



# L'Alba

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



## GENNAIO 2024

### LA NECESSITA' DI UN CAMBIAMENTO

Quest'anno la nostra Associazione compie trent'anni. Nata giuridicamente nel 1994, col tempo è diventata l'Associazione col maggior numero di tesserati del nostro paese; l'Associazione che più di ogni altra ( con tutto il rispetto per le altre) propone attività che non solo coinvolgono i nostri tesserati e/o i frequentatori del Centro d'incontro per Anziani che abbiamo in gestione per conto del nostro Comune, ormai da 23 anni, ma anche la popolazione e chiunque abbia voglia di partecipare indipendentemente dalla provenienza. 30 anni di grandi soddisfazioni e di grande partecipazione alle attività proposte. 30 anni che ci hanno fatto capire quanto sia cambiato il mondo e di conseguenza le persone. D'altra parte, che i pensionati di oggi siano diversi da quelli di 15 / 20 anni fa, è sotto gli occhi di tutti : di conseguenza anche il nostro modo di coinvolgerli deve e dovrà essere diverso; deve adeguarsi ai tempi, così come con la LUF (Libera Università di Franciacorta) , un progetto culturale strutturato che ha coinvolto centinaia di persone. Oggi la partecipazione alle varie attività che proponiamo così come la frequenza giornaliera al Centro d'Incontro è legata alla tessera, all'essere tesserato e all'aver compiuto sessant'anni d'età ( fatta eccezione per la L.U.F.). Ora , la creazione di un Centro d'Incontro per Anziani da parte dell'Amministrazione Comunale è stata veramente una grande idea, anche perché in questi anni il Centro d'Incontro ha creato amicizie, ha tolto tante persone dalla solitudine ed è stato sicuramente un importante luogo di socializzazione. Io penso, però, che oggi , a distanza di anni dalla sua creazione, il Centro d'incontro per Anziani, in quanto tale, abbia fatto il suo tempo, proprio per l'evolvere della società. A mio avviso sarebbe auspicabile, in accordo con l'Amministrazione Comunale, chiamarlo "Centro Socio Culturale" e renderlo fruibile a tutti coloro che, indipendentemente dall'età e dalla provenienza, abbiano voglia di essere partecipi delle attività in essere e/o farsi promotori di nuove idee. Quindi un Centro Socio Culturale senza limiti di età, aperto a tutti e dove tutti saranno i benvenuti previo tesseramento: dieci € all'anno.

Edoardo Rossi

## ATTIVITA' MENSILI

### 1 ATTIVITA' MENSILI

- Canto / Giochi
- Amici dell'Arte
- Serate danzanti

### 3 SERVIZI

- Biblioteca
- Consulenza legale
- Esame osteoporosi

### 4 GITE/SOGG./VIAGGI

- Gite / Soggiorni

### 5 CORSI

- Corso di Psicologia
- Corso di Canto
- Corso di ballo
- Corso "Attività fisica adattata"
- Corso Yoga
- Corso di Tai Chi
- Corso di ginnastica di mantenimento

## 1 ATTIVITA' MENSILI

### CHIUSURA DEL CENTRO

dal 30 dicembre 2023 al 7 gennaio 2024

Si riapre lunedì 8 gennaio

### EPIFANIA INSIEME

**Sabato 6 gennaio ore 21** alla Sala Civica TOGNI

Musica e balli con *D.J. Daniela*

Taglio del panettone, pandoro e brindisi

Verrà organizzata un'estrazione gratuita

fra tutti i presenti. **Ingresso riservato agli Associati**



#### Lunedì 8

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

#### Martedì 9

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

#### Giovedì 11

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

#### Venerdì 12

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA**

**"Viaggio alla scoperta dei paesaggi culturali e nei patrimoni orali e immateriali dell'UNESCO Italia"**  
**e "Arte al femminile"**

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

Ore 21.00

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

**"SERATE DANZANTI"**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 15**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dal D.J. Roberto*

**Martedì 16**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

**Giovedì 18**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

**Venerdì 19**

Ore 21.00

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

**“SERATE DANZANTI”**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 22**

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

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

**Martedì 23**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

Ore 15.00

**“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 25**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

**Venerdì 26**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA**

**“Viaggio alla scoperta degli alberi centenari”  
e “Arte al femminile”**

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

**Lunedì 29**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dal D.J. Roberto*

**Martedì 30**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

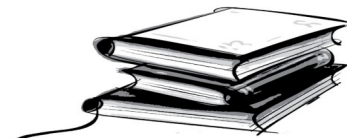
**BUON ANNO**



### 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

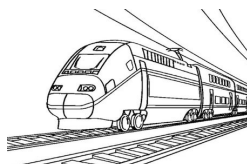


### ④ GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

#### **SOGGIORNI 2024**



<b>APRILE</b>	dal 13/04 al 17/04	<b>PORTOGALLO</b>	Minitour	€ 1090
		Lisbona-Coimbra-Fatima-Obidos-Nazarè		
<b>MAGGIO</b>	dal 20/05 al 03/06	<b>TENERIFE</b>	AlpiClub Jacaranda	€ 1325
<b>GIUGNO</b>	dal 09/06 al 23/06	<b>TORRE PEDRERA</b>	Hotel Platinum	€ 985
<b>LUGLIO</b>	dal 14/07 al 28/07	<b>BELLARIA</b>	Hotel Splendid	€ 1005
<b>AGOSTO</b>	dal 18/08 al 01/09	<b>BELLARIA</b>	Hotel Splendid	€ 1050
<b>SETTEMBRE</b>	dal 05/09 al 18/09	<b>BELLARIA</b>	Hotel Dell'Amarissimo	€ 730
<b>OTTOBRE</b>	dal 06/10 al 13/10	<b>CROCIERA</b>	Costa Pacifica	€ 1065
		Savona-La Spezia-Palma di Maiorca-Valencia-Marsiglia		
<b>OTTOBRE</b>	dal 06/10 al 20/10	<b>ISCHIA</b>	Hotel Cristallo Palace	€ 985



## 5 CORSI

### CORSO DI “PSICOLOGIA”

con la Dott.ssa M. T. Merenda

Tutti i al Centro - Palazzo Nava

**Lunedì “TIENI IN FORMA IL TUO CERVELLO”**

Ore 15.00 Inizio corso lunedì 19 febbraio fino a lunedì 25 marzo, per 6 incontri.  
Costo € 10.



### “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

## **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

**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

## ⑥ COMUNICAZIONI

### 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

**FELICE ANNO NUOVO**

### COMUNICAZIONE IMPORTANTE

L'Associazione Pensionati di Gussago e Lions Club Montorfano Franciacorta

PROPONGONO

### **L'ESAME GRATUITO PER L'OSTEOPOROSI APERTO A TUTTI**

L'esame, senza esposizione alle radiazioni, consente una diagnosi precoce dell'osteoporosi con referto immediato.

Chi è interessato può rivolgersi per informazioni e/o iscriversi presso l'Associazione Pensionati di Gussago dal lunedì al venerdì dalle 15 alle 17,30.

### **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)



ASSOCIAZIONE  
PENSIONATI  
DI GUSSAGO



COMUNE  
DI  
GUSSAGO



# LIBERA UNIVERSITÀ DI FRANCIACORTA

CORSI DI APPROFONDIMENTO *con il prof. ANDREA GRAMATICOPOLI*

- **VENERDÌ 09 FEBBRAIO:**  
Inferno XXVI:  
*"Fatti non foste a viver come bruti"*
- **VENERDÌ 23 FEBBRAIO:**  
Inferno XXXIV:  
*"E quindi uscimmo a riveder le stelle"*
- **VENERDÌ 08 MARZO:**  
Purgatorio I - Purgatorio III:  
*"Libertà va cercando" e  
"chè qui per quei di là molto s'avanza"*
- **VENERDÌ 22 MARZO:**  
PURGATORIO VI - PARADISO VI:  
*"Alti serva Italia" e "Cesare fui e son Iustiniano"*
- **VENERDÌ 12 APRILE:**  
Purgatorio XVI - Paradiso XVII:  
*"Lo mondo è ben così tutto deserto d'ogne virtute" e  
"scoprirai come sa di sale lopane altrui"*
- **VENERDÌ 26 APRILE:**  
Paradiso I - Paradiso XXXIII:  
*"La gloria di colui che tutto move" e  
"l'annor che move il sole e l'altre stelle"*

## CALENDARIO LEZIONI da febbraio a maggio 2024

07 febbraio	<b>LA CONOSCENZA: IL PARADIGMA GRECO E IL PARADIGMA EBRAICO CRISTIANO</b> <b>GIOVANNI LUCA CAPOFERRI</b> <i>Docente filosofia</i>	03 aprile	<b>DONNE ILLUSTRI BRESCIANE CHE HANNO LASCIATO IL SEGNO NELLA STORIA: SANTE, EROINE, STREGHE E...</b> <b>ELISABETTA CONTI</b> <i>Docente Università Cattolica</i>
14 febbraio	<b>GIAN LORENZO BERNINI E LA FUSIONE DELLE ARTI</b> <b>CINZIA ZANETTI</b> <i>Docente di Storia dell'Arte</i>	10 aprile	<b>DACCI OGGI LA NOSTRA BARRIERA QUOTIDIANA - OSTACOLI VERSUS INCLUSIONE</b> <b>MADDALENA BOTTA</b> <i>Dipendente della Banca d'Italia e aspirante giramondo</i>
21 febbraio	<b>VERDE BRILLANTE: L'INTELLIGENZA VEGETALE SECONDO STEFANO MANCUSO</b> <b>LUCA CREMONESI</b> <i>Docente di filosofia</i>	17 aprile	<b>DALLA FAMIGLIA IDEALE ALLA FAMIGLIA REALE</b> <b>M.T.MERENDA</b> <i>Psicologa Formatrice Ricercatrice</i> <b>DAVIDE GUARNERI</b> <i>Avvocato del Foro di Bs Mediatore Fam.</i>
28 febbraio	<b>GIOVANNI PASCOLI: UNA STRAORDINARIA AVVENTURA POETICA</b> <b>ANTONIO DEL VECCHIO</b> <i>Docente di lettere</i>	24 aprile	<b>I RAGAZZI DELLA ROSA BIANCA</b> <b>ANSELMO PALINI</b> <i>Scrittore</i>
06 marzo	<b>IL TEMPO DEL COVID .....E OLTRE</b> <b>EMANUELA FACCHI</b> <i>Direttore Sanitario Ospedale Richiedei</i>	08 maggio	<b>IL SAPERE DEI SAPORI: "I SALUMI"</b> <b>UGO BONAZZA</b> <i>MAESTRO ASSAGGIATORE</i>
13 marzo	<b>VOCI DI DONNE CONTRO LA GUERRA</b> <b>CHIARA MINGOTTI</b> <i>Docente storia e ricercatrice</i>	15 maggio ore 20.30	<b>EL BALERÌ: LA FEBBRE DEL SABATO SERA. SPETTACOLO SERALE</b> <b>SERGIO MASCHERPA</b> <i>Attore</i>
20 marzo	<b>COSTANTINO: PRIMO IMPERATORE CRISTIANO DI ROMA?</b> <b>LIBERATA STEFANINI</b> <i>Docente di lettere</i>		
27 marzo	<b>I FRATELLI MULAS DA POZZOLENGO ALLA FOTOGRAFIA INTERNAZIONALE.</b> <b>LUISA BONDONI</b> <i>Curatrice del Museo della fotografia Bs</i>		

*Le lezioni si terranno a Gussago presso la Sala Civica "Camillo Togni" dalle ore 15.00 alle ore 16.30 circa.*

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