# L'Alba

**Associazione Pensionati di Gussago**
**Centro Socio-Culturale "G. Peroni"**

Associazione Pensionati -Gussago-

CENTRO D'INCONTRO DEL COMUNE DI GUSSAGO


# APRILE 2024

# ASSEMBLEA GENERALE ANNUALE

## DEGLI ISCRITTI ALL'ASSOCIAZIONE PENSIONATI DI GUSSAGO

## DOMENICA 21 APRILE 2024

Presso il Centro a Palazzo Nava

**PROGRAMMA:**

ore 10.15 Santa Messa
ore 10.45 1ª convocazione
ore 11.15 2ª convocazione

**ORDINE DEL GIORNO**

1. Relazione del Presidente
2. Bilancio consuntivo **2023**
   Bilancio preventivo **2024**
3. Elezione dei Revisori dei Conti
4. Dibattito

# PRANZO SOCIALE

ore 12.30: Agriturismo **"Da Mario e Rosa"** via Mariola 48
**Quota pranzo € 35.00 - € 30.00 per gli Associati**
Iscrizioni in Segreteria aperte dal 02 fino al 15 aprile


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

# 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

**Martedì 2**
Ore 15.00
al Centro - Palazzo Nava
**"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

**Giovedì 4**
Ore 15.00
al Centro - Palazzo Nava
**"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

**Venerdì 5**
Ore 15.00
al Centro - Palazzo Nava
**AMICI DELL'ARTE**
**"Incontro con il poeta dialettale Lino Marconi"**
*con L. Marconi, C. Gasparini, C. Gottardi e A. Sabattoli*

Ore 21.00
alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar Grazioli*
**"SERATE DANZANTI"**
**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 8**
Ore 15.00
al Centro - Palazzo Nava
**"CANTIAMO INSIEME"**
*Accompagnati dal D.J. Roberto*

**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 21.00
alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Gianni Bolpagni*
**"SERATE DANZANTI"**
**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 15**
Ore 15.00
al Centro - Palazzo Nava
**"CANTIAMO INSIEME"**
*Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

**Martedì 16** al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Giovedì 18** al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Venerdì 19** al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **VIAGGIO NELLE REGIONI D’ITALIA**
**“Viaggio alla scoperta dei sacri monti” e**
**“Arte al femminile”** *con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella*
Ore 21.00 alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar Di Stefano*
**“SERATE DANZANTI”**
**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 22** al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **“CANTIAMO INSIEME”**
*Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

**Martedì 23** al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**“FACCIAMO SQUADRA”**
Insieme agli amici delle **Associazioni** Pensionati di **Castegnato** e **Cellatica** organizziamo una **BRISCOLATA.**
Quota individuale € 3 - 16 coppie miste a sorteggio con premiazione delle prime quattro classificate. I 12 partecipanti di Gussago saranno estratti tra gli iscritti entro il 15 aprile. Iscrizioni in Segreteria.

**Venerdì 26** alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Daniela*
Ore 21.00 **“SERATE DANZANTI”**
**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 29** al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.30 **“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dal D.J. Roberto*

**Martedì 30** al Centro - Palazzo Nava
Ore 15.00 **“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

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

# 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**

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

## GITE

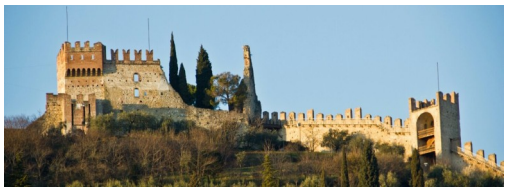
**GIOVEDI' 11 APRILE** **GITA A LEDRO**

**Ore 7.30 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' 30 MAGGIO** **GITA A MAROSTICA E BASSANO DEL GRAPPA**

**Ore 7.00 partenza dalla Piazza V. Veneto**



Partenza da Gussago con sosta lungo il percorso, destinazione Marostica, la più bella città murata del veneto, famosa in tutto il mondo per la partita a Scacchi con personaggi viventi, è un autentico gioiellino medievale, incastonato tra i colli che dall'Altopiano d'Asiago scendono verso Vicenza.
Visita, con guida, del Borgo, del Castello da Basso (interni) salita facoltativa al torrione e percorso di un tratto di camminamento (non ci sono importanti barriere architettoniche).
Pranzo presso un tipico Ristorante.
Pomeriggio visita di Bassano
Il tour inizia dalla parte panoramica della città per poi spostarsi nel cuore del borgo e visitare le sue piazze; si conclude sul famoso Ponte degli Alpini. Possibilità di terminare la visita con la degustazione della grappa. Non lontano dal Ponte si trova il Museo della Grappa Poli, la visita del Museo è gratuita, chi volesse fare la degustazione (a pagamento circa 2,50/3€ a persona) deve comunicarlo in Segreteria al momento della "PRENOTAZIONE" e pagare al Museo.
Al termine, partenza per rientro a Gussago, arrivo previsto intorno alle ore 20 circa.Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 15 aprile, **per tutti** dal 22 aprile, **entro il 20 maggio. Costo a persona € 65**

**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

# 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**
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 **Lunedì** Ore 15.00
al Centro - Palazzo Nava
**"TIENI IN FORMA IL TUO CERVELLO"**
Inizio **CORSO** lunedì 22 aprile fino a per 6 incontri
Costo € 10.

## CORSO DI "YOGA" *con Marco*

Tutti i **Martedì** Ore 16.30
al Centro - Palazzo Nava
**Costo € 7 a lezione -** Pagamento mensile anticipato
Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

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

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

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO *Con S. Maletti*

**Posturale, dinamica e personalizzata**

**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

## "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.

**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

## "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.

**CORSO:** Venerdi: 14:00 / 14:50 - 15:00 / 15:50 - 16:00 / 16:50

**DURATA:** Ottobre 2023 - Giugno 2024

**COSTO:** 8 euro a lezione Pagamento mensile anticipato

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

***CORSI DI BALLO***

**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 -

### *CORSO DI BOOGIE WOOGIE AVANZATO*

Tutti i **Martedì** dalle ore 21.00 alle ore 22.00 -

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

# ⑥ COMUNICAZIONI

## Al Mercato - Piazza Vittorio Veneto
## Sabato 4 MAGGIO

# "BANCARELLA DI BENEFICIENZA"

In occasione del mercato del sabato, ricordiamo che in piazza a Gussago, le volontarie dei nostri **laboratori creativi** espor-ranno i loro lavori per una raccolta fondi **per sostenere le attività del Centro.**

# 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 i € 10, ricordando che il rinnovo annuale ci aiuta a svolgere al meglio le attività.

# DAL 25 AL 28 APRILE
# IL CENTRO E' CHIUSO

# 5 x 1000

**DAI IL TUO SOSTEGNO ALLA TUA ASSOCIAZIONE PENSIONATI DI GUSSAGO ATTRAVERSO LA SOTTOSCRIZIONE AL**

## COD. FISC. 98061110171

## SERVIZI SOCIALI COMUNALI : TEL. 030 2522919

**ASSESSORE:** Mazzini Nicola
e-mail: assessoreservizisociali@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