



Associazione Pensionati  
-Gussago-

# L'Alba

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



CENTRO D'INCONTRO  
DEL COMUNE DI GUSSAGO

## MAGGIO 2023

# TAVOLATA SENZA MURI

**Domenica 21 maggio 2023 - ore 12.00**  
**Piazza Vittorio Veneto - GUSSAGO**



Un pranzo semplice, frugale con tante persone che vogliono condividere uno sguardo ed un messaggio di pace e fraternità.

**LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA E GRATUITA FINO AD ESAURIMENTO POSTI.**

Dato il numero limitato di posti è consigliabile la prenotazione che potrete effettuare contattando i seguenti nominativi che potranno rispondere ad eventuali informazioni

**Giacomina 345 3048755 - Giancarlo 329 1843606**

**Francesca 347 9770162 - Laura 333 9089279**

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

[www.associazionepensionatigussago.it](http://www.associazionepensionatigussago.it)

## ATTIVITA' MENSILI

### 1 ATTIVITA' MENSILI

- Canto / Giochi

### 2 ATTIVITA' SETTIMANALI

- Laboratori  
- Giochi

### 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

# LUNEDI' 1 MAGGIO IL CENTRO SARA' CHIUSO

### Martedì 2

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**"FACCIAMO BINGO"**

### Giovedì 4

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**"FACCIAMO BINGO"**

### Sabato 6

Ore 8.30

al Mercato - Piazza Vittorio Veneto  
**"BANCARELLA DI BENEFICIENZA"**



In occasione del mercato del sabato, ricordiamo che in piazza a Gussago, le volontarie dei nostri **laboratori creativi** esporranno i loro lavori per una raccolta fondi **per sostenere le attività del Centro.**

### Lunedì 8

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**CANTIAMO INSIEME** *Accompagnati dal DJ Roberto*  
**"FESTA DELLA MAMMA"**  
**Con bancarella dei nostri laboratori**



### Martedì 9

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**"FACCIAMO BINGO"**

### Giovedì 11

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**"FACCIAMO BINGO"**

## Giovedì 11

Ore 20.30



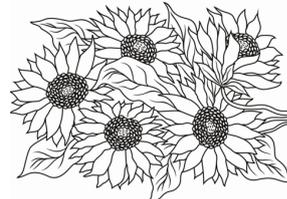
al Centro - Palazzo Nava **“OTTAVO GIORNO“**  
**“PREVENIRE E’ MEGLIO CHE CURARE”**  
**“Come gestire e quali servizi  
per la disabilità dell’anziano”.**

Relatori: **Dott.ssa E. Facchi - Dott.ssa M. Ghisla**  
Fondazione Richiedei

## Lunedì 15

Ore 16.30

Presso la Casa Famiglia **FOBAP** di Sale  
**“OTTAVO GIORNO“**  
**“FESTA DEI GIRASOLI”**  
Merenda in musica con Luca  
Iscrizioni in Segreteria entro lunedì 11 maggio



## Martedì 16

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO”**

## Giovedì 18

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO”**

## Venerdì 19

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**VIAGGIO NELLE REGIONI D’ITALIA:**  
**FRANCIACORTA MISTERIOSA**  
*con C. Gasparini, C. Gottardi , C. Zorzella e R. Venturelli*

## Domenica 21

Ore 12.00

in Piazza a Gussago

**TAVOLATA SENZA MURI**

## Lunedì 22

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dal DJ Roberto*

## Martedì 23

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO”**

## Giovedì 25

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO”**

## Lunedì 29

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

## Martedì 30

Ore 14.00



a Castegnato - Centro Pensionati  
**“FACCIAMO SQUADRA”**  
Insieme agli amici delle **Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica** organizziamo un **TORNEO DI BOCCE**  
Sono **esclusi** tutti i **cartellinati** - **Coppie ad estrazione**  
Iscrizioni in Segreteria. Costo a persona € 3.

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO”**

## ② ATTIVITA' SETTIMANALI

**Lunedì** al Centro - Palazzo Nava  
Ore 15.00 **LABORATORIO "PIGOTTE UNICEF"**



**Mercoledì** al Centro - Palazzo Nava  
Ore 15.00 **LABORATORIO CREATIVO**

## 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 LUNEDI'** 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 riservata ai tesserati residenti  
Ore 15.00 Prenotarsi in segreteria

**CONSULENZA OSTEOPATICA GRATUITA**

al Centro - Palazzo Nava

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

**Venerdì 19** La consulenza è riservata ai tesserati

**Venerdì 26** Prenotarsi in Segreteria Tel. 030 2522934

**TERME 2023 a COLOMBARE di SIRMIONE**

**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
- Versare € 45.00 per il trasporto per 12 giorni di terapia

**GITA**

Partenza dalla Piazza in pullman

**Giovedì 25**

Ore 7.00

**GITA A BOBBIO - GRAZZANO SVISCONTI**

Partenza da Gussago con destinazione Bobbio. E' un piccolo comune di 3500 abitanti in Emilia Romagna, all'interno della zona appenninica della provincia di Piacenza ed è celebre per il suo aspetto medievale e per il lungo Ponte del Diavolo sul fiume Trebbia. È un luogo magico, che per il suo antico fascino ha conquistato il titolo di Borgo dei Borghi 2019.

Una guida ci seguirà tutta la giornata in quanto nel pomeriggio ci sposteremo a Grazzano Visconti: straordinario borgo costruito agli inizi del '900 per volontà di Giuseppe Visconti di Modrone, lo caratterizzano edifici affrescati, magnifici scorci ed angoli pittoreschi.

Per il pranzo ci fermeremo in una Tipica Trattoria Piacentina che propone interessanti specialità locali.

Al termine rientro a Gussago, arrivo previsto intorno alle 19/20 circa.

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 02 maggio, **per tutti** dal 8 maggio. **ENTRO IL 18 MAGGIO**

**Costo a persona € 50.00**

**Le gite sono riservate agli Associati** (in ottemperanza alla legge regionale 27/2015)  
**Assic. Allianz Loyd Adriatico – polizza n. 99631173 del 31/01/2005**

Nel mese di ottobre, la nostra Associazione propone il:

**12° CONCORSO FOTOGRAFICO****"SCATTI D'ARGENTO"**

**BERGAMO  
BRESCIA**  
 Capitale Italiana  
 della Cultura

Tema: "Scatti del

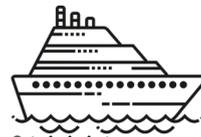
*patrimonio culturale e/o*

*naturale del nostro territorio"*

Il concorso fotografico è aperto a tutti. Le fotografie dovranno essere consegnate in segreteria presso il "Centro d'Incontro G. Peroni" in Via Nava, 34. Gussago.

# 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 .

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 € **1230** - suppl. singola € **415**

Informazioni e prenotazioni in Segreteria .

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. singola € **155**

Informazioni e prenotazioni in Segreteria .

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 € **1615**

Informazioni e prenotazioni in Segreteria .

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**

Informazioni e prenotazioni in Segreteria .

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 € **695** - suppl. singola € **175**.

Informazioni e prenotazioni in Segreteria .

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**

Informazioni e prenotazioni in Segreteria .

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 € 35 a bagaglio (kg 20) A/R**

**Formula all inclusive** (Hotel+Termale convenzionato SSN)

Informazioni e prenotazioni in Segreteria 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**

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

Tutti i al Centro - Palazzo Nava  
**Lunedì "L'AUTOSTIMA E GLI STATI DELL'IO".**  
Ore 15.00 Inizio corso lunedì 8 maggio a lunedì 12 giugno,  
incontri



per 6

## **CORSO "VOX POPULI" Con Elena Lorenzi**

### **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 **MARTEDI'** dalle 9.30 alle 10.30

**COSTO:** € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

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

Oppure **M. Elena Lorenzi** e-mail: [elenalorenzisinger@gmail.com](mailto:elenalorenzisinger@gmail.com)

**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

Per informazioni o prenotazioni in Segreteria

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



## **CORSO DI "NORDIC WALKING"**

Con Raffaello Soardi

Il nordic walking, o camminata nordica, è una camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo, funzionale all'avanzamento, di due

bastoncini con i quali si crea un vincolo sul terreno, permettendo alle braccia di realizzare una spinta, coinvolgendo tutti i muscoli del corpo.



**DOVE:** Ritrovo a Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago

**QUANDO:** Il **MERCOLEDI'** dalle 9.00 alle 10.00 - Max 10 persone

**INIZIO CORSO:** 10 maggio (prima lezione gratuita)

**COSTO:** € 5 a lezione - Pagamento mensile anticipato

**OBBLIGATORIO** Certificato di attività sportiva non agonistica

Per **INFORMAZIONI** : Presso la Segreteria Tel. 030 2522934

Oppure **R. Soardi** e-mail: [r.soardi@outlook.com](mailto:r.soardi@outlook.com)