a chi lo pratica, ed accetta di sacrificarsi un po' nel farne la conoscenza? Vi dico subito che esistono infiniti livelli di capacità e di

conoscenza, ma che ognuno, anche ad un livello modesto, può trovare soddisfazione e divertimento.

Ho pensato di postare nel nostro sito web la mia dispensa, che utilizzo nei miei corsi da sempre, e che parte dal livello elementare. Se ne avete voglia cominciate a leggere.

Se vi va, sarò lieto di ricevere vostre osservazioni, richieste, ecc, che potrete inoltrare, per il momento, alla segreteria.

In attesa di potervi incontrare tutti nuovamente il prima possibile, vi saluto con cordialità e simpatia.

Lino Schepis

Un abbraccio

Ecco la dispensa

<https://www.uni3trieste.it/wp-content/uploads/2020/03/CORSO-BRIDGE-FEBBRAIO-2020.pdf>

Per i bridgisti di tutti corsi Lino ha preparato una nuova scheda.

<https://www.uni3trieste.it/wp-content/uploads/2020/03/bridge-virus-2.pdf>

Ecco il messaggio che la signora Romana Olivo, coordinatrice della Sezione, ha inviato agli iscritti di Duino Aurisina.

Carissimi iscritti tutti, insegnanti e collaboratori, le attuali disposizioni, a cui dobbiamo attenerci tutti per la nostra salute e quella di tutti gli altri hanno temporaneamente interrotto il nostro contatto fisico, ma non certo l'attenzione per la nostra Unitre, nè il reciproco rapporto di conoscenza ed anche di affettuosa amicizia che si è creato in questi anni di comune conoscenza e di reciproca stima: Per tale motivo ho sentito il bisogno di inviarvi questo breve scritto per farvi sentire la mia vicinanza e porgervi l'augurio che tutto si risolva per il meglio ed in tempi brevi. Prego gentilmente di estendere questo mio saluto anche a quelli, che voi conoscete e che non hanno un indirizzo e-mail.

Un abbraccio...a distanza di sicurezza.

Romana Olivo

Coordinatrice della Sezione di Duino Aurisina.

Un po' di ginnastica

Vi avevo segnalato alcuni siti in YouTube, in cui vengono presentati esercizi di ginnastica dolce molto simili a quelli che ci vengono proposti dalla maestra Michela Taccari e che gentilmente me li aveva segnalato.

<http://youtu.be/toxFXRPmCBc>

<https://www.youtube.com/watch?v=svgT19W1wqw>

Per coloro che non sono in grado utilizzare i dispositivi informatici, su indicazione dell'ing. **C. Troiani**, segnalo il programma "GINNASTICA PER LA TERZA ETA" che viene svolto dal canale TV "TELE CHIARA", canale N°14, dal lunedì al venerdì di mattina alle 9,10 e al pomeriggio alle 16. L'inizio può differire dall'orario dipendendo dalla fine della pubblicità precedente.

Dato che non voglio riempirvi di messaggi vi prego di visionare spesso, con il pc e/o con i dispositivi mobili, il nostro sito per vedere le eventuali novità.

Il materiale postato sarà presente nelle sezioni NEWS, DOWNLOAD e GALLERY(a seconda dei contenuti).

Segnalerò per quanto possibile il primo inserimento del materiale. Voi dovrete controllare gli eventuali aggiornamenti.

Tenete anche presente le notizie e i riferimenti contenuti nei messaggi (Documento_CV_**) che invio.

Bruno Pizzamei

Direzione Corsi

bruno.pizzamei@gmail.com

3284713368