



L'Alba

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



APRILE 2023

ASSEMBLEA GENERALE ANNUALE

DEGLI ISCRITTI ALL'ASSOCIAZIONE PENSIONATI DI GUSSAGO

DOMENICA 30 APRILE 2023

Presso il Centro a Palazzo Nava

PROGRAMMA:

ore 10.00 Santa Messa
ore 11.00 1^a convocazione
ore 11.30 2^a convocazione

ORDINE DEL GIORNO

1. Relazione del Presidente
2. Bilancio consuntivo **2022**
Bilancio preventivo **2023**
3. Elezione dei Revisori dei Conti
4. Dibattito

PRANZO SOCIALE

ore 12.30: Trattoria "Il Caricatore" via Carrebbio 71

Quota pranzo € 35.00 - € 30.00 per gli Associati

Iscrizioni in Segreteria aperte dal 03 fino al 21 aprile



AUGURIAMO A TUTTI

UNA SERENA

PASQUA

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
- Patronato
- Consulenza osteopatica
- 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

5 x 1000

DAI IL TUO SOSTEGNO ALLA TUA ASSOCIAZIONE
PENSIONATI DI GUSSAGO ATTRAVERSO LA SOTTOSCRIZIONE AL

COD. FISC. 98061110171

1 ATTIVITA' MENSILI

Lunedì 3

Ore 15.00



al Centro - Palazzo Nava

"BUONA PASQUA AL CENTRO"

Musica e canti con DJ Roberto e taglio delle colombe.

Estrazioni della Lotteria Pasquale.

Bancarella con i lavori dei nostri laboratori



Martedì 4

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

SANTA MESSA in preparazione alla Pasqua

Giovedì 6

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO"

**DAL 7 AL 10 APRILE IL CENTRO E' CHIUSO
PER LE FESTIVITA' PASQUALI**

Martedì 11

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO"

Giovedì 13

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO"

Venerdì 14

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Daniela Tecnicolor*

"SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 17

Ore 15.30



al Centro - Palazzo Nava

FESTA DEI COMPLEANNI di marzo/aprile

Torte, pasticcini e buffet offerti dai festeggiati

Servizio fotografico a cura dell'Associazione

Aderire in segreteria

CANTIAMO INSIEME *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 18

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO"

Giovedì 20

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO"

Venerdì 21

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA: VENETO

con C. Gasparini, C. Gottardi, C. Zorzella e R. Venturelli

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Gianni Bolpagni*

"SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

DAL 22 AL 25 APRILE IL CENTRO E' CHIUSO

Giovedì 27

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

FACCIAMO BINGO

Giovedì 27

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO SQUADRA"

Insieme agli amici delle **Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica** organizziamo una **BRISCOLATA**.

Quota individuale € 2 - 16 coppie miste a sorteggio con premiazione delle prime quattro classificate. I 12 partecipanti di Gussago saranno estratti tra gli iscritti entro il 17 aprile. Iscrizioni in Segreteria.



Venerdì 28

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar Di Stefano*

"SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

② ATTIVITA' SETTIMANALI



BERGAMO E BRESCIA:

CAPITALI DELLA CULTURA 2023

Già unite nella lotta al Covid, daranno vita ad un progetto speciale che si svilupperà in una straordinaria catena umana formata da 40.000 persone unite

da una striscia in maglia lunga un metro e mezzo per tutti gli 80 km che separano Bergamo da Brescia

LE STRISCE IN MAGLIA E LA RACCOLTA FONDI

Chiediamo a tutti di **creare una striscia in maglia** lunga 150 cm e alta 10 cm, con due anelli per i polsi alle estremità. Tutte le strisce in maglia dovranno essere **consegnate all'organizzazione**, che le fornirà ai partecipanti della catena umana. Alla fine dell'evento, saranno oggetto di una **raccolta fondi** a favore delle associazioni per il sostegno degli adolescenti. **Per informazioni rivolgersi in Segreteria.**

LABORATORIO CREATIVO al Centro - Palazzo Nava

Tutti i **“50 MIGLIA”**: Ritrovo per il gruppo di volontarie che vogliono contribuire con la creazione di strisce a maglia o uncinetto al progetto speciale di **VIVA VITTORIA.**
Mercoledì
Ore 15.00

SABATO 6 MAGGIO

al Mercato - Piazza Vittorio Veneto

In occasione del mercato del sabato le volontarie dei nostri **laboratori creativi**
“BANCARELLA DI BENEFICIENZA”

③ SERVIZI

PATRONATO al Centro - Palazzo Nava

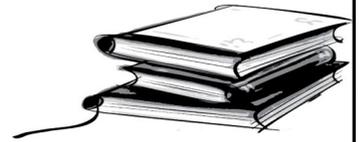
Previo **appuntamento** presso la Segreteria Tel. 0302522934 saranno presenti:

PRIMO MARTEDI' del mese dalle 15.00 alle 17.00 **S.P.I. CGIL**

TERZO LUNEDÌ del mese dalle 15.00 alle 17.00 è presente **F.N.P. CISL**

BIBLIOTECA al Centro - Palazzo Nava

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



CONSULENZA LEGALE al Centro - Palazzo Nava

Mercoledì 12 La consulenza è riservato ai tesserati residenti
Ore 15.00 Prenotarsi in segreteria



CONSULENZA OSTEOPATICA GRATUITA

al Centro - Palazzo Nava

L'osteopatia è una disciplina medica che promuove l'individuazione e la **correzione** di anomalie strutturali e funzionali di **ossa, muscoli e tessuti connettivi** tramite una **terapia manipolativa**, ovvero attraverso l'impiego di una serie di tecniche di palpazione e digitopressione eseguite dagli operatori esclusivamente con l'ausilio delle proprie mani.

L'osteopata si occupa della valutazione e del trattamento di diversi disturbi e patologie quali: cefalee, emicranie, vertigini, lombalgia, sciatalgia, disfunzioni viscerali, ecc.

Venerdì 14 La consulenza è riservata ai tesserati

Venerdì 21 Prenotarsi in Segreteria Tel. 030 2522934

TERME 2023 a COLOMBARE di SIRMIONE

1° TURNO dal 17 al 29 aprile SOLO FANGHI/BAGNI

2° TURNO dal 22 maggio al 3 giugno SOLO CURE INALATORIE

PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.30 IL 1° GIORNO - ORE 10.00 DAL SECONDO GIORNO

Le iscrizioni si ricevono in Segreteria. Per ogni turno massimo 8 persone.

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

All'atto dell'iscrizione l'utente deve:

- Lasciare le proprie generalità in segreteria con copia dell'impegnativa



4 GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

GITA

Partenza dalla Piazza in pullman

Venerdì 28

Ore 7.30



GITA A BERGAMO

Il progetto Bergamo Brescia Capitale Italiana della Cultura 2023 è nato come segno di speranza, orgoglio e rilancio. Un necessario momento di bellezza dopo la drammatica esperienza pandemica. Una forte volontà dei Sindaci dei due Comuni, insieme a tutte le Istituzioni dei rispettivi territori.

In quest'occasione vogliamo conoscere meglio la città di Bergamo alla quale siamo uniti in questo evento.

Il programma prevede la visita della Città Alta con un tour che comprende le Mura, l'interno della Cappella Colleoni, la Basilica di Santa Maria Maggiore.

Sosta per il pranzo in un ristorante locale. Pomeriggio trasferimento a Bergamo Bassa visita del centro Piacentiniano, l'esterno del Teatro Donizetti, Piazza Dante, Torre dei Caduti, la Chiesa di San Bartolomeo (interno), Santo Spirito: per ammirare le magnifiche pale d'altare del pittore Lorenzo Lotto. Una guida locale ci seguirà tutta la giornata.

Al termine rientro a Gussago arrivo intorno alle ore 18,30/19 circa.

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 03

aprile, per tutti dal 11 aprile. **Costo a persona € 65.00**

Le gite sono riservate agli Associati (in ottemperanza alla legge regionale 27/2015)

Assic. Allianz Loyd Adriatico – polizza n. 99631173 del 31/01/2005

SEGUICI 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@associazione pensionati gussago.it

Iscrivetevi alla **NEWSLETTER** sul nostro sito internet:

www.anzianipensionatigussago.it

SOGGIORNI 2023

CROCIERA



Settembre **ITALIA - GRECIA - ITALIA** Dal 23 al 30 settembre 2023

CROCIERA - COSTA DELIZIOSA - MEDITERRANEO

Quota individuale in cabina doppia **esterna Classic € 1065**

Informazioni e prenotazioni in Segreteria dal 6 marzo.

Acconto € **200** Saldo entro il 25/08/2023.

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

SOGGIORNI MARE:

Maggio

A **TENERIFE - Costa Adeje** Dal 22 maggio al 5 giugno 2023

"ALPI CLUB JACARANDA" ***

Quota individuale in camera doppia € **1210**

suppl. camera singola € **415**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 02 al 8 marzo, **per tutti** dal 9 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 19/04/2023

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

Giugno

A **TORRE PEDRERA** Dal 18 giugno al 2 luglio 2023

"HOTEL EMILIA" ***

Quota individuale in camera doppia € **985**

suppl. camera singola € **155**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 06 al 10 marzo, **per tutti** dal 13 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 19/05/2023

L'organizzazione tecnica è affidata a "BRESCIA TURISTICA UNITOUR" Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

Luglio

A **BADESI - SARDEGNA** Dal 24 giugno al 8 luglio 2023

"NICOLAUS CLUB - BAIA DELLA MIMOSE" ****

Quota individuale in camera doppia € **1495**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 1 al 7 marzo, **per tutti** dal 8 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 26/05/2023

L'organizzazione tecnica è affidata a "BRESCIA TURISTICA UNITOUR" Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

Agosto

A **BELLARIA** Dal 26 agosto al 9 settembre 2023

"HOTEL GIOIELLA" ****

Quota individuale in camera doppia € **998**

suppl. singola € **110** - suppl. doppia uso singola € **200**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 20 al 24 marzo, **per tutti** dal 27 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 28/07/2023

L'organizzazione tecnica è affidata a "BRESCIA TURISTICA UNITOUR" Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

Settembre A **BELLARIA** Dal 4 al 17 settembre 2022

“HOTEL DELL’AMARISSIMO” ****

Quota individuale in camera doppia € **635**

suppl. singola € **140**.

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 17 al 23 marzo, **per tutti** dal 24 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 04/08/2023

L’organizzazione tecnica è affidata a “Travel Sia S.R.L.” Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

SOGGIORNO LAGO :

Luglio A **SALO’** Dal 03 al 17 luglio 2023

“HOTEL CONCA D’ORO”

Quota individuale in camera doppia € **1210** - suppl. singola € **155**

Suppl. doppia uso singola € **280**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 06 al 10 marzo, **per tutti** dal 13 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 05/06/2023.

L’organizzazione tecnica è affidata a “BRESCIA TURISTICA UNITOUR” Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

SOGGIORNO ISCHIA IN TRENO !!!

Ottobre Dal 08 al 22 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.

Bagagli trasferiti tramite corriere

Formula all inclusive (Hotel+Termale convenzionato SSN)

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 03 al 06 aprile, **per tutti** dal 12 aprile fino al 30 giugno.

Quota individuale in camera doppia € **900** suppl. singola € **285**

Acconto € **300** Saldo entro il 08 settembre 2023.

L’organizzazione tecnica è affidata a “Travel Sia S.R.L.” Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

5 CORSI

“OBIETTIVO SALUTE”

Corso di ATTIVITA’ FISICA ADATTATA:

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

CORSO DI "YOGA" *con Marco*

Tutti i al Centro - Palazzo Nava
Martedì Costo € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato
Ore 16.30 **MINIMO 8 PERSONE**

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

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

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 BASE DI BOOGIE WOOGIE Tutti i **Martedì** ore 20.30 / 21.30

CORSO BASE DI LATINO AMERICANO Tutti i **Martedì** ore 21.30 / 22.30

Costo assicurazione annuale € **15.00 obbligatoria**

Per informazioni o prenotazioni in Segreteria

Oppure Franca cell. 347 8107654 o Michele cell. 338 9700616.

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

ARGOMENTI:

La Respirazione, correzione ed esercizi;

La Postura, il corpo come strumento, mobilitazione 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 **MARTEDI'** dalle 9.30 alle 10.30 - Minimo 8 persone

COSTO: € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

Per **INFORMAZIONI** : Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.

⑥ COMUNICAZIONI

SERVIZI SOCIALI COMUNALI : TEL. 030 2522919

ASSESSORE: Mazzini Nicola

e-mail: assessorereservizisociali@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