

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

## Tai Chi Chuan– Qi Gong - giovedì

LUCIA CATTANEO

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale cinese i cui movimenti lenti e aggraziati permettono di armonizzare mente corpo e spirito-La pratica del Qi Gong consente di ottenere un profondo rilassamento ed entrare in uno stato mentale di completa tranquillità

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 9.00-10.00 • Sala 1

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Abbigliamento comodo

## Ginnastica posturale "Back School"

BENIAMINO LONGO

Ginnastica specifica e finalizzata a prevenire e curare il mal di schiena e la cervicalgia. La "scuola della schiena" va ad agire sui principali fattori di rischio educando ad usare correttamente la colonna vertebrale con esercizi di mobilità, di elasticità o di forza.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 14.15-15.15 • Sala 2

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

## Pilates Mat

BENIAMINO LONGO

Migliora la tua postura e sviluppa tonicità muscolare con gli esercizi del metodo Pilates a corpo libero e con l'ausilio di piccoli attrezzi lavorando sulla coordinazione e la respirazione, è utile per la concentrazione e definisce la muscolatura.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 17.50-18.50 • Sala 2

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

## Camminiamo insieme

NERELLA RADICI

Punto d'incontro e partenza inizio Spalti ingresso Foro Boario.

Camminiamo, facciamo esercizi fisici, chiacchieriamo.

Continuato • ore 8.30-9.30 circa • solo tessera

## Incontri filosofici di primavera

IONE BELOTTI

Il pensiero politico di Niccolò Machiavelli è tornato prepotentemente d'attualità nel corso degli ultimi decenni; e non solo in Italia. Nel 1513, in esilio, Machiavelli scrive De Principatibus (IL PRINCIPE), un opuscolo con cui la politica, da allora, non ha più smesso di fare i conti.

4-11-18 Aprile - 2-9-16 Maggio • ore 14.30-16.00

6 incontri € 40,00

Scuola RICCHINO • Rovato - Via Ettore Spalenza, 27

## Restauro avanzato

GIANPIETRO COSTA

Continua l'apprendimento e l'applicazione pratica per la conoscenza dei materiali e delle tecniche base per il restauro conservativo di manufatti lignei. Esecuzione materiale.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 20.00-23.00

10 incontri € 60,00 + acquisto materiale • Max 12 iscritti

## VENERDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

## Cucito venerdì

FRANCA RIZZO

Tubino corto o lungo. Oppure facciamo riparazioni varie.

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 9.00-12.00 • Sala CAI

10 incontri € 60,00 • Max 8 iscritti

## Uso dello Smartphone

ORNELLA RAPIZZA

Impariamo a conoscere il nostro cellulare, sistema Android, partendo dalle basi per utilizzarlo al meglio e senza il timore di... combinare guai a questo nostro attrezzo.

Dal 15 Marzo al 10 Maggio • ore 14.00-16.00

9 incontri € 50,00 • Max 10 iscritti

## Tedesco base

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a chi desidera apprendere i primi rudimenti della lingua tedesca e iniziare a capire ed utilizzare semplici frasi della conversazione quotidiana (saluti, convenevoli, richiesta di informazioni, indicazioni stradali...).

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 14.30-16.00 • sala CAI

10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

## Astronomia

ROBERTO CIRI

Osservazione del cielo stellato – Costellazioni per quattro stagioni.

Dal 3 al 24 Maggio e giovedì 30 Maggio • ore 20.30-22.30

5 incontri € 40,00

## Informatica base 2

CECILIA ALBORGHETTI

Miglioriamo la nostra conoscenza del Computer, sistema Windows, ripasso veloce delle basi, approfondimento di programmi, app, cartelle, file, internet, mail. Accenno sull'uso del cellulare.

Consigliamo di portare il proprio portatile. Si usa Internet Wifi di Auser.

Dal 22 Marzo al 26 Aprile • ore 20.00-22.00

6 incontri € 40,00 • Max 10 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

## Tai Chi Chuan– Qi Gong - venerdì

LUCIA CATTANEO

Il Tai Chi Chuan è un'arte marziale cinese i cui movimenti lenti e aggraziati permettono di armonizzare mente corpo e spirito-La pratica del Qi Gong consente di ottenere un profondo rilassamento ed entrare in uno stato mentale di completa tranquillità.

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 9.00-10.00 • Sala 1

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Abbigliamento comodo

## Ginnastica Posturale del benessere - venerdì

JENNIFER SIRANI

Ginnastica Posturale del benessere lavoro mirato a liberare il muscolo diaframmatico per prevenire contratture muscolari e alleviare lo stress

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 14.30-15.30 • Sala 1

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

Piscina ACQUARÈ • Rovato - Via Franciacorta, 1

## Piscina

PISCINA SPAZIO SPORT

Per nuotare e fare ginnastica in modo dolce.

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 15.00-15.50

10 incontri € 70,00

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

## Camminiamo insieme

NERELLA RADICI

Punto d'incontro e partenza inizio Spalti ingresso Foro Boario.

Camminiamo, facciamo esercizi fisici, chiacchieriamo.

Continuato • ore 8.30-9.30 circa • solo tessera

## SABATO

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

## Inglese base 2

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a tutti coloro che hanno frequentato inglese base.

Dal 9 Marzo al 11 Maggio • ore 8.45-10.15

10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

## L'Autostima 3

VALENTINA PAGANOTTI

"comunicazione assertiva: strumenti pratico-teorici per imparare ad esprimere in modo efficace chi siamo e il nostro potenziale!"

Dal 9 Marzo al 13 Aprile • ore 14.30-16.00

6 incontri € 30,00

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione ai corsi, assieme al tesseramento 2024, si effettua presso la sede Auser di via Ettore Spalenza, n° 8 - Rovato a partire da lunedì 12 febbraio, fino a martedì 20 febbraio 2024 con i seguenti orari:

Lunedì, Venerdì e Sabato dalle ore 9.00 alle 12.00

Martedì, Mercoledì e Giovedì dalle ore 15.00 alle 18.00

**N.B.:** Per motivi contabili non possiamo accettare prenotazioni né iscrizioni dopo la data del 20 febbraio! Le iscrizioni in sede avranno la precedenza su ogni altra notifica di intenzione all'iscrizione ai corsi.

Il direttivo si riserva di far partire il corso solamente al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.

La tessera annuale di € 18,00 è necessaria per partecipare, oltre ai corsi, a tutte le altre iniziative di Auser (gite, incontri, conferenze) e non è mai rimborsabile, Il costo del corso in caso di ritiro, sarà rimborsabile in seguito a presentazione di un certificato medico o, per situazioni particolari, su decisione del Presidente.

## GITE - VIAGGI - INIZIATIVE VARIE

- TOUR DELLE FIANDRE - dal 25 al 29 Aprile
- RIVIERA DEL BRENTA - il 18 e 19 Maggio
- ISOLE EOLIE in aereo- dal 30 Maggio al 6 Giugno
- UZBEKISTAN - dal 3 al 10 Settembre
- UZBEKISTAN - dal 6 al 13 Settembre

Stiamo valutando altre iniziative che sono ancora in fase di programmazione con date da destinarsi. Andremo a inviarle per email non appena definite.

Tutte le future iniziative verranno debitamente comunicate prima del loro avvento e saranno visualizzabili sul sito di Auser Rovato cercando in Google: "Iniziativa Auser Rovato". Mentre cercando in Google "Auser Rovato documenti", potrete trovare l'elenco delle convenzioni stipulate in vostro favore e una descrizione più accurata di alcuni corsi.

## PER COMUNICARE CON L'ASSOCIAZIONE:

### AUSER INSIEME ROVATO

Sede: Via Ettore Spalenza, 8 - 25038 ROVATO (BS)

Tel. 030 7722680 il martedì dalle ore 15.00 alle 17.00

nel periodo dei corsi - Cell. 335 6309678 - 373 7532577

e-mail: [auserinsieme.rovato@libero.it](mailto:auserinsieme.rovato@libero.it)



## AUSER INSIEME ROVATO «UNIVERSITÀ DELLA LIBERETÀ»

ROVATO (BS) - Via Ettore Spalenza, 8

Tel. 030 7722680

Cell. 335 6309678 - 373 7532577

in collaborazione con il  
COMUNE DI ROVATO  
Assessorato alla Pubblica Istruzione

propone

# Opportunità di incontro

“a chi non ha l'età  
per la scuola  
ma ha conservato  
curiosità ed interessi,  
desiderio di conoscenza  
e di relazione con gli altri,,

“SOSTIENI IL FILO D'ARGENTO  
CON IL TUO 5x1000: Cod. Fisc.: 97321610582

• PRIMAVERA 2024 •

## LUNEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Dal disegno alla pittura - mattino

GIULIANA SALVINI

Insegnamenti di base attraverso un percorso che va dalla tecnica del disegno artistico alla pittura. 10 incontri aperti a tutti, principianti ed appassionati.

Dal 4 Marzo al 13 Maggio • ore 9.00-11.30 • Sala CAI  
10 incontri € 60,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

### Dal disegno alla pittura - pomeriggio

GIULIANA SALVINI

Insegnamenti di base attraverso un percorso che va dalla tecnica del disegno artistico alla pittura. 10 incontri aperti a tutti, principianti ed appassionati.

Dal 4 Marzo al 13 Maggio • ore 14.30-17.00 • Sala CAI  
10 incontri € 60,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

### Lavoro a maglia con aghi circolari

MARIA RITA BARUCCO

Con una nuova tecnica si realizzano progetti in tondo ossia senza cuciture.

Dal 4 Marzo al 13 Maggio • ore 9.00-11.00  
10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

### Circolo del Burraco

SOCI AUSER

Facciamo del gioco un'occasione di incontro!

Continuato • ore 14.30-17.00

### Uncinetto Base e Uncinetto creativo

ADRIANA ZANOTTI

Punti base all'uncinetto per poter realizzare con la vostra fantasia vari progetti.

Dal 4 Marzo al 13 Maggio • ore 20.00-22.30

10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

### Cucito serale

FRANCA RIZZO

Prepariamo per la primavera un abito a trapezio o una gonna.

Dal 4 Marzo al 13 Maggio • ore 20.00-22.30 • Sala CAI  
10 incontri € 55,00 • Max 8 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

### Yoga Ratna - lunedì

GIUDITTA ROSTITI

Il gioiello dello yoga. Esplora il tuo corpo attraverso lo yoga, scopri la bellezza della forza, dell'armonia e dell'equilibrio. Il corso è aperto a tutti i praticanti di qualsiasi livello e età.

Dal 4 Marzo al 13 Maggio • ore 9.00-10.30 • Sala 1

10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino e copertina

### Danza del ventre

IRENE AGAZZANI

Questa danza è fonte di benefici fisici in quanto armonizza e rafforza la muscolatura complessiva del corpo della donna, rilassa la mente, esalta la femminilità, procura autostima e fiducia in se stesse

Dal 4 Marzo al 13 Maggio • ore 17.30-18.30 • Sala 2

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

### Laboratorio di teatro e uso espressivo della voce

SIMONA ROSA

4 occasioni per incontrarsi, divertirsi e giocare con le potenti immagini della nostra creatività. (sia per principianti, sia per coloro che hanno già esperienza).

11-18-25 Marzo - 8-15-22-29 Aprile e 6-13 Maggio • ore 20.00-22.00  
9 incontri € 50,00 • Max 15 iscritti • vestiti comodi e materassino

## MARTEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Cucito martedì

FRANCA RIZZO

Rinnoviamo il nostro guardaroba per la primavera.

Dal 5 Marzo al 7 Maggio • ore 9.00-12.00 • Sala CAI  
10 incontri € 60,00 • Max 8 iscritti

### Parliamo di libri. Circolo di lettura

EBE RADICI

Commentare un libro, confrontarsi, stare insieme.

Proposte di letture e di autori. Lettura collettiva di un breve racconto.

27/2 - 26/3 - 23/4 - 21/5 • ore 14.30-16.00 • Sala CAI  
4 incontri € 15,00

### Informatica base

ORNELLA RAPIZZA

Impariamo a conoscere il nostro computer, sistema Windows, partendo dalle basi, cartelle, file, elaborazione dei testi, internet, mail.

Consigliamo di portare il proprio portatile. Si usa Internet Wifi di Auser.

Dal 12 Marzo al 7 Maggio • ore 9.00-11.00

9 incontri € 50,00 • Max 10 iscritti

### Inglese intermedio martedì

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a chi intende rafforzare le proprie conoscenze grammaticali della lingua inglese e cimentarsi con semplici letture e amichevoli conversazioni.

Dal 5 Marzo al 7 Maggio • ore 14.45-16.15

10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

### Psicologia

MICHELE VENNI

Quando non risolviamo i problemi, li somatizziamo, creando seri danni al nostro corpo. Come riconoscerli? È possibile affrontarli e risolverli?

Dal 5 Marzo al 23 Aprile • ore 16.30-17.30

8 incontri € 35,00

### Autostima 2

VALENTINA PAGANOTTI

L'autostima: corso pratico, teorico ed esperienziale per imparare a prendersi cura di sé e volersi bene.

Dal 5 Marzo al 9 Aprile • ore 20.00-21.30

6 incontri € 30,00

### Incontro con la Nutrizionista

CRISTINA RAPIZZA

Prevenire e gestire patologie e disturbi attraverso l'alimentazione (es. alimentazione per diabete, osteoporosi, allergie/intolleranze alimentari, patologie epatiche, ecc).

Dal 16 Aprile al 21 Maggio • ore 20.00-21.30

6 incontri € 30,00 • Max 12 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

### Ginnastica Posturale del benessere - mattino

JENNIFER SIRANI

Ginnastica Posturale del benessere lavoro mirato a liberare il muscolo diaframmatico per prevenire contratture muscolari e alleviare lo stress

Dal 5 Marzo al 7 Maggio • ore 10.00-11.00 • Sala 1

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

### Ginnastica Posturale del benessere - pomeriggio

JENNIFER SIRANI

Ginnastica Posturale del benessere lavoro mirato a liberare il muscolo diaframmatico per prevenire contratture muscolari e alleviare lo stress

Dal 5 Marzo al 7 Maggio • ore 14.30-15.30 • Sala 1

10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

### Camminiamo insieme

NERELLA RADICI

Punto d'incontro e partenza inizio Spalti ingresso Foro Boario.

Camminiamo, facciamo esercizi fisici, chiacchieriamo.

Continuato • ore 8.30-9.30 circa • solo tessera

Scuola RICCHINO • Rovato - Via Ettore Spalenza, 27

### Restauro base

GIANPIETRO COSTA

Apprendimento di base e applicazione pratica per la conoscenza dei materiali e delle tecniche base per il restauro conservativo di manufatti lignei. Esecuzione materiale.

Dal 5 Marzo al 7 Maggio • ore 20.00-23.00

10 incontri € 60,00 + acquisto materiale • Max 12 iscritti

## MERCOLEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Inglese base - mattino

DAMERIS ZANI

Corso di inglese mirato all'apprendimento di vocaboli ed espressioni essenziali in situazioni quotidiane, utili per semplici conversazioni o in viaggio. Sono previsti l'ascolto di conversazioni, l'impiego di video, esercizi interattivi e attività di role-playing.

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 9.30-11.00

10 incontri € 50,00 • Max 10 iscritti

### Inglese base - pomeriggio

DAMERIS ZANI

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 15.00-16.30

10 incontri € 50,00 • Max 10 iscritti

### Tragico Contemporaneo

ANTONELLA LA ROCCA

Partendo dal Teatro Greco, sperimentiamo una rinnovata coscienza tragica dell'esistere. Valuteremo insieme la possibilità di partecipare allo spettacolo della Fedra, a Siracusa, su cui si svolgerebbe la seconda parte del laboratorio

Dal 6 Marzo al 24 Aprile • ore 15.30-17.00 • Sala CAI

8 incontri € 40,00

### Spagnolo intermedio

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a chi ha già acquisito alcune conoscenze di base. Si proseguirà nello studio della grammatica e del lessico, senza mai trascurare la conversazione e la lettura.

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 18.30-20.00

10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

### Inglese Intermedio -mercoledì

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a chi ha già acquisito alcune conoscenze di base. Si proseguirà nello studio della grammatica e del lessico, senza mai trascurare la conversazione e la lettura.

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 20.00-21.30

10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

### Yoga Ratna - mercoledì

GIUDITTA ROSTITI

Il gioiello dello yoga. Esplora il tuo corpo attraverso lo yoga, scopri la bellezza della forza, dell'armonia e dell'equilibrio. Il corso è aperto a tutti i praticanti di qualsiasi livello e età.

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 15.00-16.30 • Sala 1

10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino e copertina

### Corso di antiaggressione femminile - mattino

DOMENICO MANENTI

Metodo Difesa Donna: Corso semplice, breve ma efficace che lavora in primis sulla PREVENZIONE e DIFESA VERBALE. Inoltre in questo corso oltre alle TECNICHE si insegna anche l'utilizzo del Pepper Spray (unica arma legale).

Dal 6 Marzo al 10 Aprile • ore 9.00-10.00 • Sala 2

6 incontri € 30,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

### Corso di antiaggressione femminile - pomeriggio

DOMENICO MANENTI

Dal 6 Marzo al 10 Aprile • ore 16.00-17.00 • Sala 2

6 incontri € 30,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

### Storia dell'Arte

ERICA SIRANI

L'Arte del primo Novecento (2ª parte)

Dal 6-13-20 Marzo- 3-10-24 Aprile - 8-22 Maggio • ore 15.00-16.30

8 incontri € 45,00

VILLA CANTÙ • Rovato - Via Mopnte Orfano, 27

### Circolo di disegno e pittura

GIULIANA SALVINI

Il Circolo Artistico Villa Cantù apre le porte a nuovi artisti per dipingere, acquerellare, disegnare, chiacchierando e bevendo un caffè insieme.

ore 14.00-17.00/18.00 • fino ad esaurimento posti

## GIOVEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Lavoro a maglia con aghi circolari

MARIA RITA BARUCCO

Riservato a chi ha già frequentato i corsi precedenti. Con una nuova tecnica si realizzano progetti in tondo ossia senza cuciture.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 9.00-11.00

10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

### Cucito base

MARIA ANGELA C.

È un corso pensato per principianti. Si inizia dalla base, con la costruzione del cartamodello di una gonna semplice a tubino e man mano si impara tutta l'arte del cucito.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 9.00-11.30 • Sala CAI

10 incontri € 60,00 • Max 8 iscritti

### Siamo tutti latinisti. Un po'

MARIO ANGELI

Breve percorso multimediale per far scoprire quanto sia diffuso, e spesso inconsapevole, l'utilizzo di termini ed espressioni latine nel linguaggio comune anche di chi non ha mai studiato il latino.

Dal 7 Marzo al 28 Marzo • ore 15.00-16.00

4 incontri € 30,00

### Fiabe antiche

MARGHERITA RUGGIERI

Tratteremo le fiabe dal punto di vista antropologico, psicologico e letterario, per poterle riascoltare con orecchi diversi e magari raccontare ai nostri nipoti.

Dal 21 Marzo al 16 Maggio • ore 14.30-16.00 • Sala CAI

8 incontri € 40,00

### Inglese base - serale

MARGI BATTISTELLA

Corso di inglese "situazionale" con varie attività di memorizzazione -tra cui l'ascolto di canzoni a scelta- mirate all'apprendimento di espressioni utili per comunicare e per viaggiare.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 20.00-22.00

10 incontri € 55,00 • Max 12 iscritti

Auditorium Scuola Media • Rovato - Via Costituzione

### Ginnastica dolce

NADIA ZELASCHI

Avere cura del proprio corpo con tecniche di rilassamento e attività motoria adatta alle persone che vogliono fare ginnastica dolce.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 15.20-16.50

10 incontri € 50,00 • Max 15 iscritti • Portare materassino