

Incontri filosofici d'autunno

La sapienza greca: alle origini della filosofia (occidentale)..

Dal 2 Novembre al 7 dicembre • ore 14.30-16.00

6 incontri € 40,00

Laboratorio di Teatro e uso espressivo della voce

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

Dal 5 Ottobre al 2 Novembre • ore 20.30-22.30

5 incontri € 40,00 • Max 15 iscritti • Portare materassino e vestiti comodi

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

Balli di gruppo base

Tanti balli di gruppo e le ultime novità. Ballare fa bene al corpo e alla mente.

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 14.30-16.00 • Sala 1

10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti

Balli di gruppo Latino-Americano

Corso di ballo dedicato a chi desidera imparare a ballare bachata e salsa ma non ha un partner. Nuovo metodo

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 16.00-17.30 • Sala 1

10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti

Scuola RICCHINO • Rovato - Via Ettore Spalenza, 27

Restauro avanzato

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 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 20.00-23.00

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

VENERDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

Cucito - venerdì

Gonne e mantelle.

Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 9.00-12.00 • Sala CAI

10 incontri € 60,00 • Max 9 iscritti

Spagnolo base 2

Il corso si rivolge a chi pur volendo acquisire una base di conoscenza grammaticale di lingua spagnola, desidera apprendere semplici frasi utili per la conversazione quotidiana.

Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 15.15-16.45

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

Informatica base

Utilizzo del Computer partendo dalle basi, programmi, app, cartelle, file, internet, mail. Accenno sull'uso del cellulare. Consigliamo di portare il proprio portatile. Si usa Internet Wifi di Auser.

13-20 Ottobre - 3-10-17 Novembre - 1-15 Dicembre

ore 20.00-22.00

7 incontri € 45,00 • Max 10 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

Ginnastica posturale 3

Andiamo a migliorare la muscolatura del corpo e la sua postura e a trattare problemi neuromuscolari con il semplice gesto motorio.

Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 9.00-10.00 • Sala 1

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

Ginnastica "Oltre Fitness"

Uniamo la ginnastica posturale, il pilates e lo yoga alla ginnastica della mente e delle emozioni. Il risultato è una ginnastica che va a curare non solo l'aspetto motorio ma anche l'aspetto mentale e chimico del corpo.

Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 10.00-11.00 • Sala 1

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

Piscina ACQUARÈ • Rovato - Via Franciacorta, 1

Piscina

Per nuotare e fare ginnastica in modo dolce.

Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 15.00-15.50

10 incontri € 70,00

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

Camminiamo insieme

Punto d'incontro e partenza inizio Spalti ingresso Foro Boario. Camminiamo, facciamo esercizi fisici, chiacchieriamo.

Continuato • ore 8.30-9.30 circa • Serve solo la tessera Auser

SABATO

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

Informatica Excel

Corso Excel base, utilizzo di formule e funzioni grafici. Tabelle per la gestione delle spese. Consigliamo di portare il proprio portatile. Si usa Internet Wifi di Auser.

14-28 Ottobre - 4-11-25 Novembre - 2-9 Dicembre • ore 9.00-11.00

7 incontri € 45,00 • Max 10 iscritti

Inglese base 2

Corso dedicato a tutti coloro che hanno frequentato il corso di inglese base.

Dal 7 Ottobre al 10 Dicembre • ore 8.45-10.15 • Sala CAI

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

Inglese intermedio 2 - sabato

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

Dal 7 Ottobre al 10 Dicembre • ore 10.30-12.00 • Sala CAI

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

Autostima 2

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

Dal 7 Ottobre al 11 Novembre • ore 14.30-16.00

6 incontri € 30,00

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione ai corsi, assieme al tesseramento per chi non fosse già tesserato 2023, si effettua presso la sede Auser di Via E. Spalenza, n° 8 - Rovato a partire da

lunedì 18 settembre, fino a martedì 26 settembre 2023

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 potremo accettare iscrizioni dopo la data del 26 settembre!

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

La tessera annuale di € 15,00 è necessaria per partecipare, oltre ai corsi, a tutte le altre iniziative di Auser (gite, incontri, conferenze) e non è rimborsabile.

GITE - VIAGGI - INIZIATIVE VARIE

• Venerdì 29 Settembre - Biblioteca Cesare Cantù ore 20.30 Presentazione del libro di Mariolina Cadeddu "VEDRAI TI PORTERÒ LONTANO" - seguirà rinfresco

• Domenica 1 Ottobre Gita a BERGAMO - Capitale della Cultura 2023

• Dal 13 al 15 Ottobre AQUILEIA, ISTRIA, POLA E TRIESTE

• Domenica 22 Ottobre - Sala Civica ore 16.00 PIERINO ED IL LUPO con Igor Masia "Nonni e nipoti" seguirà merenda

• Domenica 29 Ottobre - Sala Civica ore 18.00 VIA COL VENTO - regia di Simona Rosa - seguirà rinfresco

• Venerdì 10 Novembre - Sala Civica ore 20.30 incontro con Lidia Ravera - AGE PRIDE Discorso con i giovani intorno alle età della vita

• Domenica 19 Novembre - Palazzo Reale a Milano EL GRECO e GOYA

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 (**cliccare su Google: "Iniziativa Auser Rovato" e potrete accedere al sito Internet**)

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

e-mail: auserinsieme.rovato@libero.it

Cell. 335 6309678 - 373 7532577



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

Occasioni 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

• AUTUNNO 2023 •

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. Incontri aperti a tutti sia principianti che già appassionati.

Dal 2 Ottobre al 4 dicembre • 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. Incontri aperti a tutti sia principianti che già appassionati.

Dal 2 Ottobre al 4 dicembre • ore 14.30-17.00 • Sala CAI
10 incontri € 60,00 • 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 2 Ottobre al 4 dicembre • ore 20.00-22.00
10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

Cucito serale FRANCA RIZZO
Cappotti vari

Dal 2 Ottobre al 4 dicembre • ore 20.30-22.30 • Sala CAI
10 incontri € 55,00 • Max 9 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

Balli di gruppo intermedio IRIS MORATTI
Tanti balli di gruppo e le ultime novità. Ballare fa bene al corpo e alla mente.

Dal 2 Ottobre al 4 dicembre • ore 14.30-16.00 • Sala 1
10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti

Balli di gruppo avanzato IRIS MORATTI
Tanti balli di gruppo e le ultime novità. Ballare fa bene al corpo e alla mente.

Dal 2 Ottobre al 4 dicembre • ore 16.00-17.30 • Sala 1
10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti

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 2 Ottobre al 4 dicembre • ore 17.30-18.30 • Sala 2
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

MARTEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

Cucito mattino FRANCA RIZZO
Mantelle lunghe e corte.

Dal 3 Ottobre al 5 dicembre • ore 9.00-12.00 • Sala CAI
10 incontri € 60,00 • Max 9 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.
17/10 - 14/11 - 12/12 • ore 14.30-16.00 • Sala CAI
3 incontri € 15,00

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 3 Ottobre al 5 dicembre • ore 14.45-16.15
10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

Psicologia MICHELE VENNI
L'ansia: come riconoscerla; da dove arriva; come prevenirla e risolverla.

Dal 3 Ottobre al 21 Novembre • ore 16.30-17.30
8 incontri € 35,00

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

17-24-31 Ottobre - 7-21-28 Novembre • ore 20.00-21.30
6 incontri € 30,00

Incontro con la Nutrizionista CRISTINA RAPIZZA
Conoscere gli alimenti e i nutrienti per vivere in uno stato di benessere psico-fisico, ricette facili e veloci per costruire un pasto salutare, prevenire le principali malattie cronico-degenerative attraverso un sano stile di vita alimentare.

Dal 3 Ottobre al 21 Novembre • ore 20.00-21.30 • Sala CAI
8 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

Hata Yoga MARIANNA IMPERADORI
Hata Yoga si basa sull'utilizzo di respirazioni Pranayama e di posture Asana per dare equilibrio alle energie dell'Essere. Si ottiene così calma e salute, concentrazione e tonificazione muscolare.

Dal 3 Ottobre al 5 dicembre • ore 9.00-10.00 • Sala 1
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

Pilates antalgico 1 MARIANNA IMPERADORI
Con dei semplici e mirati esercizi questa tipologia di pilates riesce a risolvere dolori da stress articolari. È una ginnastica dolce ed armonica che combatte piccoli dolori quotidiani, relativi al collo, alla schiena e alle ginocchia.

Dal 3 Ottobre al 5 dicembre • ore 10.00-11.00 • Sala 1
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

Pilates antalgico 2 MARIANNA IMPERADORI
Con dei semplici e mirati esercizi questa tipologia di pilates riesce a risolvere dolori da stress articolari. È una ginnastica dolce ed armonica che combatte piccoli dolori quotidiani, relativi al collo, alla schiena e alle ginocchia.

Dal 3 Ottobre al 5 dicembre • ore 15.00-16.00 • 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 • Serve solo la tessera Auser

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 3 Ottobre al 5 dicembre • ore 20.00-23.00
10 incontri € 60,00 + acquisto materiale • Max 10 iscritti

MERCOLEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

Scrittura di sé MARIOLINA CADEDDU
Ci sono mille voci, mille emozioni che ci travolgono. E poi ci siamo noi con queste nostre storie che ci appartengono.

Dal 4 Ottobre al 29 Novembre • ore 16.30-18.00
8 incontri € 40,00 • Max 10 iscritti

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 4 Ottobre al 10 Dicembre • ore 18.30-20.00 - Sala CAI
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 4 Ottobre al 10 Dicembre • ore 20.00-21.30 - Sala CAI
10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

Inglese avanzato ROBERTA MARANESI
Il corso si rivolge a chi ha una buona conoscenza della lingua inglese e basi grammaticali solide. Ampio spazio viene dedicato a conversazione e approfondimento di argomenti legati alla cultura anglofona.

Dal 4 Ottobre al 10 Dicembre • ore 20.00-21.30
10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

Ginnastica Posturale 1 MARIANNA IMPERADORI
Andiamo a migliorare la muscolatura del corpo e la sua postura e a trattare problemi neuromuscolari con il semplice gesto motorio.

Dal 4 Ottobre al 10 Dicembre • ore 9.00-10.00 • Sala 1
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

Ginnastica Posturale 2 MARIANNA IMPERADORI
Andiamo a migliorare la muscolatura del corpo e la sua postura e a trattare problemi neuromuscolari con il semplice gesto motorio.

Dal 4 Ottobre al 10 Dicembre • ore 10.00-11.00 • Sala 1
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

Pilates posturale 1 OTTAVIO FRANZONI
Ginnastica semplice e per tutti: tonifica la schiena, le gambe e le articolazioni. Stimola la circolazione favorendo il metabolismo e la digestione.

Dal 4 Ottobre al 10 Dicembre • ore 14.30-15.30 • Sala 1
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

Pilates posturale 2 OTTAVIO FRANZONI
Ginnastica semplice e per tutti: tonifica la schiena, le gambe e le articolazioni. Stimola la circolazione favorendo il metabolismo e la digestione.

Dal 4 Ottobre al 10 Dicembre • ore 15.30-16.30 • Sala 1
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

Camminiamo insieme SOCI AUSER
Punto d'incontro e partenza inizio Spalti ingresso Foro Boario. Camminiamo, facciamo esercizi fisici, chiacchieriamo.

Continuato • ore 14.30-15.30 circa • Serve solo la tessera Auser

Storia dell'Arte ERICA SIRANI
L'Arte del primo Novecento

Dal 4 Ottobre al 29 Novembre • ore 15.00-16.30
8 incontri € 45,00

GIOVEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

Lavoro a maglia con aghi circolari MARIA RITA BARUCCO
Con una nuova tecnica si realizzano progetti in tondo ossia senza cuciture.

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 9.00-11.00
10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

Inglese base 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 5 Ottobre al 23 Novembre • ore 20.00-22.00
8 incontri € 50,00 • Max 10 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 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 15.20-16.50
10 incontri € 50,00 • Max 15 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 • Serve solo la tessera Auser