

L'Alba

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



MARZO 2024

COME PASSA IL TEMPO

Sono passati 13 anni da quando e' nato il nostro laboratorio di "Magliaterapia".

Siamo diventate grandi ed esperte e nonostante le poche ore che doniamo al volontariato e che qualcuna, per malattia e/o altri motivi, l'abbiamo persa per strada, (non ultima, la collega Laura Lazzari che rimarrà sempre nei nostri ricordi), creiamo sempre con dedizione e impegno oggetti e manufatti che ci aiutano a raccogliere fondi da devolvere in beneficenza. E' bello e stimolante lavorare insieme, anche perché oltre al lavoro si parla di tutto, dalla famiglia ai figli, dalle amiche che non ci sono più alle nuove subentrate.

Non mancano di certo momenti di allegria o di festa per ricorrenze varie e quando torniamo a casa siamo davvero soddisfatte, anzitutto per aver trascorso qualche ora, sia pur lavorando, in compagnia, e soprattutto perché fare del bene ci stimola molto e ci rende felici.

Le amiche della "Magliaterapia".





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

Venerdì 1 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA

"Viaggio nei parchi e paesaggi d'incanto"

e "Arte al femminile" con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella

Ore 21.00 alla Sala Civica TOGNI - D.J. Gianni Bolpagni

"SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 4 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dalla fisarmonica di Luca

Martedì 5 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 7 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Venerdì 8 alla Sala Civica TOGNI - D.J. Oscar Distefano

Ore 21.00 "SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 11 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 "CANTIAMO INSIEME": FESTA DELLA DONNA

Accompagnati dalla fisarmonica di Luca



Martedì 12 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Giovedì 14 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Venerdì 15 al Centro - Palazzo Nava

VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA Ore 15.00

"Viaggio nelle cantine più belle" e "Arte al femminile"

con C. Gasparini, C. Gottardi e C. zorzella

alla Sala Civica TOGNI - D.J. Oscar Grazioli Ore 21.00

"SERATE DANZANTI"

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 18 al Centro - Palazzo Nava

"CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dal D.J. Roberto Ore 15.30

Martedì 19 al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO" Ore 15.00

"TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO" Ore 15.00

Quota individuale € 2 - MAX 16 coppie -

Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno precedente

con il pagamento della quota.

Giovedì 21 al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00 "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

Venerdì 22 alla Sala Civica TOGNI - D.J. Daniela

"SERATE DANZANTI" Ore 21.00

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Lunedì 25 al Centro - Palazzo Nava

"BUONA PASQUA AL CENTRO" Ore 15.00

Musica e cantí con DI Roberto e taglio

delle colombe.

Estrazioni della Lotteria Pasquale.

Bancarella con i lavori dei nostri laboratori

Martedì 26 al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO" Ore 15.00

Giovedì 28 al Centro - Palazzo Nava

"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO" Ore 15.00



BIBLIOTECA al Centro - Palazzo Nava

MARTEDI' e GIOVEDI' dalle ore 15.00 alle ore 17.30



Mercoledì 20 La consulenza è riservata ai tesserati residenti

Ore 15.00 Prenotarsi in segreteria





PROVA AUDIOMETRICA GRATUITA al Centro - Palazzo Nava

Venerdì 22 "Vieni a sentire se senti...."

Ore 15.30 Sarà possibile fare una prova per misurare l'udito Iscrizioni in Segreteria entro il 20 MARZO

TERME 2024 a COLOMBARE di SIRMIONE

1° TURNO dal 10 al 23 aprile SOLO CURE INALATORIE

2° TURNO dal 17 AL 30 maggio SOLO FANGHI/BAGNI

PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.30



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



GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

Giovedì 14 marzo GITA AL CASTELLO DI PADERNELLO

Ore 13.30 partenza dalla Piazza V. Veneto

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

GIOVEDI' 11 APRILE GITA A LEDRO

Ore 7.30 partenza dalla Piazza V. Veneto

Destinazione Ledro sull'omonimo lago.

Visiteremo il Museo Farmaceutico Foletto (con guida)



Un piccolo museo nel centro di Pieve con i suoi pestelli ed alambicchi ci riporta ai tempi in cui lo "speziale" era un po' scienziato ed un po' mago: pesava, macinava e bolliva per creare unquenti e pozioni guaritrici.

Al termine della visita ci sarà un momento di breve degustazione di liquori e sciroppi alla frutta, lavorati e prodotti dal 1850. Pranzo in Ristorante.

Pomeriggio visita guidata al Museo delle palafitte

Il museo accompagna il visitatore nella vita quotidiana dell'età del Bronzo tra ricostruzioni e resti originali di un villaggio palafitticolo (2.200-1350 a.C.).

Rientro a Gussago nel tardo pomeriggio.

Prenotazioni in Segreteria dal 1 al 7 marzo per i residenti, dal 8 marzo per tutti Costo € 52 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.

ISCRIZIONI CHIUSE

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



CORSI

CORSO DI "PSICOLOGIA" con la Dott.ssa M.T. Merenda

al Centro - Palazzo Nava Tutti i

Lunedì "TIENI IN FORMA IL TUO CERVELLO"

Inizio I CORSO lunedì 19 febbraio fino a per 6 incontri Ore 15.00

Inizio II CORSO lunedì 22 aprile fino a per 6 incontri

Costo € 10.



CORSO DI "YOGA" con Marco

al Centro - Palazzo Nava Tutti i

Costo € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato Martedì

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: II 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

al Centro - Palazzo Nava Tutti i

Costo € 30.00 - Pagamento mensile anticipato Giovedì

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria Ore 14.30

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

0 R

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

D

A Ľ XYYX

"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: Venerdi dalle 14:00 alle 14:50 Venerdì dalle 15:00 alle 15:50 Venerdi dalle 16:00 alle 16:50

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.



DAL 29 MARZO AL 1 APRILE IL CENTRO E' CHIUSO PER LE FESTIVITA' PASQUALI

AUGURIAMO A TUTTI UNA SERENA PASQUA

Mensile del Centro d'Incontro del Comune di Gussago, Via Nava 34 – 25064 Gussago e-mail: info@associazionepensionatigussago.it Tel/Fax.0302522934

www.associazionepensionatigussago.it