



***ANNO
ACADEMICO
2024 - 25***

**UNIVERSITÀ DELLE TRE
ETÀ**

**Sede di Bianzè
Via Isnardi 17 – Biblioteca**

**www.unitrebianze.it
unitrebianze@gmail.com
postmaster@pec.unitrebianze.it
FB: Unitre Bianze**

ASSOCIAZIONE NAZIONALE UNIVERSITA' DELLE TRE ETÀ

SEDE DI BIANZE'

VIA ISNARDI, 17 - Biblioteca

PROGRAMMA DEI CORSI

**ANNO ACCADEMICO
2024 - 2025**

Prof. Piercarlo ROVERA – PRESIDENTE NAZIONALE UNITRE

CONSIGLIO DIRETTIVO

Rita Lorena FASSONE - PRESIDENTE

Nicola MIGLIETTA - VICE PRESIDENTE

Don Enrico TRIMINI' - TESORIERE

Rosella MARONE - SEGRETARIO

Rita Lorena FASSONE – DIRETTORE DEI CORSI

Federico BOLLO - CONSIGLIERE

Alina SALTO - CONSIGLIERE

Soci fondatori:

Lorenzo Aglietto, Pier Giuseppe Ariagno, Carlo Bertone, Carla Capellino, Arnalda Coggiola, Gisella Favagrossa, Giovanni Mario Genta, Maria Laudato, Samanta Mantovani, Renata Monteleone, Stefano Negri, Mario Percelsi, Anna Pirro, Alida Riccardi, Barbara Rinaudo, Alina Salto, Don Enrico Trimini, Marinella Vercellone, Simona Vezzoli, Erika Zanlorenzi.

**L'INIZIATIVA È PATROCINATA
DAL COMUNE DI BIANZÈ**

INFORMAZIONI E NORME DIDATTICHE

FINALITA'

L'UNITRE è un'associazione senza scopo di lucro, aperta a tutti, senza alcuna distinzione di razza, religione, nazionalità, condizione sociale, convinzione politica, nel pieno rispetto dei principi di democrazia, apartiticità e aconfessionalità.

La finalità dell'UNITRE è di contribuire alla promozione culturale e sociale dei suoi iscritti mediante l'attivazione di corsi e di laboratori su argomenti specifici e la realizzazione di altre attività, predisponendo e attuando iniziative concrete.

L'UNITRE di Bianzè è stata costituita nel settembre 1999.

INFORMAZIONI

E' possibile ricevere tutte le informazioni riguardanti corsi, lezioni ecc., chiamando il seguente numero:

339 3947224 - Rita Lorena Fassone, Presidente

ISCRIZIONI

L'iscrizione all'UNITRE è aperta a tutti.

La quota associativa, per l'Anno Accademico 2024 - 2025, è di **euro 30,00 (+ 20,00 € per chi frequenta il corso di cucina)** e dà diritto alla frequenza di TUTTI i CORSI proposti in calendario ed ai Corsi Online nazionali.

I minori di 18 anni possono partecipare ai corsi dell'UNITRE senza pagare la quota associativa.

La partecipazione alle CONFRENZE è aperta a tutti ed è totalmente gratuita.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Compilazione modulo ONLINE (sia per i corsi che per le conferenze), disponibile sul sito www.unitrebianze.it.

LEZIONI

Le lezioni si svolgeranno:

- IN PRESENZA presso sede UNITRE, via Isnardi 17
- in modalità ONLINE su piattaforma ZOOM
- corso di cucina presso Oratorio Don Albino TOLA, Via Massimo D'Azeglio 10
- corso di difesa personale presso palestra scolastica

Si raccomanda di consultare sempre il programma e prestare attenzione alle comunicazioni via SMS, WhatsApp, Facebook ed al sito internet. La puntualità è indice di cortesia e di rispetto per i docenti e per chi frequenta le lezioni.

DOCENTI

I docenti prestano la loro opera gratuitamente.

Il miglior compenso per loro consiste nel fare lezione ad un gruppo di allievi attenti, interessati e presenti fino all'ultima lezione.

CALENDARIO ACCADEMICO

L'inaugurazione dell'A.A. si terrà ALL'APERTO nel **cortile del Comune** di Bianzè, Via Isnardi 17, **sabato 28 settembre 2024, h. 16.00** (in caso di maltempo sotto il porticato)

I Docenti presenti illustreranno brevemente il loro corso.

INDICE DEI CORSI

	TITOLO	PAG.
1	PROGETTI Regione Piemonte	8
2	PROGETTI Unitre Bianzè	9
3	CRISTALLOTERAPIA E MEDITAZIONE	10
4	TERRE VITIVINICOLE	11
5	DIFESA PERSONALE	12
6	L'ANGOLO DEL NOVECENTO: UNA LETTURA DI SVEVO	13
7	LEZIONI DI CUCINA	14
8	PROGETTAZIONE DI GIOIELLI	15
9	PRENDERSI CURA DEL NOSTRO CORPO	16
10	AROMATERAPIA E BENESSERE	17
11	TECNICHE DI IPNOSI	18
12	IL PECCATO	19
13	ACQUERELLANDO	20
14	GLI STATI UNITI D'AMERICA DAL 1900 AI GIORNI NOSTRI	21
15	PILLOLE DI BIBBIA	22
16	TRA CINEMA, STORIA E LETTERATURA	23
17	LEGGENDE CHE SI FONDONO CON LA STORIA DEL TERRITORIO	24
18	RISVEGLIO DELLA COSCIENZA	25
19	PIANTE OFFICINALI	26
20	ASPETTI DELLA FILOSOFIA MEDIEVALE: LA SCOLASTICA	27
21	GLI SCACCHI ... LA PALESTRA DEL CERVELLO	28
22	DONNE CRIMINALI	29
CONFERENZE		30
CALENDARIO GENERALE		32

PROGETTI DEL PIANO PER L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

1. “SENIORSOPHIA” alias “SENIORESSOPHIA”

Capofila: UNITRE TORINO METROPOLIS aps

Partner: Unitre Bianzé aps, Unitre Condove aps, Unitre Pino Torinese, MuPlIn (Museo Piemontese dell’Informatica) odv, Fondazione per l’Ambiente onlus, Torino Valley odv

2. NUOVI APPROCCI ALL'INVECCHIAMENTO ATTIVO (Non per tornare giovani ma per invecchiare bene)

Capofila: Consorzio Intercomunale per i Servizi di Assistenza Sociale – C.I.S.A.S. di Santhià

Partner: Unitre Bianzé aps

Le attività previste per il raggiungimento dell’obiettivo scelto verranno comunicate e svolte durante l’anno accademico.

PROGETTI UNITRE BIANZE'

1. "TANTI AUGURI A TE"

Progetto di avvicinamento alle associazioni del territorio

Docenti: insegnanti di tutte le classi della scuola PRIMARIA di Bianzè

Programma:

- realizzazione del proprio biglietto di auguri di Natale che sarà consegnato agli ospiti della Casa di Riposo di Bianzè, nel periodo pre-natalizio.

2. "IL MIO AMICO PELOSETTO"

**Unitre Bianzè e la scuola primaria
vicino ai nonni della casa di riposo "Cav. Terzago"**

Docenti: direttivo Unitre ed insegnanti di tutte le classi della scuola PRIMARIA di Bianzè

Programma:

- ognuno di noi ha bisogno di amici: gli animaletti di peluches possono essere una bella compagnia per chi vive nella casa di riposo.

CRISTALLOTERAPIA E MEDITAZIONE

Docente: Alice TAMPANELLA

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 20.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Test kinesiologico delle pietre: cos'è e perché farlo... Scambi di cristalloterapia e meditazione.
- Conoscere meglio le pietre e posizionarle per la buona riuscita di un autotrattamento. Scambi di cristalloterapia e meditazione.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	03 OTTOBRE
2	10 OTTOBRE

TERRE VITIVINICOLE

ITALIA – EUROPA - MONDO

Docente: Sommelier Luigi TERZAGO

Giorno: Venerdì - SEDE

Orario: 20.30

N° lezioni: 3

Programma:

- Italia, itinerari regionali di vini.
- Europa, il vecchio mondo vitivinicolo.
- Mondo, le nuove frontiere del vino.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	04 OTTOBRE
2	11 OTTOBRE
3	18 OTTOBRE

PREPARAZIONE ATLETICA DI BASE E INTRODUZIONE ALLA DIFESA PERSONALE

Docente: Istruttore di Karate Filippo Sergio FRAGALI, 4[^] dan

Giorno: martedì - palestra delle Scuole

Orario: 20.15

N° lezioni: --

Programma:

- Preparazione atletica di base e introduzione alla difesa personale.

Necessario CERTIFICATO MEDICO ATTIVITA' NON AGONISTICA

Calendario Lezioni

N° LEZIONE

DATA

**TUTTI I MARTEDÌ'
DELL'ANNO ACCADEMICO**

L'ANGOLO DEL NOVECENTO:

UNA LETTURA DI SVEVO

Docente: Prof.ssa Alina SALTO

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 17.30

N° lezioni: 1

Programma:

- Lettura di brani dalle opere di Italo Svevo.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
-------------------	-------------

1	24 OTTOBRE
----------	-------------------

LEZIONI DI CUCINA

IL GUSTO DEL CIBO A TAVOLA

Docente: Maria Luisa MASER

Giorno: Venerdì - ORATORIO

Orario: 20.00

N° lezioni: 8

Programma:

- Antipasti piemontesi.
- Antipasti ...
- Primi piemontesi.
- Primi ...
- Secondi piemontesi.
- Secondi ...
- Dolci piemontesi.
- Dolci...

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	25 OTTOBRE
2	08 NOVEMBRE
3	15 NOVEMBRE
4	22 NOVEMBRE
5	29 NOVEMBRE
6	06 DICEMBRE
7	13 DICEMBRE
8	20 DICEMBRE

PROGETTAZIONE DI GIOIELLI

Docente: Dott.ssa Arianna CARESSA

Giorno: Lunedì - ONLINE ZOOM

Orario: 20.30

N° lezioni: 3

Programma:

- L'accessorio gioiello
- Il gioiello ispirato al mondo animale
- Il gioiello in carta

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	28 OTTOBRE
2	04 NOVEMBRE
3	11 NOVEMBRE

PRENDERSI CURA DEL NOSTRO CORPO

Docente: Estetista Serena CAVAGLIA'

Giorno: Martedì - SEDE

Orario: 17.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Analisi degli inestetismi e consigli su nutrizione, esercizio fisico e trattamenti.
- Trattamenti corpo e prodotti nello specifico.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	05 NOVEMBRE
2	12 NOVEMBRE

AROMATERAPIA E BENESSERE

Docente: Federica VOLPATO

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 20.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Aromaterapia di base: proprietà e usi degli oli essenziali.
- Mangi o ti nutri ? L'importanza della salute metabolica.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	14 NOVEMBRE
2	21 NOVEMBRE

TECNICHE DI IPNOSI

Docente: Annalisa ZOLA

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 17.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Introduzione all'ipnosi. Ipnotesi e le emozioni
- Introduzione alla regressione.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	05 DICEMBRE
2	12 DICEMBRE

IL PECCATO

Docente: Don Enrico TRIMINI'

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 20.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Il peccato originale.
- Confronto tra peccati: cattolicesimo e protestantesimo.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	09 GENNAIO
2	16 GENNAIO

ACQUERELLANDO

Docente: Prof. Federico BOLLO

Giorno: Venerdì - SEDE

Orario: 17.30

N° lezioni: 5

Programma:

- Breve presentazione e video corso precedente.
- L'acqua.
- La vegetazione.
- Gli animali.
- Conclusione e raccolta impressioni.

Al termine del corso è prevista uscita per visita a mostra di pittura.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	10 GENNAIO
2	17 GENNAIO
3	24 GENNAIO
4	31 GENNAIO
5	07 FEBBRAIO

GLI STATI UNITI D'AMERICA

DAL 1900 AI GIORNI NOSTRI

Docente: Dott. Bruno RICCARDI

Giorno: Lunedì - ONLINE ZOOM

Orario: 20.30

N° lezioni: 4

Programma:

- Immigrazione e rivoluzione industriale - Prima guerra mondiale e anni '20 - La Grande Crisi del '29 - Roosevelt e il New Deal.
- Seconda guerra mondiale - Guerra Fredda e guerra di Corea - Kennedy, la Crisi di Cuba - La guerra del Vietnam fino a Nixon.
- Periodo dei presidenti Carter, Reagan e Clinton - Crollo dell'Unione Sovietica e nuovo ruolo degli USA nel mondo - Interventi militari in Jugoslavia e in Iraq -Inizia la questione del terrorismo islamico.
- La questione Afgana - Il periodo della presidenza Obama - Rapporti con la Cina e la Russia di Putin - La “crisi esistenziale” del sistema americano.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	03 FEBBRAIO
2	10 FEBBRAIO
3	17 FEBBRAIO
4	24 FEBBRAIO

PILLOLE DI BIBBIA

**Persone e personaggi dell'Antico Testamento con riferimenti a letteratura,
arte, musica.**

Docente: Prof.ssa Maria Luisa FORASACCO

Giorno: Mercoledì – ONLINE ZOOM

Orario: 20.30

N° lezioni: 6

Programma:

- Riepilogo su caratteristiche della struttura del testo sacro.
- Donne e uomini dell'Antico Testamento, guida alla lettura con riferimenti a letteratura, arte e musica.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	05 FEBBRAIO
2	12 FEBBRAIO
3	19 FEBBRAIO
4	26 FEBBRAIO
5	12 MARZO
6	19 MARZO

TRA CINEMA, STORIA E LETTERATURA

Docente: Prof.ssa Maddalena REMUS

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 17.30

N° lezioni: 1

Programma:

- Storia di una capinera: dal romanzo di Verga al film di Zeffirelli.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	06 FEBBRAIO

LEGGENDE CHE SI FONDONO CON LA STORIA DEL NOSTRO TERRITORIO

Docente: Simone FOSSATI

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 20.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Storie e leggende del nostro territorio.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	13 FEBBRAIO
2	20 FEBBRAIO

RISVEGLIO DELLA COSCIENZA

Docente: Fausto DEL VECCHIO

Giorno: Venerdì - SEDE

Orario: 20,30

N° lezioni: 2

Programma:

- Introduzione al percorso di risveglio e prime nozioni. Meditazione.
- Le emozioni, come influenzano il nostro corpo psico-fisico e come possiamo “interagire” con loro. Meditazione.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	21 FEBBRAIO
2	28 FEBBRAIO

LE PIANTE OFFICINALI

Docente: Erborista Giuseppe ROTONDO

Giorno: Lunedì - SEDE

Orario: 15.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Le mappe delle piante officinali.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	10 MARZO
2	17 MARZO

ASPETTI DELLA FILOSOFIA MEDIEVALE

Docente: Prof.ssa Rosella MARONE

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 17.30

N° lezioni: 1

Programma:

- La Scolastica e il rapporto tra fede e ragione.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	20 MARZO

GLI SCACCHI ... LA PALESTRA DEL CERVELLO

Docenti: Sandro MAMBRIN

Giorno: Venerdì - SEDE

Orario: 17,30

N° lezioni: 5

Programma:

- Storia e le basi degli scacchi.
- La scacchiera, i pezzi e i loro movimenti.
- La partita con le sue fasi.
- Analisi di una partita e apprendimento sullo scopo e combinazione delle mosse.
- Partite tra i partecipanti al corso.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	21 MARZO
2	28 MARZO
3	04 APRILE
4	11 APRILE
5	18 APRILE

DONNE CRIMINALI

Docente: Dott. Massimo CASTRI

Giorno: Giovedì - SEDE

Orario: 17.30

N° lezioni: 2

Programma:

- Criminali naziste.
- Donne assassine seriali.

Calendario Lezioni

N° LEZIONE	DATA
1	03 APRILE
2	10 APRILE

CONFERENZE

APERTE A TUTTI

19 dicembre Giovedì	ore 17,30 IN SEDE	INFLAZIONE E PENSIONE	Consul. previdenz. Nicola MIGLIETTA
23 gennaio Giovedì	ore 20,30 ONLINE	LE OLIMPIADI NELLA STORIA. (Specchio Dei Tempi)	Dott. Paolo VIBERTI
30 gennaio Giovedì	ore 17,30 IN SEDE	LEGGERE: NON SOLO DA SMARTPHONE E DEVICE.	Prof. Gianni MENTIGAZZI
27 febbraio Giovedì	ore 17,30 IN SEDE	COMPUTER: DONNE, UOMINI E TECNOLOGIE CHE HANNO CAMBIATO IL MONDO.	Per. Ind. Alessandro ARGENTERO
06 marzo Giovedì	ore 17,30 IN SEDE	STORIA DELLA MUSICA.	Prof. Guido MICHELONE
27 marzo Giovedì	ore 17,30 IN SEDE	LA VENDITA DEL CORPO FEMMINILE: STORIA DELLA PROSTITUZIONE.	M° Pier Paolo BALZARETTI
17 aprile Giovedì	ore 17,30 IN SEDE	IL LIBERTY, UNA NUOVA LIBERTÀ ESPRESSIVA DELL'ARTE. <i>Visita alla Torino Liberty</i>	Dott. Alfio TAMIATI

CALENDARIO GENERALE

Sabato 28 settembre 2024
ore 16,00

PRESENTAZIONE CORSI
Bianzè
cortile palazzo comunale
(in caso di maltempo sotto il porticato)

Le lezioni si svolgeranno regolarmente in **sede alle h. 20.30,**
salvo diversamente specificato

OTTOBRE**2024**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	CRISTALLOTERAPIA	TERRE VITIVINICOLE	12	13
14	15	16	10	11	18	19
	20.15 palestra DIFESA PERSONALE		CRISTALLOTERAPIA	TERRE VITIVINICOLE		20
21	22	23	17	24	25	26
28	29	30	24 17.30	LETTURA DI SVEVO	20.00 oratorio	27
ONLINE GIOIELLI	DIFESA PERSONALE			CUCINA		
			31			

NOVEMBRE**2024**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
ONLINE GIOIELLI	20.15 palestra / 17.30 sede DIFESA PERSONALE / CURA DEL NOSTRO CORPO			20.00 oratorio		
11	12	13	14	15	16	17
ONLINE GIOIELLI	DIFESA PERSONALE / CURA DEL NOSTRO CORPO		AROMATERAPIA	CUCINA		
18	19	20	21	22	23	24
	DIFESA PERSONALE		AROMATERAPIA	CUCINA		
25	26	27	28	29	30	
	DIFESA PERSONALE			CUCINA		

DICEMBRE **2024**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
						1
2	3	4	5	6	7	8
	20.15 palestra		17.30	20.00		
	DIFESA PERSONALE		IPNOSI	CUCINA		
9	10	11	12	13	14	15
	DIFESA PERSONALE		IPNOSI	CUCINA		
16	17	18	19	20	21	22
	DIFESA PERSONALE		Conferenza 17.30 INFLAZIONE E PENSIONE	CUCINA		
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

GENNAIO **2025**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
			IL PECCATO	DISEGNO		
13	14	15	16	17	18	19
	20.15 palestra DIFESA PERSONALE		IL PECCATO	DISEGNO		
20	21	22	23	24	25	26
	DIFESA PERSONALE		Conferenza ONLINE LE OLIMPIADI NELLA STORIA	DISEGNO		
27	28	29	30	31		
	DIFESA PERSONALE		Conferenza 17.30 LEGGERE NON SOLO DA SMARTPHONE ...	DISEGNO		

FEBBRAIO**2025**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3 ONLINE STATI UNITI D'AMERICA	4 20.15 palestra DIFESA PERSONALE	5 ONLINE PILLOLE DI BIBBIA	6 17.30 CINEMA, STORIA, LETTERATURA	7 17.30 DISEGNO	8	9
10 STATI UNITI D'AMERICA	11 DIFESA PERSONALE	12 PILLOLE DI BIBBIA	13 LEGGENDE DEL NOSTRO TERRITORIO	14	15	16
17 STATI UNITI D'AMERICA	18 DIFESA PERSONALE	19 PILLOLE DI BIBBIA	20 LEGGENDE DEL NOSTRO TERRITORIO	21 RISVEGLIO DELLA COSCIENZA	22	23
24 STATI UNITI D'AMERICA	25 DIFESA PERSONALE	26 PILLOLE DI BIBBIA	27 Conferenza 17.30	28 RISVEGLIO DELLA COSCIENZA		
			COMPUTER, DONNE, UOMINI E TECNOLOGIE...			

MARZO**2025**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
					1	2
3	4	5	6 Conferenza 17.30 STORIA DELLA MUSICA	7	8	9
10 15.30 PIANTE OFFICINALI	11 20.15 palestra DIFESA PERSONALE	12 ONLINE PILLOLE DI BIBBIA	13	14	15	16
17 PIANTE OFFICINALI	18 DIFESA PERSONALE	19 PILLOLE DI BIBBIA	20 17.30 FILOSOFIA MEDIEVALE	21 17.30 SCACCHI	22	23
24 PIANTE OFFICINALI	25 DIFESA PERSONALE	26 DIFESA PERSONALE	27 Conferenza 17.30 LA VENDITA DEL CORPO FEMMINILE	28 SCACCHI	29	30
31						

APRILE**2025**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
	1 20.15 palestra DIFESA PERSONALE	2	3 17.30 DONNE CRIMINALI	4 17.30 SCACCHI	5	6
7	8 DIFESA PERSONALE	9	10 DONNE CRIMINALI	11 SCACCHI	12	13
14	15 DIFESA PERSONALE	16	17 Conferenza 17.30 IL LIBERTY	18 SCACCHI	19	20
21	22 DIFESA PERSONALE	23	24	25	26	27
28	29 DIFESA PERSONALE	30				

MAGGIO**2025**

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

