



L'Alba

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



LUGLIO - AGOSTO 2023

"ROMAGNA MIA"

Pubblichiamo, di seguito, la poesia della nostra artista Candida Gottardi dedicata a tutte quelle persone e/o ragazzi chiamati "**angeli del fango**" che hanno dato e ancora stanno dando un contributo concreto spalando melma e detriti per liberare strade e case nell'Emilia Romagna ferita a morte dall'alluvione.

"**Siamo venuti per aiutare**", questa era la frase che si sentiva risuonare da Forlì a Ravenna fino a Cesena, ovunque l'acqua e il fango erano diventati pavimenti e/o pareti entro cui restare a galla.

GLI ANGELI DEL FANGO

Già nei lunghi filari sui rami degli alberi,
pregustavano i frutti l'avvento dell'estate
e colorati si schiudevano gli ombrelloni.
A tradimento si scatenò feroce il diluvio:
violentò campi, case, fabbriche e strade.
Sulla terra strappata un tempo al mare,
si riformò l'immensa primigenia palude.
Si scontrarono impazzite le auto nelle vie,
mentre franava il cuore ferito delle colline.
Sui tetti affioranti, le grida dei superstiti,
invocavano l'aiuto di un'arca miracolosa.
Annaspavano gli animali, che affogavano
Sotto lo sguardo impotente di chi li amava.
Fu allora che dall'alto, dimenticate le ali,
fulminea scese una moltitudine di angeli,
occhi splendenti, grandi mani possenti.
Nessuno li notò, in incognito spalavano
melma e fango, con migliaia di volontari.
Ma quando si levò liberatorio un canto,
si udì un coro angelico di voci bianche
che melodioso intonava: "Romagna mia"

Candida Gottardi

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

4 GITE/SOGG./VIAGGI

- Gite / Soggiorni

3 SERVIZI

- Biblioteca
- Consulenza legale
- Terme

5 CORSI

- Corso di ballo
- Corso di nordic walkig
- Corso "Obbiettivo salute"
- Corso di canto

1 ATTIVITA' MENSILI - LUGLIO

Lunedì 3

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 4

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 6

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Lunedì 10

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" *Accompagnati dal DJ Roberto*

Martedì 11

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 13

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Lunedì 17

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 18

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 20

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Lunedì 24

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" *Accompagnati dal DJ Roberto*

"METTIAMO L'ANGURIA IN FRESCA"

Anguriata con angurie e meloni freschi

Martedì 25

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 27

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.

①

ATTIVITA' MENSILI - AGOSTO

CHIUSURA ESTIVA:

**DAL 31 LUGLIO AL 20 AGOSTO
SI RIAPRE LUNEDI' 21 AGOSTO**

Martedì 22

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

FACCIAMO BINGO

Giovedì 24

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

FACCIAMO BINGO

Martedì 29

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

FACCIAMO BINGO

Mercoledì 30

Ore 9.30

Partenza dal Centro - Palazzo Nava

“FUORI PORTA A BRIONE” con pranzo

S.Messa ore 10.30 e poi continueremo la giornata in compagnia con musica, canti e balli.

Costo € 20,00 per pranzo e merenda, trasporto € 3

Iscrizioni in segreteria dal 1 luglio fino al 24 agosto.

Giovedì 31

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

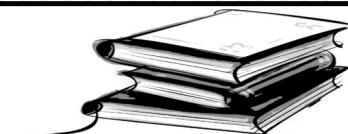
③

SERVIZI

BIBLIOTECA

al Centro - Palazzo Nava

MARTEDI' e GIOVEDI' dalle ore 15.00 alle ore 17.30



CONSULENZA LEGALE

al Centro - Palazzo Nava



Mercoledì 19

Ore 15.00

La consulenza è riservata ai tesserati residenti
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**

3° TURNO dal 18 al 31 ottobre **SOLO FANGHI/BAGNI**

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

4 GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

GITA DI LUGLIO Partenza dalla Piazza in pullman

Giovedì 27 GITA ALLE TERME DI BOARIO

Ore 8.30



TERME di BOARIO

Una splendida giornata da trascorrere presso le Terme immersi nella distensiva atmosfera del parco secolare. Natura e divertimento in un'oasi verde circondata da uno scenario naturale riposante.
Il programma prevede: visita guidata con accompagnatore alle fonti, al parco e all'info-point della salute. Pranzo al Ristorante delle Terme.
Pomeriggio animazione con musica dal vivo, ballo liscio e gioco di bocce. **MINIMO 30 PARTECIPANTI**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago dal 3 luglio, per tutti dal 10 luglio** fino ad esaurimento posti. **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

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:

Agosto

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

"HOTEL GIOIELLA" ****

Quota individuale in camera doppia € **995** - suppl. singola € **110**

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 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 entro al 30 giugno.

Quota individuale in camera doppia € **935** 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 "NORDIC WALKING" *Con R. 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

INIZIO CORSO: 20 settembre (dimostrazione gratuita di 1 ora)

QUANDO: **IL MERCOLEDI'** dalle 9.00 alle 10.30 dal 27 settembre al 25 ottobre - Max 10 persone

COSTO DEL CORSO: € **40** - Pagamento 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

“OBIETTIVO SALUTE MOV”

Corso di ATTIVITA' FISICA PREVENTIVA E ADATTATA

Attività fisica specifica per la prevenzione primaria, secondaria e terziaria delle problematiche legate alle malattie croniche (ipertensione, diabete, artrosi, osteoporosi etc..) Il corso è gestito da un Laureato Magistrale Scienze Motorie specializzato in Esercizio-Terapia. **Ti aspettiamo per un incontro e una valutazione preventiva.**

QUANDO: 18 settembre dalle 15:00 alle 16:00 incontro informativo

22 settembre dalle 14:30 alle 15:30 I° incontro di prova e test iniziali

29 settembre dalle 14:30 alle 15:30 II° incontro di prova e test iniziali

**Il singolo corso inizierà al raggiungimento
di un minimo di 5 partecipanti.**

CORSO: Venerdì dalle 14:00 alle 14:50

Attività fisica Adattata moderata per donne

Venerdì dalle 15:00 alle 15:50

Attività fisica Adattata intensa per donne

Venerdì dalle 16:00 alle 16:50

Attività fisica Adattata per uomini

DOVE: Palazzo Nava, Via Giovanni Nava - Gussago

DURATA: Ottobre 2023 - Giugno 2024

COSTO: 8 euro a lezione - Pagamento mensile anticipato

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

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 **CORSO AVANZATO**

Il **MARTEDI'** dalle 10.30 alle 11.30 **CORSO BASE**

I° LEZIONE DI PROVA GRATUITA MARTEDI' 5 SETTEMBRE

COSTO: € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

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

Oppure **M. Elena Lorenzi** e-mail: 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 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 € **50.00** - 8 lezioni

**INIZIO CORSI MARTEDI' 19 SETTEMBRE
CON SERATA DI PROVA GRATUITA**

Costo assicurazione annuale € **15.00** obbligatoria

Per informazioni o prenotazioni in Segreteria
Oppure Franca cell. 347 8107654 o Michele cell. 338 9700616

"FESTA DEI NONNI 2023"

In occasione della "FESTA DEI NONNI" che si terrà
il mese di ottobre, la nostra Associazione propone il:

13° 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 di dimensioni
30x45 cm, o se inferiore montate su cartoncino 30x45 cm dovranno
essere consegnate in Segreteria entro le ore 18.00 di venerdì
22/09/2023 presso il "Centro d'Incontro G. Peroni " in Via Nava,34.



ASSOCIAZIONE
PENSIONATI
DI GUSSAGO



COMUNE
DI
GUSSAGO



LIBERA UNIVERSITÀ DI FRANCIACORTA

CORSI DI APPROFONDIMENTO con il prof. ANDREA GRAMATICOPOLO

- **VENERDÌ 13 OTTOBRE:**
Viaggio nell'universo di Dante:
"Mistico pellegrino"
- **VENERDÌ 27 OTTOBRE:**
Inferno I:
"A te convien tener altro viaggio"
- **VENERDÌ 10 NOVEMBRE:**
Inferno III:
"Lasciate ogni speranza voi ch'entrate"
- **VENERDÌ 24 NOVEMBRE:**
Inferno V: "I peccator carnali che la
ragion sommettono al talento"

CALENDARIO LEZIONI da settembre a dicembre 2023

06 settembre	MODA E ARTE : COSA SUCCEDE QUANDO S'INCONTRANO? PROF.SSA BARBARA D'ATTOMA <i>Storica dell'Arte e del Costume</i>	08 novembre	AGENDA 2030 PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE CATERINA CALABRIA <i>Docente Università Cattolica</i>
13 settembre	STORIA, ARTE E LEGGENDE DI FRANCIACORTA RINETTA FARONI CANDIDA GOTTARDI AGOSTINO DELLA FIORE	15 novembre	S. AGOSTINO: COR INQUIETUM, COR INQUIETANS G. LUCA CAPOFERRI <i>Docente di filosofia</i>
20 settembre	IL D'ANNUNZIO PRIVATO VISTO DA LUIGI MOMETTI ARTIERE DEL VITTORIALE ELISABETTA CONTI <i>Docente Università Cattolica</i>	22 novembre	INTERNET E SERVIZI: COSA POSSO FARE NEL MONDO DI INTERNET DARIO TOMASONI <i>Docente Istituto Cossali di Orzinuovi</i>
27 settembre	VISITA GUIDATA AL MUSEO MAST DI CASTEL GOFFREDO	29 novembre	LA TURCHIA: I VENT'ANNI DI ERDOGAN MICHELE BRUNELLI <i>Docente Università Cattolica</i>
04 ottobre	L'IRAN E LE DONNE, VIAGGIO ATTRAVERSO UN PAESE SCONOSCIUTO SARA HEJAZI <i>Ricercatrice, Giornalista e Scrittrice</i>	06 dicembre	L'IMPATTO DEL CONFLITTO GENITORIALE SULLO SVILUPPO DEI FIGLI: LA DEVIANZA COME ESITO POSSIBILE ILENIA SUSSARELLU <i>Psicoterapeuta, e Psicologa Forense</i> GIULIA BOLGIANI <i>Avvocato del Foro di Brescia</i>
11 ottobre	UNA VITA IN MASCHERA. PIRANDELLO E LA RICERCA DELL'IDENTITÀ ANTONIO DEL VECCHIO <i>Docente di letteratura italiana</i>	13 dicembre	IL GENIO MUSICALE DI FRANCO BATTIATO ANTONIO DEL VECCHIO <i>Docente di letteratura italiana</i>
18 ottobre	STORIA DEGLI STAMPATORI BRESCIANI ENNIO FERRAGLIO <i>Docente Università Cattolica</i>		
25 ottobre	PAROLE, PAROLE, PAROLE VITA E OPERE DI WILLIAM SHAKESPEARE TITO ARONICA <i>Docente di Letteratura Inglese</i>		<i>Le lezioni si terranno a Gussago presso la Sala Civica "Camillo Togni" dalle ore 15.00 alle ore 16.30 circa.</i>

Associazione Pensionati di Gussago - Via Giovanni Nava, 34 - Gussago Bs
Segreteria: dal lunedì al venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.30 - Tel. e Fax 030 2522934
www.associazionepensionatigussago.it - info@associazionepensionatigussago.it