

# Programma Set-Nov 2026

Corsi, laboratori e incontri





# Prima di iniziare:

Per tutti i corsi, è necessaria la tessera  
**AUSER: 20€, durata annuale**

## Contatti per info e iscrizioni:

**Indirizzo: Auser Associazione Centro  
Diurno, Via S.Antonio,6**

**Segreteria: 351 514 7054**

**Mail: [segreteriaauservaprio@gmail.com](mailto:segreteriaauservaprio@gmail.com)**



**@auser.vaprio**



**Auser Vaprio**



**Auser Vaprio**



**[www.auser.lombardia.it/milano/adda](http://www.auser.lombardia.it/milano/adda)**

# Indice

## Musica.....5

Danze orientali  
Danze caraibiche  
Balli country  
Corso di chitarra

## Anima e Corpo.....9

Pilates  
Tai Chi Chuan / Ginnastica Dolce  
Yoga  
Meditazione  
Shiatsu  
Gruppo di cammino

## Arte.....12

Corso base uso dei colori (Acquarelli)  
Scrapbooking  
Laboratorio di illustrazione botanica

## Natura.....14

Viaggio nel mondo delle erbe

## Svago.....16

Amici del burraco  
Serate giovani...e non

## Supporto.....18

Consulenza e orientamento medico  
Il venerdì delle soluzioni

## Cultura.....20

Gruppo di lettura  
Corso di inglese  
Corso di informatica  
Università popolare



# Musica



*La musica è come la vita: si può fare in  
un solo modo, insieme.*

Ezio Bosso

## Danze Orientali per il benessere psicofisico

*A cura di Enrica Panzeri*

- Lunedì, dalle 20.30 alle 21.30
- Contributo: 50€ x 10 incontri
- Inizio: 21 Settembre



## Danze Caraibiche

*A cura di Gaetano Cicio*

- Martedì, dalle 21.00 alle 22.00
- Contributo: 50€ x 10 incontri
- Inizio: 22 Settembre



## Balli Gipsy Country

*A cura di Matteo e Andrea*

- Mercoledì, dalle 21.00 alle 22.00
- Inizio: 23 Settembre



## Corso amatoriale di chitarra

*A cura di Giampy e Claudio*



- Corso base: Martedì, dalle 15.15 alle 16.15
- Corso avanzato: Martedì, dalle 16.15 alle 17.30
- Contributo: 25€ x 10 incontri
- Inizio: 29 Settembre

## Serate danzanti

Tutti i mesi proporremo cene con accompagnamento musicale

**Le relative date  
verranno comunicate  
sui social!**

# Anima e Corpo



*La vita non è vivere ma vivere in  
benessere*

Marziale

# Pilates

*A cura di Martina*



- Lunedì, dalle 18.30 alle 19.30
- Martedì dalle 9.30 alle 10.30, dalle 10.30 alle 11.30 e dalle 11.30 alle 12.30
- Mercoledì, dalle 19.00 alle 20.00
- Contributo: 60€ x 10 incontri
- Inizio: 21 Settembre

# Tai Chi Chuan - Ginnastica Dolce

*A cura dell'associazione ASD HATA MOTO MUMON APS con il maestro Carlo Rocco*

## Corso Base

- Mercoledì e venerdì su due turni, dalle 17.00 alle 18.00 e dalle 18.00 alle 19.00
- Contributo: 55€ x 10 incontri
- Inizio: 7 Ottobre

## Corso Avanzato

- Lunedì, dalle 17.00 alle 18.00
- Contributo: 60€ x 10 incontri
- Inizio: 5 Ottobre
- N.B: le iscrizioni saranno vagliate direttamente dal maestro



# Gruppo di cammino

*A cura di Paolo Pirotta*

- Mercoledì, partenza dall'Auser alle 9.30
- Contributo: gratuito (con tessera)



# Yoga

*A cura dell'associazione ASD HATA MOTO  
MUMON APS con il maestro Carlo Rocco*

- **Martedì dalle 18.00 alle 19.00**
- **Giovedì, dalle 9.00 alle 10.00 e dalle 10.00 alle 11.00**
- **Contributo: 55€ x 10 incontri**
- **Inizio: 6 Ottobre**



# Meditazione

*A cura dell'associazione ASD HATA MOTO  
MUMON APS con il maestro Carlo Rocco*

- **Lunedì dalle 18.00 alle 19.00**
- **Contributo: 55€ x 10 incontri**
- **Inizio: 5 Ottobre**

# Esperienza di benessere Shiatsu

*A cura dell'associazione ASD HATA MOTO  
MUMON APS con il maestro Carlo Rocco*

Una pressione mirata a risvegliare e attivare  
in modo corretto l'energia interna.

- **Sabato dalle 15.00 alle 17.00 (solo su appuntamento telefonando alla segreteria Auser 351 514 7054)**
- **Contributo: 30€ + Tessera Auser (40 min circa)**
- **Un sabato al mese: 10 Ottobre, 7 Novembre, 12 Dicembre**

# Arte



*Non si può esaurire la creatività: più  
ne usi, più ne hai!*

Maya Angelou

## Corso base per l'uso dei colori (acquerelli)

*A cura di Serena Gatti*

- Lunedì, dalle 15.00 alle 16.00
- Contributo: 50€ x 10 incontri, comprensivo di materiale
- Inizio: 21 Settembre



## Scrapbooking di Natale

*A cura di Stefania Balsari, CEO e Founder di "Le feste di Mirtillo srls"*

Tre incontri per immergersi nella creatività e prepararsi alle feste, con realizzazione di biglietti personalizzati, decorazioni per l'albero, segnaposto e decori per la tavola.

- Contributo: 45€ x 3 incontri, materiali inclusi
- Gli incontri saranno i seguenti giovedì dalle 20.00 alle 21.30:
  - 15 ottobre, 12 novembre, 10 dicembre

## Laboratorio di illustrazione botanica (acquerello e grafite)

*A cura di Eleonora Longo*

- Giovedì dalle 18.00 alle 20.00
- Contributo: 65€ x 8 incontri (comprensivo di materiali)
- Inizio: 24 Settembre



# Natura



*La natura non ha fretta, eppure  
tutto si realizza*

Lao Tsu

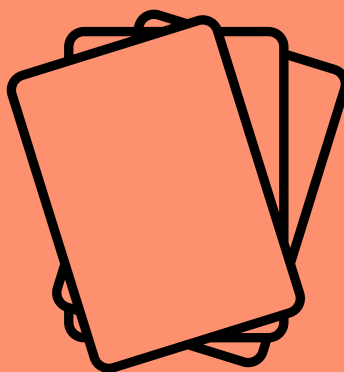


## **Viaggio nel mondo delle erbe tra profumi e rimedi**

*A cura di Danilo Gregori*

- **Sabato dalle 10.00 alle 11.30**
- **Contributo: 55€ x 10 incontri**
- **Inizio: 26 Settembre**

# Svago



*La vita non consiste nell'avere buone  
carte, ma nel saper giocare bene quelle  
che si hanno.*

# Amici del Burraco

Per i soci Auser

Ci si ritrova tutti i lunedì a partire dalle ore 20.30, è attivo il servizio bar.

## Torneo amatoriale di burraco

Solo per tesserati Auser!

Vieni a sfidare la fortuna e a dimostrare la tua strategia nei nostri tornei domenicali.

Da Auser troverai un'atmosfera accogliente e amichevole, ma anche competitiva!

Qui sotto le date dei tornei:

**Domenica 27 settembre, ore 14.30**

**Domenica 25 ottobre, ore 14.30**

**Domenica 29 novembre, ore 14.30**

# Serata Giovani e Non

**La “Consulta  
Giovani” di Vaprio  
D’Adda sarà lieta di  
organizzare eventi e  
serate a sorpresa per  
giovani... ma non  
solo!**



# Supporto



*Dopo il verbo “amare” il verbo  
“aiutare” è il più bello del mondo.*

Anonimo

# Consulenza e orientamento medico

- Il primo e il terzo mercoledì del mese, dalle 9.15 alle 10.15
- Il servizio sarà garantito da un gruppo di medici volontari in pensione:
  - Cardiologo
  - Pneumologo
  - Radiologo
  - Medico di base
  - Anatomopatologo
  - Ortopedico



## Il venerdì delle soluzioni

- Venerdì dalle 9.30 alle 12.00 (oppure dalle 14.00 alle 16.00 PREVIA RICHIESTA)
- Qui troverai qualcuno ad aiutarti per:
  - Richiedere e creare lo SPID;
  - Presentare domanda per i servizi;
  - Accedere al Fascicolo Sanitario;
  - Prenotare le visite;
  - Risolvere problemi con il cellulare;
  - E molto altro ancora, chiedi e ti aiuteremo!

# Cultura



*Sono ancora convinto che la cultura  
salverà il mondo*

Philippe Daverio

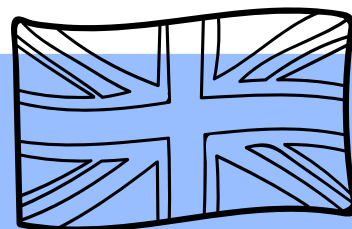
## Gruppo di lettura

- Incontri mensili il martedì dalle 20.30 alle 21.30
- Ad ogni incontro si discuterà del libro letto nel mese e si sceglie quello per il successivo
- Ci saranno anche degli esclusivi incontri con gli autori!



## Corso base di inglese

*A cura di Marco Casati*



- Mercoledì dalle 17.00 alle 18.00
- Contributo: 30€ x 10 incontri
- Inizio: 23 Settembre

## Corso di informatica

- Competenze digitale di base
- Approfondimento con laboratorio
- Venerdì, dalle 17.00 alle 19.00
- Contributo: 50€ x 10 incontri
- Inizio: 25 Settembre



# Università Popolare

- **Tutti i martedì alle ore 17.00  
presso AUSER Vaprio d'Adda**
- **Tutti i giovedì alle ore 15.30  
presso Auditorium Biblioteca  
Vaprio d'Adda**
- **Inizio: Martedì 13 Ottobre**

Per informazioni, iscrizioni e per il  
programma dettagliato:

**3515147054**

**[vapriouniversità.popolare@gmail.com](mailto:vapriouniversità.popolare@gmail.com)**



*Il programma completo Set-Nov 2026*

LUNEDÌ

15.00-16.00  
Corso base per l'uso  
dei colori

17.00-18.00  
Tai Chi Chuan  
Corso avanzato

18.00-19.00  
Meditazione

18.30-19.30  
Pilates

**20.30**  
**Amici del Burraco**

**20.30–21.30**  
**Danze Orientali**

MARTEDÌ

9.30–12.30  
Pilates  
3 turni

## 15.15–16.15 Chitarra Base

**16.15–17.30**  
**Chitarra Avanzata**

17.00

Università Popolare  
presso AUSER

18.00-19.00  
Yoga

**21.00–22.00**  
**Danze Caraibiche**

20.30  
Gruppo di lettura  
*Cadenza mensile*

MERCOLEDÌ

**9.15–10.15**  
**Consulenza medica**  
*1° e 3° del mese*

## 9.30

# Gruppo di Cammino

**17.00–18.00**  
**Corso di Inglese**

17.00–19.00  
Tai Chi Chuan  
*2 turni*

19.00-20.00

21.00–22.00  
Balli Country

GIOVEDÌ

**9.00–11.00**  
**Yoga**  
*2 turni*

## 15.30

Università Popolare  
Auditorium Biblioteca

18.00-20.00  
Laboratorio di  
illustrazione botanica

20.00-21.30  
Scrapbooking  
*come da calendario*

# VENERDÌ

**9.30–12.00**  
**Venerdì delle**  
**Soluzioni**

**14.00-16.00**  
**Venerdì dell**  
**Soluzioni**  
*solo su appuntamento*

17.00–19.00  
Tai Chi Chuan  
*2 turns*

17.00-19.00  
Corso base di informatica  
Approfondimento con  
laboratorio

# SABATO

10.00-11.30  
Viaggio nel mondo  
delle erbe

**15.00–17.00**  
**Shiatu**  
*solo su appuntamento, con  
calendario*



*Quando cammini, cammina  
Quando mangi, mangia*

