Associazione Pensionati -Gussago-

L'Alba

Associazione Pensionati di Gussago
Centro D'incontro "G. Peroni"

CENTRO D'INCONTRO DEL COMUNE DI GUSSAGO

OTTOBRE 2022

UN GRANDE GRAZIE A TUTTI I NONNI

Mensile del Centro d'Incontro del Comune di Gussago, Via Nava 34 – 25064 Gussago
Tel/Fax.0302522934 e-mail: info@associazionepensionatigussago.it
www.associazionepensionatigussago.it

ATTIVITA' MENSILI

1 **ATTIVITA' MENSILI**
- Canto / Giochi

2 **ATTIVITA' SETTIMANALI**
- Laboratori

3 **SERVIZI**
- Biblioteca
- Consulenza legale
- Terme

4 **GITE/SOGG./VIAGGI**
- Gite / Soggiorni

5 **CORSI**
- Corso di ballo
- Corso di Tai-chi
- Corso di yoga
- Corso "Obbiettivo salute"
- Corso di canto

1 ATTIVITA' MENSILI

Lunedì 3 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **CANTIAMO INSIEME** *Accompagnati dal DJ Roberto*

Martedì 4 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **FACCIAMO BINGO**

Giovedì 6 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **FACCIAMO BINGO**

Venerdì 7 alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Daniela Tecnicolors*
Ore 21.00 **RIPRENDONO LE "SERATE DANZANTI"**

Il ballo è un'attività che permette alle persone di qualsiasi età di mantenersi in forma divertendosi. Ha **molti benefici positivi per la salute** emotiva, mentale, fisica e generale e dato che la danza è un'attività sociale, aiuta anche a superare il senso di isolamento.

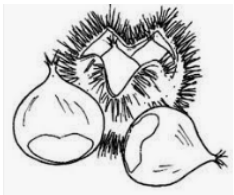
VI ASPETTIAMO NUMEROSI !!!!!

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 10 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **CANTIAMO INSIEME** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 11 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **FACCIAMO BINGO**

Giovedì 13 Partenza dal Centro - Palazzo Nava
Ore 14.30 **CASTAGNATA A CIVINE all'Oratorio di Civine**



Riproponiamo la tradizionale festa della castagna con caldarroste e vino rosso.
Canti e risate in allegria
Il trasporto, solo su prenotazione, **entro il 10/10** - Costo € 2

Venerdì 14 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA
VALLE D'AOSTA
con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella

Ore 21.00 alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar Di Stefano*
"SERATE DANZANTI"
Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 17 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **CANTIAMO INSIEME** *Accompagnati dal DJ Roberto*

Martedì 18 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **FACCIAMO BINGO**

Giovedì 20 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **FACCIAMO BINGO**

Lunedì 24 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **CANTIAMO INSIEME** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 25 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **FACCIAMO BINGO**

Giovedì 27 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **FACCIAMO BINGO**

Ore 15.00 **"TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO"**

Quota individuale € 2 - MAX 16 coppie -
Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno percedente con il pagamento della quota.

Giovedì 27 al Centro - Palazzo Nava
Ore 20.30 **"PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE"**
Il Dott. Cucccia presenterà il suo libro:
"La supplico, mi salvi!" Dell'alleanza tra il medico e il paziente
Relatore: **Dott. Claudio Cuccia.**
Responsabile del U.O. Cardiologia della
Fondazione Poliambulanza di Brescia.

Venerdì 28 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA: **LIGURIA**
con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella

Ore 21.00 alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Gianni Bolpagni*
"SERATE DANZANTI"
Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

② ATTIVITA' SETTIMANALI

LE PIGOTTE UNICEF:

E' ripartito il laboratorio delle **PIGOTTE**
che da ottobre sarà il lunedì pomeriggio,
anziché il martedì, dalle ore 15.00 alle ore 17.00.
Chi fosse interessata può venire a trovarci, faremo vedere come si realizzano le pigotte e chissà che qualcuna di voi non si entusiasmi e si **unisca al nostro gruppo**. Non servono grandi abilità, solo un po' di manualità e tanta fantasia.
Se volete vedere alcune delle nostre creazioni le potete trovare su **Instagram "lepigottedigussago"**

LABORATORIO DI SARTORIA CREATIVA

Vuoi imparare a recuperare un vecchio capo di abbigliamento?
Vieni al corso di **SARTORIA CREATIVA** e Patrick ti insegna come fare !!
Il corso avrà inizio giovedì 6 ottobre e proseguirà tutti i giovedì fino al 15 dicembre.
ORARIO: dalle ore 15.00 alle ore 17.00
COSTO: € 50 mensili
INFORMAZIONI: presso la Segreteria del Centro a Palazzo Nava
OPPURE: Sig. Patrick, cellulare 366 3813758

③ SERVIZI

TERME 2022 a COLOMBARE di SIRMIONE

3°TURNO dal 3 al 15 ottobre **SOLO CURE INALATORIE**

PARTENZA DA GUSSAGO ORE 10.00

Punti di raccolta : Rotonda di Navezze - Piazza fronte Chiesa - Lavatoio via Trieste

BIBLIOTECA al Centro - Palazzo Nava

MARTEDI' e **GIOVEDI'** dalle ore 15.00 alle ore 17.30

CONSULENZA LEGALE al Centro - Palazzo Nava

Mercoledì 19

Il servizio è riservato ai tesserati residenti

④ GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

GITA

Partenza dalla Piazza in pullman

Giovedì 20
ore 13.30

VILLAGGIO CRESPI D'ADDA

Visiteremo il Villaggio Crespi d'Adda una vera e propria cittadina dove il tempo si è fermato, offre con la sua storia, le sue case, la sua fabbrica, il suo fiume, la possibilità di tornare indietro nel tempo. Un piccolo feudo dove il castello del padrone era simbolo sia dell'autorità che della benevolenza, verso gli operai e le loro famiglie. Visitare Crespi permette di vedere da vicino una vera e propria realizzazione di città modello, nonchè un'autentica testimonianza della cosiddetta "rivoluzione industriale".
L'**UNESCO** ha inserito Crespi D'Adda nella lista del **Patrimonio Mondiale** Protetto ritenendolo il sito più completo e meglio conservato,nel suo genere, del sud Europa.
Il percorso non è faticoso, si svolge completamente all'esterno ed al termine ci sarà la solita "merenda" in compagnia.
Il rientro a Gussago è previsto intorno alle ore 20.30 circa.

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 03 ottobre, **per tutti** dal 10 ottobre **fino ad esaurimento posti. Costo a persona € 40.00**

OBBLIGATORIO MASCHERINA FFP2

Le gite sono riservate agli Associati (in ottemperanza alla legge regionale 27/2015) **Assic. Allianz Loyd Adriatico – polizza n. 99631173 del 1/01/2005**

SOGGIORNO ISCHIA IN TRENO !!!

Ottobre Dal 09 al 23 ottobre 2022

HOTEL TERME CRISTALLO PALACE**** Casamicciola
Trasferimento da Gussago alla stazione di Brescia e viceversa .Viaggio in treno **Frecciarossa** Brescia-Napoli e trasferimento dalla stazione di Napoli all'Hotel e viceversa.
L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

5 CORSI

CORSO DI "PSICOLOGIA" *con la Dott.ssa M.T. Merenda*

Tutti i al Centro - Palazzo Nava
Lunedì **"LE EMOZIONI CHE CURANO".**
Ore 15.00 Inizio corso lunedì 7 dicembre a lunedì 12 dicembre, per 6 incontri
Iscrizioni in Segreteria. Costo € 10.

CORSO "VOX POPULI" Corso DI CANTO E USO della voce

ARGOMENTI:

La Respirazione, correzione ed esercizi;
La Postura, il corpo come strumento, mobilizzazione collo/spalle
La Vocalizzazione, conoscenza, meccanismi, registri, il lavoro del cantante
Esercizi pratici di vocalizzazione
Stili e tecniche vocali
L'Igiene Vocale, aver cura della propria voce
Studio di brani d'insieme con l'obiettivo di creare un coro di canti dal mondo.

DOVE: Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago
QUANDO: Il **lunedì** dalle 9.30 alle 11,00
Per **INFORMAZIONI :** Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.
Oppure **M. Elena Lorenzi** e-mail: elenalorenzisinger@gmail.com

Corso gratuito aperto alla cittadinanza (POSTI ESAURITI)

"OBIETTIVO SALUTE" Corso di ATTIVITA' FISICA ADATTATA:

Cioè **Attività** che parte dalle reali capacità e potenzialità della persona per costruire un percorso personalizzato,basato su esercizi finalizzati al cambiamento dello stile di vita per il contrasto e la prevenzione secondaria e terziaria delle problematiche legate alle malattie croniche(ipertensione, diabete….etc.) migliorando la qualità della vita.
Ti aspettiamo per un incontro informativo e una valutazione preventiva con **personale specializzato.**

DOVE: Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago
QUANDO: Tutti i martedì dalle ore 14.30 alle ore 15.30
DURATA: Tre mesi
COSTO: € 7 a lezione - Assicurazione annuale € 20
Per **INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:** Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

CORSO DI "YOGA" *con Alice*

Tutti i al Centro - Palazzo Nava
Giovedì **Costo € 7 a lezione -** Pagamento mensile anticipato
Dalle ore 15.30 **Inizio corso OTTOBRE**. Informazioni ed iscrizioni in Segreteria
Alle ore 16.30 Obbligo di certificato medico - Minimo 10 persone

CORSO DI "TAI CHI CHUAN" *con Enrica Almici*

Il **Tai Chi Chuan** stile Yang, definito anche meditazione in movimento, è indicato a tutti, si pratica con esercizi e movimenti lenti, armonici e precisi.

Tutti i **Giovedì** Ore 14.00 — al Centro - Palazzo Nava
Costo € 30.00 - Pagamento mensile anticipato
MINIMO 8 PERSONE

Inizio corso ottobre. Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

CORSI DI BALLO

Presso il Centro d'Incontro in via G. Nava 34 a Gussago.

L'Associazione Pensionati di Gussago in collaborazione con **Scuola A.S.D. Oriente Latino** (Sede legale via Fucina 16 Nave) **propone**

CORSO DI BOOGIE WOOGIE

Tutti i **Martedì** dalle ore 20.30 alle ore 21.30
Costo € **40.00** - 8 lezioni

CORSO DI LATINO AMERICANO

Tutti i **Martedì** dalle ore 21.30 alle ore 22.30
Costo € **40.00** - 8 lezioni

Costo assicurazione annuale € **15.00 obbligatoria**
Per informazioni o prenotazioni in Segreteria
Oppure Franca cell. 347 8107654 o Michele cell. 338 9700616

CENTRO SPORTIVO LE GOCCE

CORSO DI GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

Lunedì-Giovedì dalle ore 10.20 alle ore 11.10
Costo € 50 per 10 lezioni.
Iscrizione/assicurazione annuale € 15
E' richiesto il certificato medico

Iscrizioni direttamente presso la Segreteria del Centro Sportivo Le Gocce

⑥ COMUNICAZIONI

IL CENTRO RESTERA' CHIUSO
LUNEDI' 31 OTTOBRE E MARTEDI' 1 NOVEMBRE

Domenica 6 Novembre

al Centro - Palazzo Nava dalle ore 8.30 alle ore 12.00

Diabete Brescia
Diabetici di Brescia e Provincia

"GIORNATA MONDIALE DEL DIABETE"

A novembre si celebra la Gionata Mondiale del Diabete e per l'occasione in collaborazione con l'Ass. "Diabete Brescia Onlus" verrà effettuato uno **screening gratuito.**
Attraverso la misurazione della pressione, dell'addome, del peso e dell'età.
Il medico farà una verifica se il paziente è un potenziale diabetico.
I diabetici riconosciuti non saranno sottoposti a screening

ATTENZIONE: DA OGGI PUOI SEGUIRCI SU

FACEBOOK

Perché oggi più che mai, siamo consapevoli che l'utilizzo dei social ci permette di vivere il nostro tempo, senza perdere la nostra identità.
Puoi contattarci anche al nostro indirizzo mail:
info@associazionepensionatigussago.it

Iscrivetevi alla **NEWSLETTER** sul nostro sito internet:
www.anzianipensionatigussago.it

SERVIZI SOCIALI COMUNALI : TEL. 030 2522919

ASSESSORE: Mazzini Nicola
e-mail: assessoreservizisociali@comune.gussago.bs.it
RESPONSABILE: Dott. Giacomo Signoroni
e-mail :politichesociali@comune.gussago.bs.it
Riceve su appuntamento
ASSISTENTE SOCIALE : D.ssa Bordanzi Barbara
e-mail assistentesociale@comune.gussago.bs.it
Riceve su appuntamento il Martedì e Giovedì dalle 9.00 alle 12.00
ASSISTENTE SOCIALE : D.ssa Godizzi Silvia
e-mail segretariatosociale@comune.gussago.bs.it