

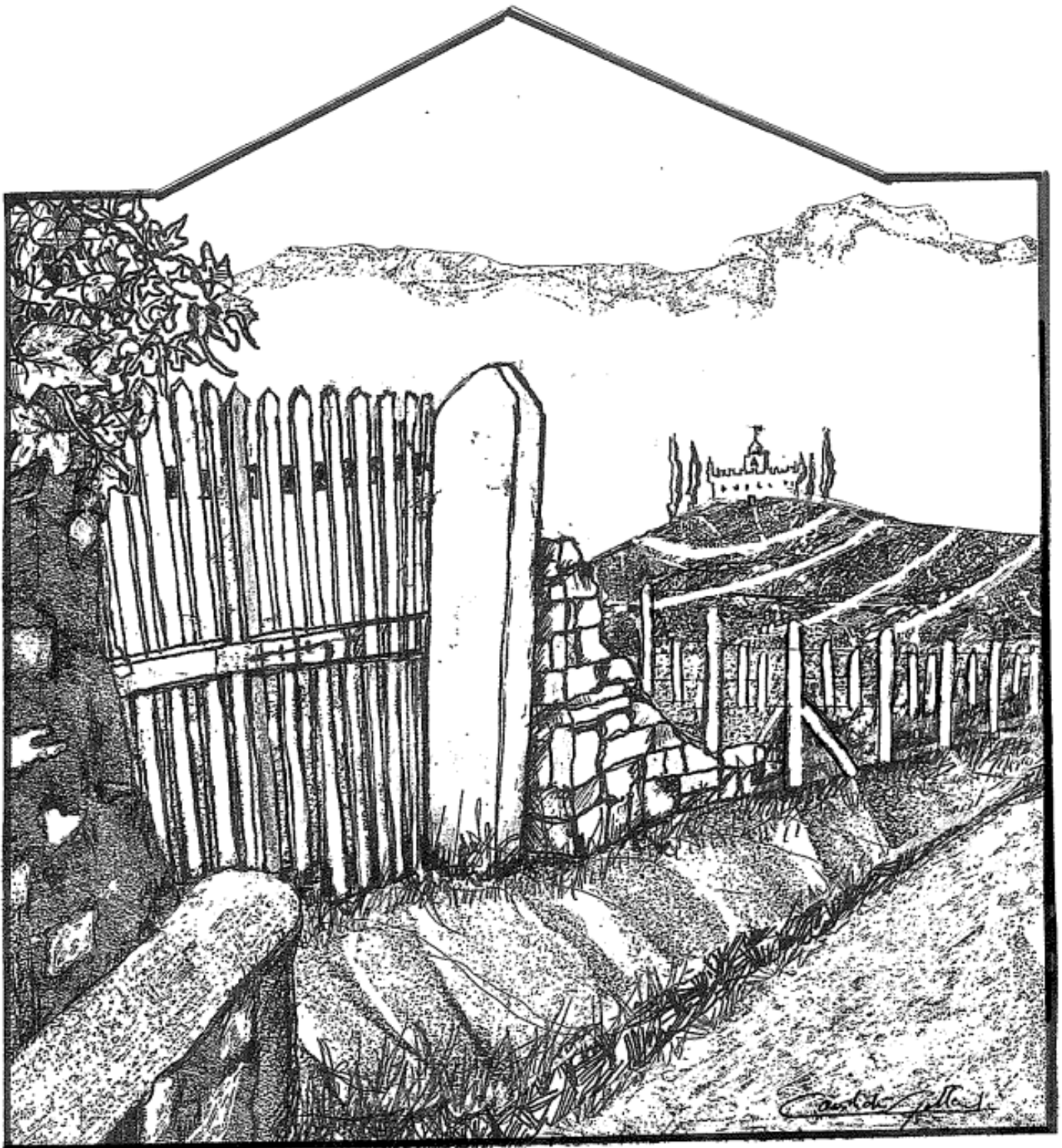


L'Alba

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



FEBBRAIO 2024



Via Della Cudula

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

Giovedì 1

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Venerdì 2

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA

"Viaggio alla scoperta delle città murate"

e "Arte al femminile"

con C. Gasparini, C. Gottardi e A. Sabbatoli

Ore 21.00

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

"SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 5

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 6

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 8

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Venerdì 9

Ore 21.00

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

"SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 12

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

" FESTA DI CARNEVALE " *D.J. Roberto*
Pomeriggio musicale - Buffet Dolce e Salato
E' gradita la presenza vestiti in maschera



Martedì 13

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

Giovedì 15

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

Venerdì 16

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA

“Viaggio alla scoperta dei monumenti dedicati alle donne” e “Arte al femminile”

con C. Gasparini, C. Gottardi e A. Sabbatoli

Lunedì 19

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

“CANTIAMO INSIEME” *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

Martedì 20

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

Giovedì 22 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

Lunedì 26

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

Martedì 27

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 29

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

GIOVEDÌ 29 FEBBRAIO 2024

Visita guidata alla mostra:



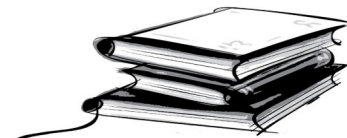
I MAGGIAIOLI

BRESCIA, PALAZZO MARTINENGO
VIA DEI MUSEI 30

Ritrovo all'ingresso di Palazzo Martinengo a Brescia alle ore 14.30.

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



TERME 2024 a COLOMBARE di SIRMIONE

**LE DATE DELLE CURE TERMALI SONO
IN FASE DI DEFINIZIONE**



ISCRIZIONI DAL 9 FEBBRAIO PER TUTTI I TURNI

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

Giovedì 14 marzo GITA AL CASTELLO DI PADERNELLO



Visita guidata al Castello di Padernello, al Ponte San Vigilio e alla Cascina La Bassa (accanto al Castello).

Ore 13.30 partenza dalla Piazza V. Veneto

Padernello è un piccolo paese di meno di cento abitanti, quasi una miniatura. La visita guidata al Castello di Padernello consente di scoprirne la storia, l'evoluzione architettonica, i lavori di restauro, le mostre d'arte e i progetti che lo animano. (all'interno esistono **barriere architettoniche**)

Il piccolo borgo rurale conserva ancora qualche traccia di ciò che erano quelle zone prima delle cementificazioni, dello "sviluppo" senza sé e senza ma. Il borgo rimane, come un tempo, a vocazione agricola, anche se purtroppo a monocoltura e allevamento intensivo.

Dopo la visita al Castello, **tempo permettendo**, visita guidata al Ponte San Vigilio e alla Cascina La Bassa (accanto al Castello). Sosta presso un locale nei dintorni per una merenda. Al termine viaggio di ritorno a Gussago, arrivo intorno alle 20, 20.30 circa. Prenotazioni in Segreteria dal 1 al 7 febbraio per i residenti, dal 8 febbraio per tutti entro il 20 febbraio. **Costo € 43 a persona.**

Le gite sono riservate agli Associati (in ottemperanza alla legge regionale 27/2015) Assic. Allianz Loyd Adriatico - polizza n. 99631173 del 1/01/2005

SOGGIORNI 2024

MINI-TOUR DEL PORTOGALLO

Aprile

Dal 13 al 17 aprile 2024

LISBONA-COIMBRA-FATIMA-OBIDOS-NAZARE' e altre.

Quota individuale in camera doppia € **1090**, supplemento sing. € **155**.

Informazioni dettagliate in Segreteria. Iscrizioni dal 1 febbraio.

Acconto € **200** Saldo entro il 15/03/2024.

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

CROCIERA

Ottobre

Dal 6 al 13 ottobre 2024

CROCIERA - COSTA PACIFICA

Savona-La Spezia-Palma di Maiorca-Valencia-Marsiglia

Quota individuale in cabina doppia **esterna Classic € 1065**

Informazioni e prenotazioni in Segreteria dal 5 febbraio.

Acconto € **200** Saldo entro il 06/09/2024.

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

SOGGIORNI MARE:

Maggio

A **TENERIFE - Costa Adeje** Dal 20 maggio al 3 giugno 2024

"ALPI CLUB JACARANDA" ***

Quota individuale in camera doppia € **1325**. Suppl. camera sing. € **450**

Prenotazioni in Segreteria dal 01 febbraio.

Acconto € **200** Saldo entro il 19/04/2024

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989



Giugno

A **RIMINI - Rivazzurra** Dal 2 al 15 giugno 2024

"HOTEL FAMIGLIA PEDRELLI" ***

Quota individuale in camera doppia € **900**

suppl. camera singola € **300**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 12 al 16 febbraio, **per tutti** dal 19 febbraio fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 03/05/2024

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

Luglio

A **BELLARIA** Dal 14 al 28 Luglio 2024

"HOTEL SPLENDID SUISSE" ***

Quota individuale in camera doppia € **1005**

Suppl. doppia uso singola In mansarda € **145** / ai piani € **235**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 5 al 11 marzo, **per tutti** dal 12 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 14/06/2024

L'organizzazione tecnica è affidata a "BRESCIA TURISTICA UNITOUR" Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

Agosto

A **BELLARIA** Dal 18 Agosto al 1 Settembre 2024

“HOTEL SPLENDID SUISSE” ***

Quota individuale in camera doppia € **1050**

Suppl. doppia uso singola In mansarda € **145** / ai piani € **235**

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 8 al 12 aprile, **per tutti** dal 15 aprile fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 19/07/2024

L'organizzazione tecnica è affidata a “BRESCIA TURISTICA UNITOUR” Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

Settembre

A **BELLARIA** Dal 5 al 18 settembre 2024

“HOTEL DELL'AMARISSIMO” ****

Quota individuale in camera doppia € **730**. Suppl. singola € **190**.

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 8 al 12 aprile, **per tutti** dal 15 aprile fino ad esaurimento.

Acconto € **200** Saldo entro il 02/08/2024

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 06 al 20 ottobre 2024

“HOTEL TERME CRISTALLO PALACE**” Casamicciola**

Trasferimento da Gussago alla stazione di Brescia A/R.

Viaggio in treno **Frecciarossa** Brescia-Napoli e trasferimento dalla stazione di Napoli all'Hotel A/R. **Bagagli trasferiti tramite corriere.**

Formula all inclusive (Hotel+Termale convenzionato SSN)

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 03 al 09 aprile, **per tutti** dal 10 aprile fino al 30 giugno.

Quota individuale in camera doppia € **900** suppl. singola € **285**

Acconto € **300** Saldo entro il 06 settembre 2024.

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 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.



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





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

"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

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

“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

⑥ COMUNICAZIONI

TESSERAMENTO 2024

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, ricordando che il rinnovo annuale ci aiuta a svolgere al meglio tutte le attività.



SERVIZI SOCIALI COMUNALI : TEL. 030 2522919

ASSESSORE: Mazzini Nicola

e-mail: assessorereservizisociali@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

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