

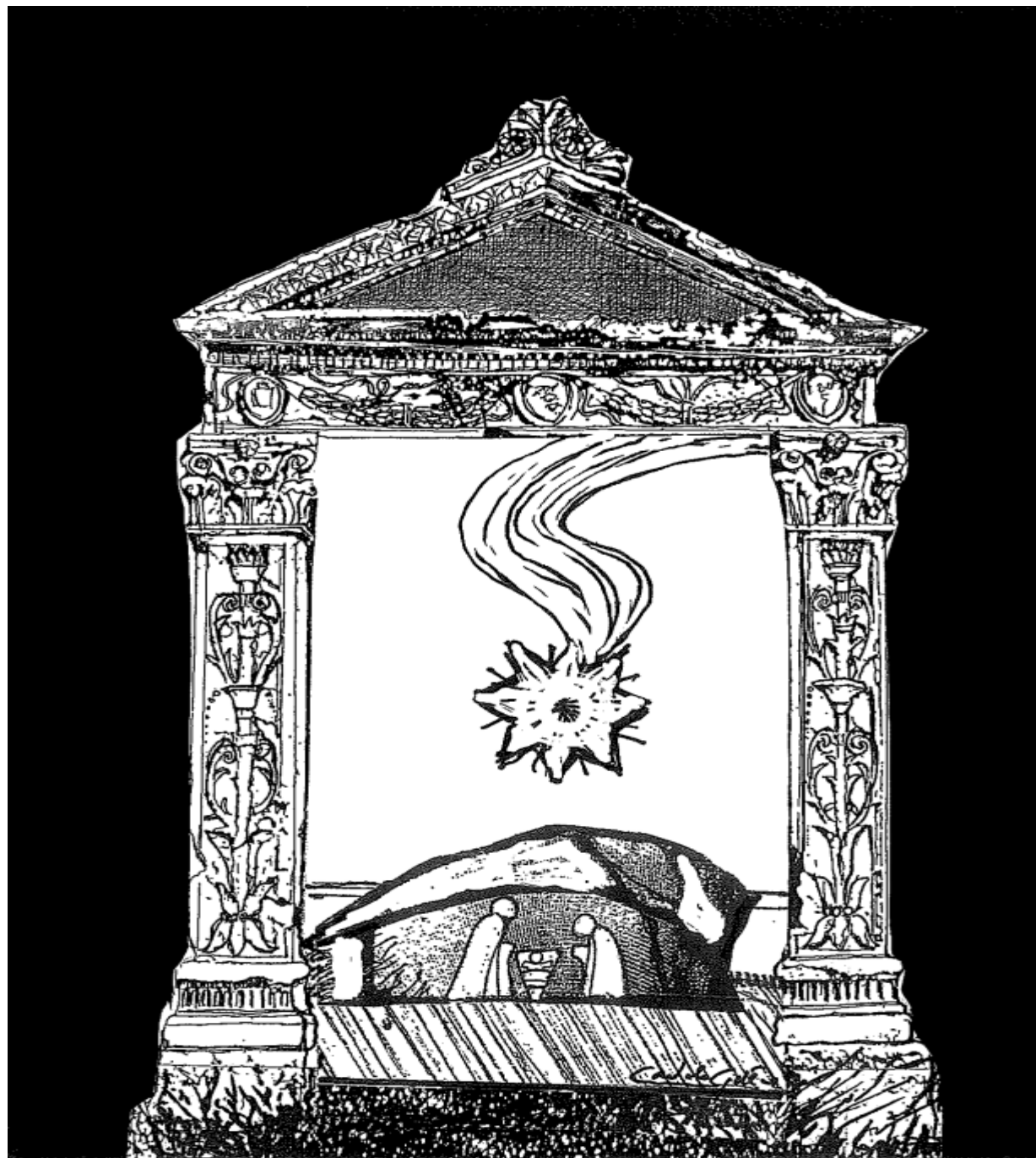


# L'Alba

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



## DICEMBRE 2023



# BUONE FESTE

## ATTIVITA' MENSILI

### 1 ATTIVITA' MENSILI

- Canto / Giochi
- Amici dell'Arte

### 3 SERVIZI

- Biblioteca
- Consulenza legale

### 5 CORSI

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

## 1 ATTIVITA' MENSILI

### Venerdì 1

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Daniela Tecnicolor*

**"SERATE DANZANTI"**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

### Sabato

2 Dicembre

al Mercato - Piazza Vittorio Veneto

**"BANCARELLA DI NATALE"**

In occasione del mercato del sabato, ricordiamo che in piazza a Gussago, le volontarie del nostro **laboratorio creativo** esporranno i loro lavori per una raccolta fondi per beneficenza.

### 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"**

## **VENERDI' 8 DICEMBRE IL CENTRO RESTERA' CHIUSO**

### Venerdì 8

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Valter Villa*

**"SERATE DANZANTI"**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

### Lunedì 11

Ore 15.30

al Centro Palazzo Nava

**"CANTIAMO INSIEME"** *Accompagnati dal D.J. Roberto*  
**"FESTA DI SANTA LUCIA"**

Piccolo dono di Santa Lucia a tutti i presenti



### Martedì 12

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

**Giovedì 14**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava *con Don Angelo Gozio*

**CATECHESI: PREPARAZIONE AL SANTO NATALE**

**Venerdì 15**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA**

**“Viaggio alla scoperta di torre e campanili”  
e “Arte al femminile”**

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

Ore 21.00

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

**“SERATE DANZANTI”**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 18**

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

**“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”**

**Venerdì 22**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**“FESTA DI NATALE”**

**Canzoni Natalizie con il Gruppo**

**“IN-CANTO LIBERO”**

**Taglio di Panettone e brindisi**

**Bancarelle di Natale e Lotteria Natalizia**

**LA FESTA E' APERTA A TUTTI**



**Venerdì 22**

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Grazioli*

**“SERATE DANZANTI”**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Giovedì 28**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava



**Con brindisi di auguri!!**

**Venerdì 29**

Ore 21.00

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

**“SERATE DANZANTI”**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

## ② ATTIVITA' SETTIMANALI

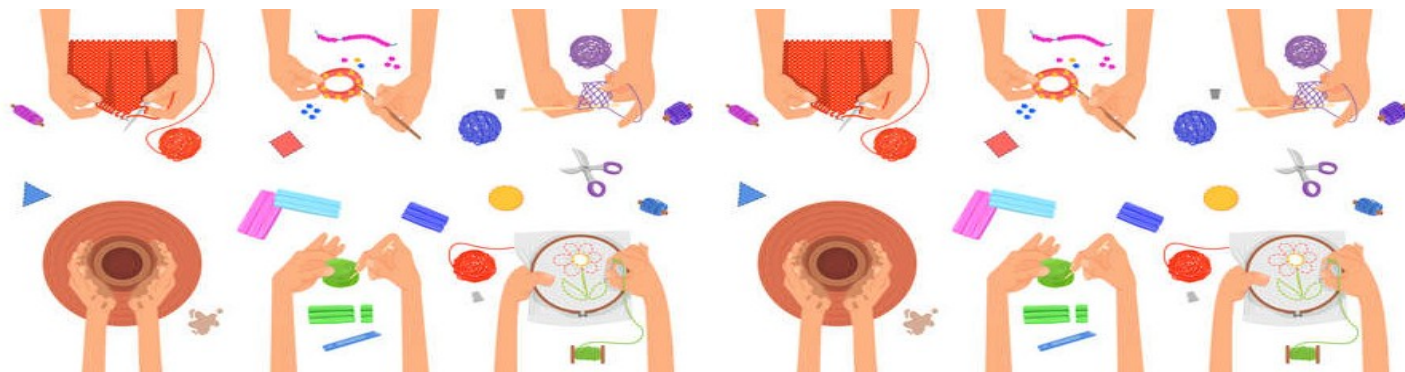
### “I LABORATORI DEL CENTRO”

Al Centro d'Incontro di Palazzo Nava non ci sono solo attività ludiche (tombola, carte, ecc.) ma ci sono anche i **LABORATORI** dove si realizzano tanti oggetti e manufatti lavorando condividendo **buon umore e amicizia**:

**MARTEDI'**: Realizziamo le Pigotte dell'UNICEF: è facile bastano ago e filo e un po' di fantasia.  
dalle ore 15.00  
alle ore 17.00. Se volete vedere alcune delle nostre creazioni le potete trovare su **Instagram “lepigottedigussago”**



**MERCOLEDI'**: Se sei interessata al ricamo, alla maglia, all'uncinetto o ago e filo creiamo oggetti utili che vendiamo per raccogliere fondi per beneficenza.  
dalle ore 15.00  
alle ore 17.00.



## 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 20** La consulenza è riservata ai tesserati residenti  
Ore 15.00 Prenotarsi in segreteria



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

### **“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.**

**CORSO:** Venerdì dalle 14:00 alle 14:50  
**Attività fisica Adattata moderata**

Venerdì dalle 15:00 alle 15:50  
**Attività fisica Adattata intensa**

**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



#### **GINNASTICA DI MANTENIMENTO** **Posturale, dinamica e personalizzata** *Con S. Maletti*

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

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

**COSTO :** € 40 - Pagamento mensile anticipato € 15 - Iscrizione annuale

**OBBLIGATORIO** Certificato medico di sana e robusta costituzione

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

## **APERTO A TUTTI**

## **CORSO DI "TAI CHI CHUAN"** con *Enrica Almici*



Tutti i al Centro - Palazzo Nava  
**Giovedì** **Costo € 30.00** - Pagamento mensile anticipato  
Ore 14.30 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 Informazioni ed iscrizioni in Segreteria  
**MINIMO 8 PERSONE**

## **"IN-CANTO LIBERO"** 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**

**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)

C  
O  
R  
S  
I  
  
D  
I  
  
B  
A  
L  
L  
O

**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 BASE**

Tutti i **Martedì** dalle ore 20.00 alle ore 21.00 - Costo € **50.00** - 8 lezioni

### **CORSO DI BOOGIE WOOGIE AVANZATO**

Tutti i **Martedì** dalle ore 21.00 alle ore 22.00 - Costo € **50.00** - 8 lezioni

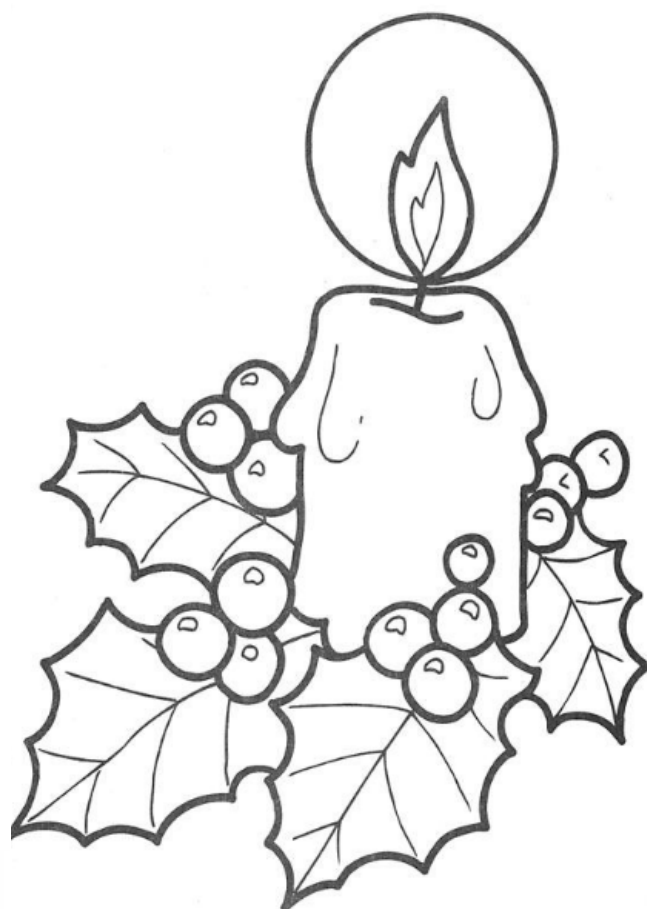
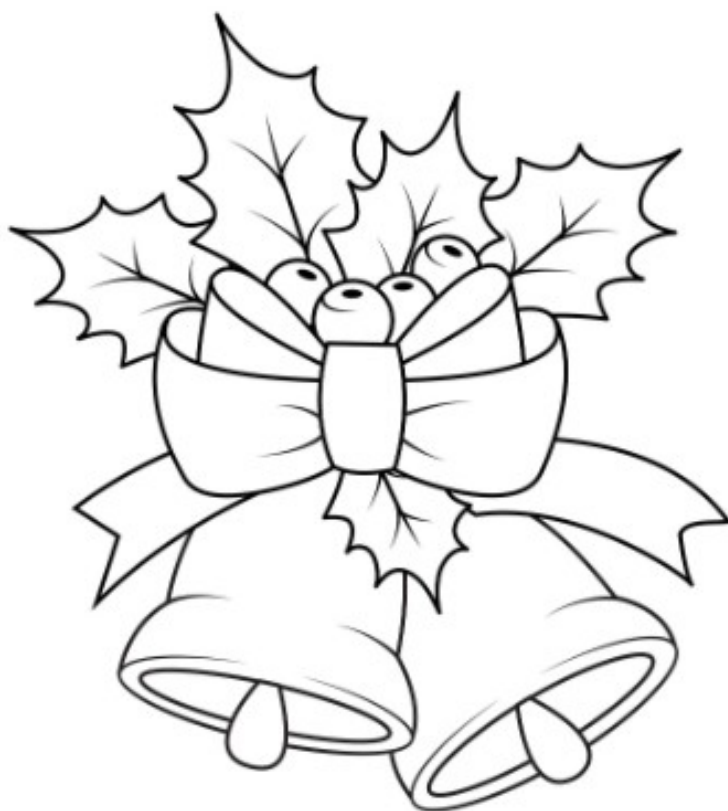
Costo assicurazione annuale € **15.00** obbligatoria

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

# **CHIUSURA DEL CENTRO**

**Natale: dal 23 al 26 dicembre  
Capodanno: dal 30 dicembre 2023  
al 7 gennaio 2024**

**Si riapre lunedì 8 gennaio**



# **TESSERAMENTO 2024**

Anche quest'anno l'Associazione non ritiene opportuno, per il momento, fare il tesseramento porta a porta.

Per chi vuole rinnovare la tessera la Segreteria è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 15 alle ore 17.30. Il costo della tessera annuale è di € 10.

Certi di una forte adesione a sostegno della nostra/vostra Associazione cogliamo l'occasione per augurare a voi e alle vostre famiglie un

## **BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO**



**SEGUICI   FACEBOOK**



Perché oggi più che mai, siamo consapevoli che l'utilizzo dei social ci permette di vivere il nostro tempo, senza perdere la nostra identità. Puoi contattarci anche al nostro indirizzo mail:

[info@associazionepensionatigussago.it](mailto:info@associazionepensionatigussago.it)

Iscrivetevi alla **NEWSLETTER** sul nostro sito internet:

**[www.anzianipensionatigussago.it](http://www.anzianipensionatigussago.it)**

## **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)