



# ALTE manuale attività'

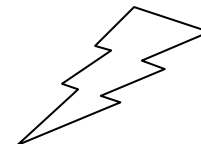
L'Alte svolge la propria attività di volontariato a favore degli Anziani ed ha i seguenti scopi:

- Promuovere attività di natura ricreativa, culturale e sociale allo scopo di prevenire situazioni di isolamento e di emarginazione della popolazione anziana;
- Favorire lo svolgimento della vita associativa in ambienti di incontri per un migliore e reciproco scambio di idee ed informazioni;
- Promuovere e realizzare rapporti di proficua collaborazione degli Anziani attraverso attività di natura ricreativa, culturale e per dare loro momenti di impegno sociale e civile nel contesto della cittadinanza attiva;
- Favorire contatti fra persone anziane che abbiano specifici e comuni interessi culturali e ricreativi, costituendo gruppi per le attività e maggior rilievo.

## ATTIVITA'

- **Cicli di conferenze e corsi.** Il Consiglio Direttivo in relazione ad esigenze espresse dai soci, può promuovere cicli di conferenze e/o corsi relativi alle seguenti tematiche: divulgazioni, conoscenza ed interpretazione di normative relative ai diritti degli anziani; corsi di ballo, bridge, buracco, ginnastica, inglese, pittura e disegno, yoga.
- **Visite guidate** a musei, città e località d'interesse storico - culturale saranno organizzate nel corso dell'anno. E' prevista la partecipazione a spettacoli di arte varia ovunque presentati, nonché a gite di carattere puramente ricreativo o d'interesse culturale.
- **Ristorazione.** Bar aperto ai soci sia al mattino che al pomeriggio. Una volta al mese viene organizzato un pranzo in via della Chiesa, 3 e due volte al mese in via Di Vittorio 25.
- **Soggiorni** potranno essere organizzati soggiorni in diversi periodi dell'anno

# ATTIVITA' 2023



POSSIBILITA' DI COMPILARE LA DIHIARAZIONE DEI  
REDDITI SINGOLA, CONGIUNTA E UNICO PRESSO IL NS.  
UFFICIO DI BOLGIANO A PARTIRE DAL 11 APRILE -  
PREVIO APPUNTAMENTO TELEFONICO DA OGGI  
AL N. 02 82 23050686 LUN-MERC-VEN. ore 15-17

1	<b>CORSI</b>
2	<b>GIOCO DELLE CARTE</b>
3	<b>RISTORAZIONE</b>
4	<b>CONVENZIONI</b>
5	<b>SOGGIORNI</b>

## CORSI

1	<b>BALLO DI GRUPPO – SIG.A BOCCARDI</b>
2	<b>BALLO DI GRUPPO – SIG.A LAVAZZA</b>
3	<b>BALLO LISCIO – SIG.I PICCHI E SCIALDONE</b>
4	<b>BRIDGE – SIG.A IMBRIOSCIA</b>
5	<b>BURRACO – SIG. CIBRA</b>
6	<b>DISEGNO E PITTURA – SIG. SIVORI</b>
7	<b>GINNASTICA VIA PARRI – SIG.A GURRADO</b>
8	<b>GINNASTICA VIA DELLA CHIESA – SIG.A GURRADO</b>
9	<b>GINNASTICA VIA DI VITTORIO – SIG.A LAZZARI</b>
10	<b>INGLESE A BOLGIANO – SIG.A PEDROLI</b>
11	<b>YOGA – SIG.A MAGNOLERETTO</b>



**BALLO DI GRUPPO**  
**DOCENTE: SIG.A BOCCARDI**  
**IN VIA DI VITTORIO**

**Lunedì : dalle 20,30 alle 21,30**

**Martedì: dalle 10,00 alle 12,00**

**Mercoledì: dalle 10,00 alle 12,00**

**Giovedì: dalle 20,30 alle 21,30**

**Venerdì: dalle 10,00 alle**



**BALLO DI GRUPPO**  
**DOCENTE: SIG.A LAVAZZA**  
**IN VIA DI VITTORIO**

Giovedì: dalle 15,00 alle 16,00



**BALLO DI COPPIA**

**DOCENTI: SIG.I PICCHI E SCIALDONE**

**BALLO DA SALA : TANGO, FOX TROT,  
VALZER LENTO**

**BALLO LISCIO : MAZURKA, POLKA,  
VALZER VIENNESE**

**LATINO AMERICANO : CHA CHA CHA,  
PASO DOBLE, BACHATA**

**BOOGIE WOOGIE (BUGHI BUGHI)**

**ORARI DEI CORSI**

**VIA DI VITTORIO 25 - MARTEDI' : 18.30- 22,30**

**VIA PARRI SALA MARCHETTI**

**GIOVEDI' :18.30-22.30**



**BRIDGE**

**PER I SOCI MOTIVATI CHE VOLESSERO IMPARARE A GIOCARE A BRIDGE**

**In via della Chiesa, 3**

**Il Martedì dalle ore 10 alle ore 12**



### BURRACO AVANZATO

In via Di Vittorio 25

Sabato dalle 9,30 alle 11,00

Elementi del corso:

**CODICE DI GARA/TRUCCHI  
COME GIOCARE GLI SCARTI  
STRATEGIE AVANZATE**



### DISEGNO E PITTURA

Disegno dal vero con lapis ed acquarelli  
Introduzione alla prospettiva



### GINNASTICA E PILATES

**In via Di Vittorio 25**

**LUNEDI' : 9.00- 12,00**

**GIOVEDI' : 9. 00- 12,00**

**In via Parri – sala Marchetti**

**MERCOLEDI' : 9.00- 12,00**

**VENERDI' : 9. 00- 12,00**

**In via della Chiesa, 3**

**LUNEDI' : 9.00- 12,00**

**GIOVEDI' : 9. 00- 10,00**

### CORSO D'INGLESE



**In via Unica Bolgiano**

**MERCOLEDI' : 9.00- 12**

## CORSO DI YOGA



**In via della Chiesa 3**

**MARTEDI' : 17.00 - 18,00**

**GIOVEDI' : 17,30 -18,30**

## RISTORAZIONE

<b>1</b>	<b>BAR</b>
<b>2</b>	<b>PRANZI IN VIA DELLA CHIESA 3</b>
<b>3</b>	<b>CENE IN VIA DI VITTORIO 25</b>

## BAR

**IN VIA DELLA CHIESA 3**

**E' OPERATIVO IL BAR NEL POMERIGGIO**

**DALLE ORE 14,30 ALLE 18**

**IN VIA DI VITTORIO 25**

**IL BAR E' OPERATIVO**

- **AL MATTINO**

**DALLE ORE 9,00 ALLE 12,00**

- **AL POMERIGGIO**

**DALLE ORE 14,30 ALLE 18,30**

### **PRANZI IN VIA DELLA CHIESA 3**

**UNA DOMENICA AL MESE VIENE ORGANIZZATO UN PRANZO ALLE  
ORE 12,30 CON POMERIGGIO DANZANTE**

### **CENE IN VIA DI VITTORIO 25**

**DUE SABATI AL MESE VENGONO EFFETTUATE CENE ALLE ORE 19,30  
CON SERATE DANZANTI**

**INOLTRE PER IL CAPODANNO ED IL CARNEVALE VENGONO  
ORGANIZZATE CENE CON BALLO**

### **CONVENZIONI**

- **NUTRIZIONISTA CRISTINA ARMANI**
- **ORTOPEDIA SANITARIA BARTOLINI**
- **LA ZOOTECNICA TUTTO PER GLI ANIMALI**
- **SANDONATO MEDICA s.r.l.**
- **LINEA MEDICA s.r.l.**
- **CARTOLERIA MARI S.D.M.**

### **SCONTI**

- **IO MASSAGGIO**
- **SHOPPING CLUB LA PERLA**
- **DENTISTA DR.SSA CASSAR**
- **FISIOTERAPISTA DR.STORER**
- **MASSOTERAPIA DR. SPINA**
- **PASTICCERIA "BELLA SICILIA"**
- **SUPERMERCATO IL TORELLO**
- **SAPORE DI MARE**

# **SOGGIORNI**

SESTRI LEVANTE  
TOUR DELLA TURCHIA  
ISCHIA  
TOUR DEL PORTOGALLO  
EGITTO CROCIERA SUL NILO  
SPAGNA COSTA Q BRAVA  
CALABRIA SIMERI  
BASILICATA PISTICCI  
SARDEGNA S. MARIA NAVARRESE  
RIMINI -SACRAMORA  
ANDALO  
CALABRIA PIZZUTA  
SICILIA S.GEORGE  
CORFU TOUR ALBANIA  
MAROCCO TOUR  
MARSA ALAM -GEMMA BEACH  
ABANO TERME

MARZO 2023  
MARZO/APRILE 2023  
APRILE E/O LUGLIO  
MAGGIO  
MAGGIO  
MAGGIO  
GIUGNO  
GIUGNO  
GIUGNO  
LUGLIO/AGOSTO  
LUGLIO  
LUGLIO  
SETTEMBRE  
SETTEMBRE  
OTTOBRE  
OTTOBRE  
OTTOBRE

DIVERSI TOUR IN ITALIA.... INFO DISPONIBILI SUL SITO [WWW.ALTE.IT](http://WWW.ALTE.IT)

## **RECAPITI TELEFONICI**

SEGRETERIA IN VIA DELLA CHIESA - 02 5274657

SEGRETERIA VIA DI VITTORIO 25 - 02 83557163

UFFICIO VIAGGI VIA UNICA BOLGIANO

02 23050686/ 3491036249

**AIUTACI AD AIUTARCI !!!!!**

Donaci il tuo

**5X**mille

**COD. FISCALE 11835180156**

**SITO : [WWW.ALTE.IT](http://WWW.ALTE.IT)**