

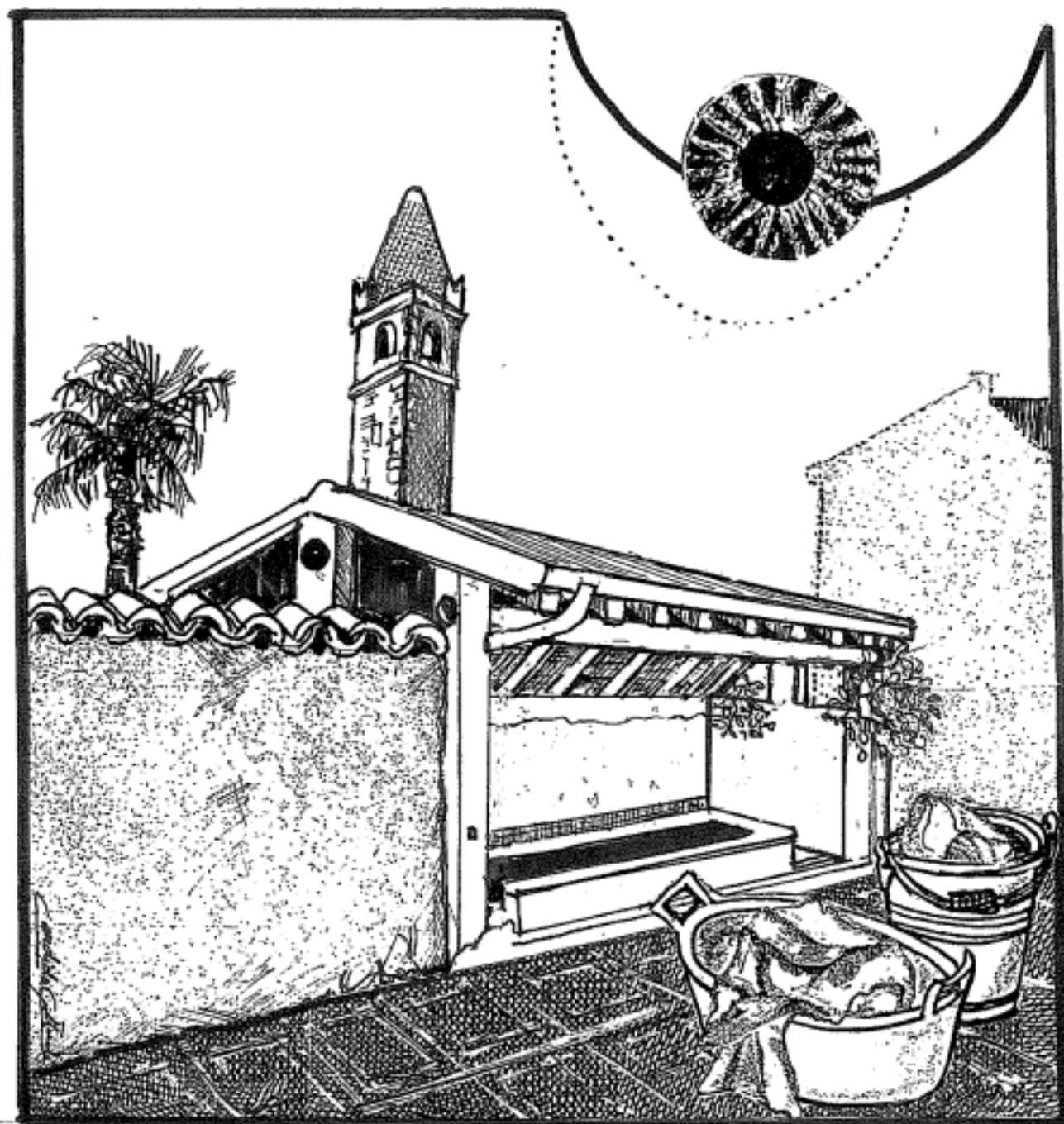


L'Alba

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



GIUGNO 2023



Piedeldosso: il vecchio lavatoio

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

1 **ATTIVITA' MENSILI**

Giovedì 1 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

VENERDI' 2 GIUGNO IL CENTRO SARA' CHIUSO

Lunedì 5 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"CANTIAMO INSIEME"** *Accompagnati dal DJ Roberto*

Martedì 6 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

Giovedì 8 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

Lunedì 12 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"CANTIAMO INSIEME"** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 13 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

Giovedì 15 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

Lunedì 19 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.30 **FESTA DI INIZIO ESTATE** *Accompagnati dal DJ Roberto*
Festeggiamo con musica e canti
Rinfresco con frutta di stagione e gelato



Martedì 20 al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

Giovedì 22

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

Venerdì 23

Ore 9.30

Con partenza dal Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO SQUADRA”

Insieme agli amici delle **Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica** partecipiamo alla **“CIVINE IN FESTA”**

Ore 10.30 S. Messa. A seguire pranzo e pomeriggio musicale in compagnia.

Costo € 15 comprensivo di pranzo e merenda, trasporto € 2.
Iscrizioni in Segreteria entro 20 giugno.



Lunedì 26

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“CANTIAMO INSIEME” *Accompagnati dal DJ Roberto*

Martedì 27

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

Giovedì 29

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO

Quota individuale € 2 - MAX 16 coppie -

Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno precedente con il pagamento della quota.



Sono aperte le iscrizioni al nuovo Anno Accademico 2023/24 della **LIBERA UNIVERSITA' di FRANCIACORTA**.

Potete trovare il nuovo programma e il modulo di iscrizione sul nostro sito: www.associazionepensionatigussago.it.

Oppure presso la Segreteria di via Nava ,34 dove dal lunedì al venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.30 è possibile iscriversi

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 14 La consulenza è riservata ai tesserati residenti
Ore 15.00 Prenotarsi in segreteria



TERME 2023 a COLOMBARE di SIRMIONE

1° TURNO dal 4 al 16 settembre **SOLO CURE INALATORIE**

2° TURNO dal 4 al 17 ottobre **SOLO CURE INALATORIE**

UN TURNO PER FANGHI E' IN FASE DI PROGRAMMAZIONE

PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.30



ISCRIZIONI DA LUNEDI' 5 GIUGNO

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

Nel mese di ottobre, la nostra Associazione propone il:

12° CONCORSO FOTOGRAFICO

**Siamo
Capitale
Italiana
della Cultura
2023**



"SCATTI D'ARGENTO"



BERGAMO
BRESCIA

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.

④ GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

GITA

Partenza dalla Piazza in pullman

Mercoledì 28

Ore 7.00

GITA IN VAL BREMBANA: da S. Pellegrino a Cornello dei Tasso

Partenza da Gussago in direzione San Pellegrino Terme, conosciuta per la stazione termale già dal XX secolo, visita al Grand Hotel: colosso di ben sette piani in stile Liberty, questo hotel era destinato ad una classe sociale elevata, qui sono passati importanti protagonisti della storia, letteratura, vita politica e del cinema.

Proseguiremo per Cornello dei Tasso appartenente alla categoria dei Borghi più belli d'Italia. Cornello diede origine nel 1200 al ramo dei tasso "corrieri postali" al servizio della repubblica veneta e dei monarchi d'europa.

Raggiungibile solo a piedi tramite comode stradine sterrate. (500 m circa)

Visita guidata del museo e del borgo Pranzo presso un locale tipico con la consumazione di piatti caratteristici locali. Pomeriggio partenza per Oneta (San Giovanni Bianco) per visitare la Casa Museo di Arlecchino, **raggiungibile solo percorrendo un tratto a piedi** (600 m. circa) visita del Borgo.

Si consiglia un abbigliamento comodo in particolare per le calzature con suola in gomma per evitare di scivolare.

Rientro a Gussago intorno alle 18/19.

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 01 giugno, **per tutti** dal 09 giugno fino ad esaurimento posti. **Costo a persona € 55.00**

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



5 x 1000

DAI IL TUO SOSTEGNO ALLA TUA ASSOCIAZIONE
PENSIONATI DI GUSSAGO ATTRAVERSO LA SOTTOSCRIZIONE AL
COD. FISC. 98061110171

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:

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

"HOTEL EMILIA" ***

Quota individuale in camera doppia € **985** - suppl. singola € **155**

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 - BIA DELLA MIMOSE" ****

Quota individuale in camera doppia € **1615**

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 sing. € **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**

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, per 6 incontri



"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 "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 "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

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

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, 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

COSTO: € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

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

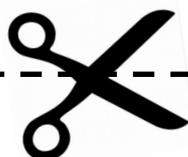
Oppure **M. Elena Lorenzi** e-mail: elenalorenzisinger@gmail.com

“OBIETTIVO SALUTE”

Gentilissimi lettori rispondendo a questo breve questionario ci aiuterete a capire che tipo di attività offrirvi per avere una migliore qualità di vita.

Il questionario è **ANONIMO** e può essere lasciato nella cassetta della posta di Palazzo Nava, ritagliando il cedolino delimitato dal tratteggio.

Grazie per la vostra collaborazione!



QUESTIONARIO “OBIETTIVO SALUTE”

In che fascia d'età sei?

- Minore di 65 anni
- Tra 65 e 75 anni
- Tra 75 e 85 anni
- Maggiore di 85 anni

Sesso:

- Uomo
- Donna

Soffri di malattie croniche non trasmissibili?

- Diabete
- Ipertensione
- Alzheimer
- Parkinson
- Altro...

Fai attività fisica regolarmente?

- 1 volta a settimana
- 2 volte a settimana
- 3 o più volte a settimana
- Mai

Che tipo di attività fisica fai?

- Cammino
- Palestra
- Pilates/tai-chi/yoga
- Altro

Se sei una persona sedentaria, ti piacerebbe iniziare a fare un po' di attività fisica con noi?

- Sì
- No
- Forse