

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

## Pilates antalgico-giovedì

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 9 Marzo al 11 Maggio • ore 9.00-10.00 • Sala 1  
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

## Ginnastica "Oltre Fitness"

OTTAVIO FRANZONI  
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 9 Marzo al 11 Maggio • ore 14.30-15.30 • Sala 1  
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

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 9 Marzo al 11 Maggio • ore 20.00-23.00  
10 incontri € 60,00 + acquisto materiale • Max 12 iscritti

## VENERDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

## Cucito base

FRANCA RIZZO  
Continuiamo nel nostro corso di base del cucito.

Dal 10 Marzo al 12 Maggio • ore 9.00-12.00 • Sala CAI  
10 incontri € 60,00 • Max 9 iscritti

**Come fare ricerca storica** FRANCESCO ZEZIOLA  
Focalizziamoci sull'importanza della memoria storica locale preservata attraverso la ricerca storica e genealogica. Ai partecipanti saranno forniti strumenti metodologici per affrontare una ricerca oltre che le conoscenze di base riguardo a dove reperire le fonti.

Dal 10 Marzo al 31 Marzo • ore 9.30-10.30  
4 incontri € 10,00

## Spagnolo base

BEATRICE DE CARLI  
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 10 Marzo al 12 Maggio • ore 15.15-16.45  
10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

## Scrittura di sé

MARIOLINA CAEDDU  
Ci sono mille voci, mille emozioni che ci travolgono. E poi ci siamo noi con queste nostre storie che ci appartengono. Seguiremo le tracce di Annie Ernaux.

Dal 10 Marzo al 28 Aprile • ore 17.00-18.30 - Sala CAI  
8 incontri € 40,00

## Informatica intermedio

LUCA BELOTTI  
Continuiamo a conoscere ed usare in nostro Pc approfondendo gli argomenti già trattati al corso base e integrandoli con altri. È possibile portare il proprio portatile.

Dal 10 Marzo al 12 Maggio • ore 14.00-16.00  
10 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti

## Lo smartphone nell'uso quotidiano-intermedio

LUCA BELOTTI

Continuiamo a conoscere e gestire al meglio il nostro cellulare.

Dal 10 Marzo al 12 Maggio • ore 16.10-17.40  
10 incontri e 50,00 • Max 10 iscritti

## Corso di Astronomia base

ROBERTO CIRI  
Alla scoperta del cielo stellato e degli oggetti celesti in un viaggio dai pianeti alle galassie all'Universo: corso di introduzione all'Astronomia per scoprire la bellezza e il mistero di ciò che si può solo osservare e non toccare.

Dal 10-17-24 Marzo 14-21 Aprile - 12 Maggio • ore 20.00-22.00  
6 incontri € 40,00 • a cura del Gruppo Astrofili Deep Sky

Piscina ACQUARÈ • Rovato - Via Franciacorta, 1

## Piscina

PISCINA SPAZIO SPORT

Per nuotare e fare ginnastica in modo dolce.

Dal 10 Marzo al 12 Maggio • ore 15.00-15.50  
10 incontri € 70,00

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

## Pilates 1

OTTAVIO FRANZONI  
Ginnastica che tonifica la schiena nella sua globalità per attenuare fino alla scomparsa i dolori. Rafforza i muscoli addominali e del collo, favorisce la mobilità e il tono muscolare a qualsiasi età.

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

## Pilates 2

MARIANNA IMPERADORI  
Ginnastica che tonifica la schiena nella sua globalità per attenuare fino alla scomparsa i dolori. Rafforza i muscoli addominali e del collo, favorisce la mobilità e il tono muscolare a qualsiasi età.

Dal 10 Marzo al 12 Maggio • ore 10.00-11.00 • Sala 2  
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

## Pilates 3

MARIANNA IMPERADORI  
Ginnastica che tonifica la schiena nella sua globalità per attenuare fino alla scomparsa i dolori. Rafforza i muscoli addominali e del collo, favorisce la mobilità e il tono muscolare a qualsiasi età.

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

## Hata Yoga base-venerdì

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 10 Marzo al 12 Maggio • ore 15.30-16.30 • Sala 1  
10 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti • Portare materassino

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

## Camminiamo insieme

NERELLA RADICI  
Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo...

Continuato • ore 8.30-9.30 • 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 11 Marzo al 13 Maggio • ore 8.45-10.15  
10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

## Inglese intermedio 2 - sabato

BEATRICE DE CARLI  
Il corso prevede sempre un rafforzamento delle conoscenze grammaticali e lessicali, ma si prevede di dedicare più tempo soprattutto alla conversazione ed eventualmente anche alla lettura.

Dal 11 Marzo al 13 Maggio • ore 10.30-12.00  
10 incontri € 50,00 + acquisto libro • Max 10 iscritti

## L'Autostima

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

Dal 18 Marzo al 22 Aprile • ore 14.30-16.00  
6 incontri € 30,00

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

L'iscrizione ai corsi, assieme al tesseramento, si effettua presso la sede Auser di via Ettore Spalenza, n° 8 - Rovato a partire da lunedì 13 febbraio, fino a sabato 25 febbraio 2023 con i seguenti orari:

Lunedì, Venerdì e Sabato dalle ore 10.00 alle 12.00  
Martedì, Mercoledì e Giovedì dalle ore 15.00 alle 17.00

**N.B.: la partecipazione ai corsi non potrà essere effettuata da chi non si sarà iscritto entro la data ultima del 25 febbraio!**

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. Tutte le attività saranno attuate rispettando i protocolli sanitari vigenti.

## GITE - VIAGGI - INIZIATIVE VARIE

- TORINO - Domenica 29 Gennaio
- FESTA DELLA DONNA - Venerdì 10 marzo  
SPETTACOLO TEATRALE - Regia Simona Rosa
- ROMA - dall'11 al 12 Marzo
- BUDAPEST-BRATISLAVA-PRAGA - dal 15 al 19 Aprile
- CALABRIA - dal 2 al 9 Giugno
- GIORDANIA - dall'8 al 15 Settembre

Tutte le future iniziative verranno debitamente comunicate prima del loro avvento e saranno visibilizzabili sul sito [google: "Auser Rovato iniziative"](#)

## 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

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 2023 •

## LUNEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Informatica avanzato

LUCA BELOTTI

Usa dei dispositivi di memoria esterna(Hdd, chiavette). Connessioni disponibili tra dispositivi senza fili/Bluetooth (Stampanti, smart tv, telefono).

Dal 6 Marzo al 5 Aprile • ore 8.00-10.00

5 incontri € 40,00 • Max 10 iscritti

### Lo smartphone nell'uso quotidiano-avanzato

LUCA BELOTTI

Usa dello smartphone con i dispositivi esterni (memorie, collegamento a pc). Usa dello smartphone con connessioni esterne (stampanti con Wifi, WiFi direct/Bluetooth/smart tv, passaggio dati tra smartphone con Bluetooth).

Dal 6 Marzo al 5 Aprile • ore 10.00-12.00

5 incontri € 40,00 • Max 10 iscritti

### Informatica base

LUCA BELOTTI

Impariamo a conoscere ed usare il nostro Pc, gestione dei file, elaborazione dei testi, internet, email. È possibile portare il proprio portatile.

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 14.00-15.50

9 incontri € 55,00 • Max 10 iscritti

### Lo smartphone nell'uso quotidiano-base

LUCA BELOTTI

Impariamo a conoscere e gestire al meglio il nostro cellulare.

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 16.00-17.30

9 incontri € 50,00 • Max 10 iscritti

### Dal disegno alla pittura

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 6 Marzo al 15 Maggio • ore 14.30-17.00 • Sala CAI

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

### Uncinetto Base e Uncinetto creativo

ADRIANA ZANOTTI

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

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 20.00-22.00

9 incontri € 50,00 • Max 10 iscritti • **Materiali esclusi**

### Cucito serale

FRANCA RIZZO

Gilet di varie lunghezze

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 20.30-22.30 • Sala CAI

9 incontri € 50,00 • Max 9 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

### Balli di gruppo principianti

IRIS MORATTI

Tutti i balli di gruppo e le ultime novità per trascorrere un piacevole pomeriggio in compagnia; perché ballare fa bene al corpo e alla mente.

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 14.30-16.00 • Sala 1

9 incontri € 45,00 • Max 12 iscritti

### Balli di gruppo intermedio

IRIS MORATTI

Dal 6 Marzo al 15 Maggio • ore 16.00-17.30 • Sala 1

9 incontri € 45,00 • 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 6 Marzo al 15 Maggio • ore 17.30-18.30 • Sala 2

9 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti

## MARTEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Cucito mattino

FRANCA RIZZO

Rivediamo vecchi abiti, rendiamoli attuali. Riparazioni varie o, a scelta, il "tubino".

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 9.00-12.00 • Sala CAI

10 incontri € 60,00 • Max 9 iscritti

### Circolo del Burraco

SOCI AUSER

Facciamo del gioco un'occasione di incontro!

Continuato • ore 14.30-17.00 • Sala CAI

escluso 28/2 - 4/4 - 16/5

### 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.

28/2 - 4/4 - 16/5 • ore 14.30-16.00 • Sala CAI

### Inglese intermedio 1

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a coloro che già hanno acquisito le basi più elementari della lingua inglese e, oltre a rafforzare le conoscenze grammaticali, intendono cimentarsi con semplici letture e amichevoli conversazioni.

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 14.45-16.15

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

### Psicologia

MICHELE VENNI

Elementi di base: come funziona la nostra psiche. Intelligenza, memoria, apprendimento...

Dal 7 Marzo al 16 Maggio • ore 16.30-18.00

10 incontri € 50,00 • Max 12 iscritti

### 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 7 Marzo al 2 Maggio • ore 20.00-21.30

8 incontri € 40,00 • Max 12 iscritti

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

### Hata Yoga base-martedì

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

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

### Pilates antalgico-martedì

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 7 Marzo al 16 Maggio • 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

Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo...

ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito... e stiamo bene insieme.

Continuato • ore 8.30-9.30 • 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 7 Marzo al 16 Maggio • ore 20.00-23.00

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

## MERCOLEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Guida all'ascolto della Musica

MAURO OCCHIONERO

Viaggio tra emozioni e memorie

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 9.00-10.30

10 incontri € 50,00

### Storia dell'Arte

ERICA SIRANI

L'arte di inizio Novecento.

Dal 8 Marzo al 26 Aprile • ore 15.00-16.30

8 incontri € 45,00

### Guida all'ascolto della Musica

MAURO OCCHIONERO

Viaggio tra emozioni e memorie

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 17.00-18.30

10 incontri € 50,00

### Decorazione su porcellana

ALBINA VEZZOLI

Le tecniche impiegate sono: Tradizionale con olio molle, Americano con pennello piatto e Marmorizzazioni.

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 15.00-17.30 - Sala CAI

10 incontri € 60,00 + acquisto materiale • Max 6 iscritti

### Spagnolo intermedio

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a coloro che hanno già acquisito alcune conoscenze di base. Durante le lezioni si proseguirà nello studio della grammatica e del lessico, senza mai trascurare la conversazione ed eventualmente la lettura.

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • ore 18.30-20.00 - Sala CAI

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

### Inglese Intermedio 2-mercoledì

BEATRICE DE CARLI

Il corso prevede sempre un rafforzamento delle conoscenze grammaticali e lessicali, ma si prevede di dedicare più tempo soprattutto alla conversazione ed eventualmente anche alla lettura.

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • 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 8 Marzo al 10 Maggio • ore 20.00-21.30

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

Palazzo SONZOGNI • Rovato - Corso Bonomelli, 22

### Ginnastica Posturale

MARIANNA IMPERADORI

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

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

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

### Pilates posturale 1

MARIANNA IMPERADORI

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

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

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

### Pilates posturale 2

MARIANNA IMPERADORI

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

Dal 8 Marzo al 10 Maggio • 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

Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo...

ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito... e stiamo bene insieme.

Continuato • ore 14.30-15.30 • solo tessera

## GIOVEDÌ

Sede AUSER • Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

### Lavoro a maglia con aghi circolari

MARIA RITA BARUCCO

Rivolto a chi vuole imparare una nuova tecnica per realizzare progetti in tondo ossia senza cuciture.

Dal 9 Marzo al 11 Maggio • ore 9.00-11.00

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

### Inglese base 1

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 9 Marzo al 27 Aprile • 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 9 Marzo al 11 Maggio • ore 15.20-16.50

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

FORO BOARIO • Rovato - Piazza Garibaldi

### Camminiamo insieme

NERELLA RADICI

Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo...

ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito... e stiamo bene insieme.

Continuato • ore 8.30-9.30 • solo tessera

### Incontri filosofici di primavera

IONE BELOTTI

Aureliano Agostino di Ippona: Sant'Agostino. Confessionum libri XIII

Le lezioni del 20 e del 27 aprile si terranno presso il Teatro Zenucchini.

Dal 6 Aprile al 11 Maggio • ore 14.30-16.00

6 incontri € 40,00

### 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).

4-11-18-25 Maggio • ore 20.30-22.30

4 incontri € 30,00 • Max 15 iscritti • vestiti comodi e materassino