

## Camminiamo insieme

SOCI AUSER

Partiamo dal piazzale Foro Boario, camminiamo, chiacchieriamo... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito...e stiamo bene insieme.

Ore 8,30/9,30 continuato - solo tessera

Palazzo Sonzogni · Rovato, c.so 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 6 Ottobre al 15 Dicembre - Sala 1 • ore 9/10

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

## Zumba

IRIS MORATTI

Zumba è una lezione di fitness musicale di gruppo che da grandi benefici, brucia calorie e tonifica tutta la muscolatura.

È una disciplina adatta a tutti, ovviamente se si è in buona salute.

Possibilità di prova gratuita in data 12 Settembre dalle 14,30 alle 15,30 prenotando al cell. 373 7532577

Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre - Sala 1 • ore 14.30/15.30

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

Scuola Ricchino · Rovato, via Ettore Spalenza, 27

## Restauro avanzato

GANPIETRO 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 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 20/23

10 incontri € 60 + 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 7 Ottobre al 16 Dicembre- Sala CAI • ore 9/12

10 incontri € 60 - Max 9 iscritti

## Scrittura di sé

MARIOLINA CADEDDU

La narrazione delle nostre vite ci aiuta a costruire un io più vero. Parliamo di storie che ci appartengono, di emozioni e sentimenti che ci svelano a noi e agli altri.

Dal 21 Ottobre al 16 Dicembre - Sala CAI • ore 17/18.30

8 incontri € 40

## Informatica intermedio

LUCA BELOTTI

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

Dal 7 Ottobre al 16 Dicembre • ore 14/16

10 incontri € 55 - Max 10 iscritti

## Lo smartphone nell'uso quotidiano - intermedio

LUCA BELOTTI

Continuiamo a conoscere e gestire al meglio il nostro cellulare.

Dal 7 Ottobre al 16 Dicembre • ore 16.10/17.40

10 incontri € 50 - Max 10 iscritti

ACQUARÈ Piscina di Rovato · via Franciacorta, 1

## Piscina

PISCINA SPAZIO SPORT

Per nuotare e fare ginnastica in modo dolce.

Dal 7 Ottobre al 16 Dicembre • ore 15/15.50

10 incontri € 70

Palazzo Sonzogni · Rovato, c.so Bonomelli, 22

## Pilates

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. Portare materassino.

Dal 7 Ottobre al 16 Dicembre - Sala 1 • ore 14.30/15.30

10 incontri € 40

## HataYoga 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. Portare materassino.

Dal 7 Ottobre al 16 Dicembre - Sala 1 • ore 15.30/16.30

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

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.

Ore 8,30/9,30 continuato - solo tessera

SABATO

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

## Inglese base 1

BEATRICE DE CARLI

Corso dedicato a tutti coloro che desiderano affrontare per la prima volta lo studio dell'inglese o comunque cominciare dai primi elementi della lingua.

Dal 8 Ottobre al 10 Dicembre • ore 8.45/10.15

10 incontri € 50 + 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 8 Ottobre al 10 Dicembre • ore 10.30/12

10 incontri € 50 + Acquisto libro - Max 10 iscritti

## 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 5 settembre, fino a sabato 17 settembre 2022 con i seguenti orari:

Lunedì, Venerdì e Sabato dalle 10 alle 12  
Martedì, Mercoledì e Giovedì dalle 15 alle 17

**N.B.:** la partecipazione ai corsi non potrà essere attuata da chi non si sarà iscritto entro la data ultima del 17 settembre!

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

La tessera annuale di € 15 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

Inaugurazione Corsi Auser Autunno 2022

Venerdì 9 settembre ore 20.

Sala Studio della Biblioteca C. Cantù, Corso Bonomelli.

Presentazione del libro Giulia di Mariolina Cadeddu, a cura di Ivano Bianchini.

Voce narrante Simona Rosa, con accompagnamento musicale del maestro Igor Masia.

Stiamo valutando altre iniziative che sono ancora in fase di programmazione con date da destinarsi. Andremo a inviarle per e mail 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: "Auser Rovato" e potrete accedere al sito Internet).

## PER COMUNICARE CON L'ASSOCIAZIONE

Sede: AUSER INSIEME ROVATO

via Ettore Spalenza, 8 - ROVATO

Tel. 030.7722680

cell.: 335.6309678 oppure 373.7532577

il martedì dalle 15 alle 17

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



## AUSER INSIEME ROVATO "UNIVERSITÀ DELLA LIBERETÀ"

Rovato - Via Ettore Spalenza, 8

Tel. 030.7722680

Cell. 335.6309678 oppure 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 5x1000: C.F. 97321610582

AUTUNNO 2022

**LUNEDÌ**

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

**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. Materiali non inclusi.

Dal 3 Ottobre al 5 Dicembre - Sala CAI • ore 14.30/17

10 incontri € 60 - Max 10 iscritti

**Lavori con l'uncinetto**

ADRIANA ZANOTTI

Punti base all'uncinetto per poter realizzare con la vostra fantasia articoli a scelta: cinture, borse, amigorum (pupazzetti) e altro ancora.

Dal 3 Ottobre al 5 Dicembre • ore 20.30/22

10 incontri € 50 - Materiale escluso

**Cucito serale**

FRANCA RIZZO

Calzoni di vari modelli.

Dal 3 Ottobre al 5 Dicembre - Sala CAI • ore 20.30/22.30

10 incontri € 55 - Max 9 iscritti

Palazzo Sonzogni · Rovato, c.so 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 a corpo e mente.

Dal 3 Ottobre al 5 Dicembre - Sala 1 • ore 14.30/16

10 incontri € 50 - Max 10 iscritti

**Balli di gruppo intermedio**

IRIS MORATTI

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

Dal 3 Ottobre al 5 Dicembre - Sala 1 • ore 16/17.30

10 incontri € 50 - Max 10 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 3 Ottobre al 5 Dicembre - Sala 2 • ore 17.30/18.30

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

**MARTEDÌ**

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

**Cucito mattino**

FRANCA RIZZO

Rivediamo vecchi abiti, rendiamoli attuali. Riparazioni varie.

Dal 4 Ottobre al 13 Dicembre - Sala CAI • ore 9/12

10 incontri € 60 - Max 9 iscritti

**Lo smartphone nell'uso quotidiano - base**

LUCA BELOTTI

Impariamo a conoscere e gestire al meglio il nostro cellulare.

Dal 4 Ottobre al 13 Dicembre • ore 14/15.30

10 incontri € 50 - Max 10 iscritti

**Informatica base**

LUCA BELOTTI

Impariamo a conoscere ed usare il nostro Pc, gestione dei file, elaborazione dei testi, internet, e-mail. E' possibile portare il proprio portatile.

Dal 4 Ottobre al 13 Dicembre • ore 15.40/17.40

10 incontri € 55 - Max 10 iscritti

**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 4 Ottobre al 13 Dicembre - Sala CAI • ore 14.45/16.15

10 incontri € 50 + Acquisto libro - Max 10 iscritti

**Psicologia**

MICHELE VENNI

Perché l'uomo ha bisogno della religione? Analizzeremo le motivazioni profonde e il senso dei riti, dei sacramenti, dei comandamenti...

Dal 4 Ottobre al 13 Dicembre - Sala CAI • ore 16.30/18

10 incontri € 50 - 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 e focus sul mondo degli integratori (pro e contro).

Dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 20/21.30

10 incontri € 50 - Max 12 iscritti

Foreo Boario · Rovato, Piazza Garibaldi

**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.

11 Ottobre - 15 Novembre - 13 Dicembre • ore 14.30/16

3 incontri € 10

Palazzo Sonzogni · Rovato, c.so 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. Portare materassino.

Dal 4 Ottobre al 13 Dicembre - Sala 1 • ore 9/10

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

**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. Portare materassino.

Dal 4 Ottobre al 13 Dicembre - Sala 1 • ore 15/16

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

Foreo Boario · Rovato, Piazza Garibaldi

**Camminiamo insieme**

SOCI AUSER

Partiamo dal piazzale Foreo Boario, camminiamo, chiacchieriamo... ci tonifichiamo nel fisico e nello spirito... e stiamo bene insieme.

Ore 8,30/9,30 continuato - solo tessera

Scuola Ricchino · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

**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 4 Ottobre al 13 Dicembre • ore 20/23

10 incontri € 60 + Acquisto materiale - Max 10 iscritti

**MERCOLEDÌ**

Foreo Boario · Rovato, Piazza Garibaldi

**Storia dell'Arte**

ERICA SIRANI

L'Arte tra fine Ottocento e inizio Novecento.

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 15/16.30

10 incontri € 50

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

**Lavoriamo a maglia**

REGINELLA BASSANI

Corso base per chi vuole imparare ad avviare un lavoro a maglia, fare i punti diritto e rovescio, le coste... e quanto può servire per iniziare un capo da indossare.

Dal 5 Ottobre al 25 Ottobre • ore 9/11

4 incontri € 25 - Materiale escluso

**Decorazione su porcellana**

ALBINA VEZZOLI

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

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre - Sala CAI • ore 15/17.30

10 incontri € 60 + Acquisto materiale - Max 6 iscritti

**Spagnolo base 2**

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 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 18.30/20

10 incontri € 50 + 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 5 Ottobre al 7 Dicembre • ore 20/21.30

10 incontri € 50 + Acquisto libro - Max 10 iscritti

**Guida all'ascolto di alcuni mondi musicali**

MAURO OCCHIONERO

Si propone di fornire gli strumenti d'ascolto per fruire al meglio delle diversità musicali presenti nelle geografie del mondo, collegando la musica alle realtà specifiche dei luoghi da cui quella scaturisce: Spagna, Italia o anche Argentina, Brasile, Uruguay, Cuba.

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre - Sala CAI • ore 20/21.30

10 incontri € 50 - Max 12 iscritti

Palazzo Sonzogni · Rovato, c.so 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. Portare materassino.

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre - Sala 1 • ore 9/10

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

**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. Portare materassino.

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre - Sala 1 • ore 14.30/15.30

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

**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. Portare materassino.

Dal 5 Ottobre al 7 Dicembre - Sala 1 • ore 15.30/16.30

10 incontri € 40 - Max 10 iscritti

**GIOVEDÌ**

Sede AUSER · Rovato, via Ettore Spalenza, 8

**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 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 20/21.30

10 incontri € 50 + Acquisto libro - Max 10 iscritti

Auditorium Scuola Media · Rovato

**Ginnastica dolce**

NADIA ZELASCHI

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

Dal 6 Ottobre al 15 Dicembre • ore 15.20/16.50

10 incontri € 50 - Max 15 iscritti

Foreo Boario · Rovato, Piazza Garibaldi

**Incontri filosofici d'Autunno**

IONE BELOTTI

Chi è stata Hannah Arendt? Una "pensatrice politica", come lei stessa diceva di sé. Concentreremo l'attenzione su tre momenti di cui è innegabile l'importanza oggi - Realtà, Verità, Umanità - che incrociano il pensiero di Arendt, e che richiedono il profondo coraggio di pensare che lei ci ha insegnato, spesso in dissidio con le opinioni dominanti.

Dal 27 Ottobre al 1 Dicembre • ore 14.30/16

6 incontri € 40

**Laboratorio di teatro e uso espressivo della voce**

SIMONA ROSA

8 giornate per incontrarsi, divertirsi e giocare con le potenti immagini della nostra creatività. (sia per principianti, sia per coloro che hanno già esperienza) \* vestiti comodi e tappetino.

Dal 6 Ottobre al 24 Novembre • ore 20.30/22.30

8 incontri € 50 - Max 15 iscritti