



L'Alba

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



SETTEMBRE 2023

DOMENICA 1 OTTOBRE

"FESTA DEI NONNI"

Presso l'oratorio (femminile) di Sale

h 15.00 : "IL MARENCO D'ARGENTO"

ovvero "NONNO, CANTI CON ME?"

Nonni e nipoti protagonisti in allegria

(Seguirà rinfresco)

h 20,30 : GALA' DEL MUSICAL

A cura di : THE MUSIC - ALL FOLKS

Regia di : ELENA LORENZI

CONTESTUALMENTE PROPONIAMO IL :

13[^] CONCORSO FOTOGRAFICO

"SCATTI D'ARGENTO"

Tema : "Scatti del patrimonio culturale
e/o naturale del nostro territorio"

Il concorso fotografico è aperto a tutti. Le fotografie di dimensioni 30 x 45cm o montate su cartoncino 30 x 45cm dovranno essere consegnate in Segreteria entro le ore 18,00 di venerdì 22/09/2023 presso il "Centro d'incontro G. Peroni" di via G. Nava 34 - Gussago

ATTIVITA' MENSILI

1 ATTIVITA' MENSILI

- Canto / Giochi

4 GITE/SOGG./VIAGGI

- Soggiorni

3 SERVIZI

- Biblioteca
- Consulenza legale
- Terme

5 CORSI

- Corso di Psicologia
- Corso di Canto
- Corso di ballo
- Corso di nordic walkig
- Corso "Obbiettivo salute"
- Corso Yoga
- Corso di Tai Chi

1 ATTIVITA' MENSILI

Lunedì 4

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 5

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 7

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Lunedì 11

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" *Accompagnati dal DJ Roberto*

Martedì 12

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 14

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Lunedì 18

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

FESTA DEI COMPLEANNI di Luglio/Agosto/Settembre

Torte, pasticcini e buffet offerti dai festeggiati

Servizio fotografico a cura dell'Associazione

Aderire in segreteria

CANTIAMO INSIEME *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 19

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 21

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"



Lunedì 25

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

“CANTIAMO INSIEME” *Accompagnati dal DJ Roberto*

Martedì 26

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.

Giovedì 28

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



Giovedì 14

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



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

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

SOGGIORNO ISCHIA IN TRENO !!!

Ottobre

Dal 08 al 22 ottobre 2023

"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 "PSICOLOGIA"

con la Dott.ssa M.T. Merenda



Tutti i
Lunedì al Centro - Palazzo Nava
"LA NUOVA FAMIGLIA "

Ore 15.00 **La felicità è un gioco che si impara da piccoli**

Inizio corso lunedì 9 ottobre fino a lunedì 13 novembre,
per 6 incontri .

Iscrizioni in Segreteria **dal 11 settembre.**

Costo € 10.



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

CORSO DI "YOGA" *con Marco*

LEZIONI OPEN GRATUITE

MARTEDI' 19 E MARTEDI' 26 SETTEMBRE ORE 16.30

Tutti i

Martedì

Ore 16.30

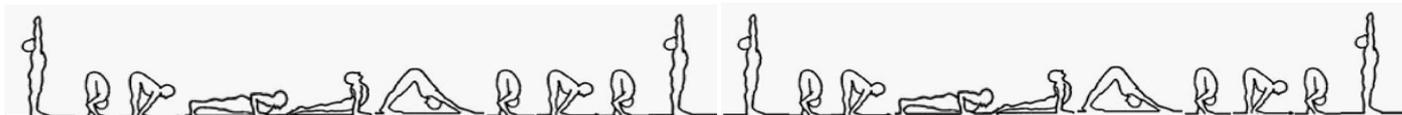
al Centro - Palazzo Nava

Costo € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

Inizio corso MARTEDI' 10 OTTOBRE.

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

MINIMO 8 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.

LEZIONI OPEN GRATUITE

GIOVEDI' 14 E GIOVEDI' 21 SETTEMBRE ORE 14.30

Tutti i

Giovedì

Ore 14.30

al Centro - Palazzo Nava

Costo € 30.00 - Pagamento mensile anticipato

Inizio corso GIOVEDI' 12 OTTOBRE.

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

MINIMO 8 PERSONE



“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.

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' 12 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 € **50.00** - 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

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

ASSISTENTE SOCIALE : D.ssa Godizzi Silvia

e-mail segretariatosociale@comune.gussago.bs.it

DOMENICA 17 SETTEMBRE FESTA DEL VOLONTARIATO



La nostra **Associazione** sarà presente con una bancarella dove sarà possibile avere materiale ed informazioni sulle nostre attività.



ASSOCIAZIONE
PENSIONATI
DI GUSSAGO



COMUNE
DI
GUSSAGO



LIBERA UNIVERSITÀ DI FRANCIACORTA

CORSI DI APPROFONDIMENTO *con il prof. ANDREA GRAMATICOPOL*

- **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 Univeristà Cattolica</i>
13 settembre	STORIA, ARTE E LEGGENDE DI FRANCIACORTA RINETTA FARONI CANDIDA GOTTARDI AGOSTINO DELLAIORE	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

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