



# L'Alba

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



## OTTOBRE 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 A PALAZZO NAVA :

Dal 29 settembre al 8 ottobre esposizione delle opere del

13<sup>^</sup> CONCORSO FOTOGRAFICO

"SCATTI D'ARGENTO"

**Inaugurazione** venerdì 29 settembre alle ore 17.00.

**Orario:**

Da lunedì a venerdì dalle ore 15.30 alle ore 18.30

Sabato e domenica dalle ore 9 alle ore 12 e

dalle ore 15 alle ore 19

## ATTIVITA' MENSILI

### 1 ATTIVITA' MENSILI

- Canto / Giochi
- Amici dell'Arte

### 3 SERVIZI

- Biblioteca
- Consulenza legale

### 4 GITE/SOGG./VIAGGI

- Soggiorni

### 5 CORSI

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

## 1 ATTIVITA' MENSILI

### Lunedì 2

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"CANTIAMO INSIEME"** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

### Martedì 3

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

### Giovedì 5

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

### Venerdì 6

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA**

**VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEI TEATRI ITALIANI**

*con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella*

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar Distefano*

**RIPRENDONO LE "SERATE DANZANTI"**

Il ballo è un'attività che permette alle persone di qualsiasi età di mantenersi in forma divertendosi. Ha **molte benefici positivi per la salute** emotiva, mentale, fisica e generale e dato che la danza è una attività sociale, aiuta anche a superare il senso di isolamento.

**VI ASPETTIAMO NUMEROSI !!!!!**



### Lunedì 9

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"CANTIAMO INSIEME"** *Accompagnati dal DJ Roberto*

### Martedì 10

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

### Giovedì 12

Ore 14.30

Partenza dal Centro - Palazzo Nava

**CASTAGNATA A CIVINE** all'Oratorio di Civine

Riproponiamo la tradizionale festa della castagna con caldarroste e vino rosso. *Canti e risate in allegria*

Il trasporto, solo su prenotazione, **entro il 09/10** - Costo € 2



**Venerdì 13**

Ore 21.00

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

**“SERATE DANZANTI”**

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

**Lunedì 16**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

**Martedì 17**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Giovedì 19**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Venerdì 20**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA

**“VIAGGIO ALLA SCOPERTA DEGLI OROLOGI**

**ASTRONOMICI “** *con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella*

**Lunedì 23**

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dal DJ Roberto*

**Martedì 24**

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*

**Giovedì 26**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Venerdì 27**

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Alex Morselli*

**“SERATE DANZANTI”**

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

**Lunedì 30**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

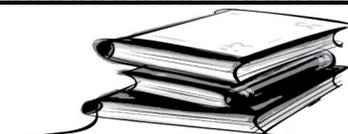
**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

**IL CENTRO RESTERA' CHIUSO**  
**MERCOLEDI' 1 NOVEMBRE**

**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 12**  
Ore 15.00

La consulenza è riservata ai tesserati residenti  
Prenotarsi in segreteria



## **TERME 2023 a COLOMBARE di SIRMIONE**

**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

## **④ GITE - SOGGIORNI - VIAGGI**

### **GITA**

Partenza dalla Piazza in pullman

Giovedì 26  
ore 7.30

### **CASTELLI DEL DUCATO DI PARMA E PIACENZA**

Visiteremo il Castello di Contignaco (Salsomaggiore) antica Fortezza costruita nel XI secolo allo scopo di proteggere le saline di Salsomaggiore, si erge al centro di un'ampia vallata, è oggi anche sede di un'azienda agricola vitivinicola.

Pranzo presso la Tenuta Casteldardo che si trova poco distante dal successivo castello di San Pietro in Cerro. Questa dimora è una struttura quattrocentesca interamente visitabile, offre una vasta collezione di opere d'arte di maestri contemporanei, nei sotterranei si possono ammirare i guerrieri Xi' an. Inoltre nella Sala delle Armi si trovano 500 pezzi unici di artigianato tra cui 80 pistole dal 600 al 900 e tanto altro. Al termine partenza per Gussago arrivo previsto intorno alle 19 circa

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago dal 02 ottobre, per tutti dal 9 ottobre fino ad esaurimento posti. 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 1/01/2005



# **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.

## **5** **CORSI**

### **CORSO DI “PSICOLOGIA”**

*con la Dott.ssa M.T. Merenda*

Tutti i al Centro - Palazzo Nava

**Lunedì “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.**



### **GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

**Posturale, dinamica e personalizzata**

*Con S. Maletti*

#### **LEZIONI OPEN GRATUITE**

**MARTEDI' 10 E GIOVEDI' 12 OTTOBRE**

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

**QUANDO:** Il **MARTEDI' e GIOVEDI'** dalle **9.30** alle **10.30**

**COSTO DEL CORSO:** **€ 40** - Pagamento mensile anticipato  
**€ 15** - Iscrizione e assicurazione

**OBBLIGATORIO** Certificato medico di sana e robusta costituzione  
( Anche autocertificazione)

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:** Presso la Segreteria Tel. 030 2522934

**MINIMO 8 PERSONE**

## **CORSO DI “NORDIC WALKING”** *Con R. Soardi*

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

**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 “TAI CHI CHUAN”** *con Enrica Almici*



Tutti i al Centro - Palazzo Nava

**Giovedì** **Costo € 30.00** - Pagamento mensile anticipato

Ore 14.30 **Inizio corso GIOVEDI' 12 OTTOBRE.**

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

**MINIMO 8 PERSONE**

## **CORSO DI “YOGA”** *con Marco*



Tutti i al Centro - Palazzo Nava

**Martedì** **Costo € 7 a lezione** - Pagamento mensile anticipato

Ore 16.30 **Inizio corso MARTEDI' 10 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.**

**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

**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

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" 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**

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

Per **INFORMAZIONI** : Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.  
Oppure **M. Elena Lorenzi** e-mail: elenalorenzisinger@gmail.com

## **CENTRO SPORTIVO LE GOCCE**

### **CORSO DI GINNASTICA DOLCE IN ACQUA**

**Lunedì-Giovedì**

dalle ore 10.20 alle ore 11.10

**Costo** € 55 per 10 lezioni.

**Iscrizione/assicurazione** annuale € 15

E' richiesto il certificato medico



**Iscrizioni direttamente presso la Segreteria del  
Centro Sportivo Le Gocce**

LA CROCE ROSSA ITALIANA, GRUPPO VOLONTARI DON POTIERI E  
L'ASSOCIAZIONE PENSIONATI DI GUSSAGO ORGANIZZANO  
UN CORSO GRATUITO DI

# “PRIMO SOCCORSO”



PRESSO L'ASSOCIAZIONE PENSIONATI DI VIA NAVA 34 - GUSSAGO-  
**MARTEDI' 10 - 17 - 24 OTTOBRE**  
DALLE 20,30 ALLE 22,30

Per informazioni: **Associazione Pensionati** Tel. 0302522934  
**Volontari Don Potieri** Tel. 0302528211 (mattino)  
**CRI Cellatica-Gussago** Tel. 3335271544 (pomeriggio)

## ⑥ COMUNICAZIONI

**SERVIZI SOCIALI COMUNALI : TEL. 030 2522919**

**ASSESSORE:** Mazzini Nicola

e-mail: [assessorereservizisociali@comune.gussago.bs.it](mailto:assessorereservizisociali@comune.gussago.bs.it)

Riceve su appuntamento

**ASSISTENTE SOCIALE :** D.ssa Bordanzi Barbara

e-mail [assistentesociale@comune.gussago.bs.it](mailto: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](mailto:segretariatosociale@comune.gussago.bs.it)

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)