



L'ALBA

Associazione Pensionati di Gussago • Centro Socio-Culturale Comune di Gussago
Dicembre 2025



Buone Feste



Mensile del Centro Socio-Culturale del Comune di Gussago
Via Nava 34 – 25064 Gussago Tel / Fax.030 2522934

email: info@associazionepensionatigussago.it • www.associazionepensionatigussago.it

ATTIVITÀ MENSILI

PER PARTECIPARE AL BINGO

SARÀ NECESSARIO VERSARE LA QUOTA DI € 1

ATTIVITÀ
MENSILI

1



Lunedì 1 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dal <i>D.J. Roberto</i>
Martedì 2 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 4 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 5 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE con <i>C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "Genio e pazzia di Antonio Ligabue" "Design: Achille Castiglioni e il Made in Italy"
ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - <i>D.J. Alex Morselli</i> Ingresso con offerta libera riservato agli Associati

Sabato 6 dicembre 2025

al mercato di Piazza Vittorio Veneto



unicef 

Bancarelle di Natale

In occasione del mercato del sabato, ricordiamo che in piazza a Gussago, ci saranno le volontarie dei nostri laboratori

Martedì 9 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 11 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 12 dicembre ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - <i>D.J. Paolo Facci</i> Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 15 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dal <i>D.J. Roberto</i>
Martedì 16 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 18 dicembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"

<p>Venerdì 19 dicembre ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "La pittura di Emilio Tadini" "Design: Joe Colombo: tecnologia e fantasia"</p>
<p>ore 21.00</p>	<p>Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - <i>D.J. Valter</i> Ingresso con offerta libera riservato agli Associati</p>

Lunedì 22 dicembre ore 15.30

Festa di Natale

"Un Natale Vintage..... con In-Canto"

Taglio di Panettone e brindisi

Bancarelle di Natale e Lotteria Natalizia

LA FESTA È APERTA A TUTTI

<p>Martedì 23 dicembre ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"</p>
<p>Lunedì 29 dicembre ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - <i>col D.J. Roberto</i></p>
<p>Martedì 30 dicembre ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"</p>

Mercoledì 31 dicembre ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

Super Tombola

con brindisi di Buon Anno

Mercoledì 31 dicembre alla Sala Civica Togni
Dalle ore 21.00 alle ore 02.00

VEGLIONE DI CAPODANNO

con il DJ OSCAR DI STEFANO

Quota di partecipazione € 25 a persona

Max 90 persone. La quota comprende serata danzante
e brindisi di mezzanotte con panettone e frutta.

Iscrizioni in Segreteria del Centro
fino ad esaurimento posti.

Serata riservata agli Associati

2025 2026



ATTIVITÀ SETTIMANALI

ATTIVITÀ
SETTIMANALI

2



Lunedì ore 15.00 • Laboratorio delle Pigotte UNICEF
Mercoledì ore 15.00 • Laboratorio creativo

SERVIZI

SERVIZI

3



BIBLIOTECA



Al Centro - Palazzo Nava
Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17,30

CONSULENZA LEGALE



Al Centro - Palazzo Nava
Giovedì 11 dicembre ore 15.00
La consulenza è riservata ai tesserati residenti.
Prenotarsi in segreteria



Al Centro Palazzo Nava



Corsi di INGLESE

Quando: ogni martedì, 18:30–20:00.

Vuoi sapere quale livello è più adatto a te o ricevere maggiori informazioni? Contatta Centro Studi Ad Maiora

Per informazioni:
Centro Studi Ad Maiora
030 2420221

www.centrostudiadmaiora.com

CORSO DI "TAI CHI CHUAN"

con **Enrica Almici**

Il Tai Chi Chuan stile Yang, definito anche meditazione in movimento, è indicato a tutti, si pratica con esercizi e movimenti lenti, armonici e precisi.

Tutti i Lunedì ore 09.30 e Giovedì ore 14.30 al Centro Palazzo Nava

Costo € 30.00 - 1 lezione settimanale - Pagamento mensile anticipato.

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria



CORSO DI "YOGA" con Marco Belleri

Tutti i Martedì ore 16.30 al Centro - Palazzo Nava

• **Costo € 7,00 a lezione - Pagamento mensile anticipato**



OBBLIGATORIO CERTIFICATO DI ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

FISIOPILATES & BENESSERE PELVICO

con la *fisioterapista Laura Crescini*

Il fisiopilates è un metodo ideale che unisce i principi del pilates alla competenza fisioterapica. Gli esercizi, dolci e mirati, con l'uso di piccoli attrezzi diversi ad ogni lezione, migliorano forza ed equilibrio con una particolare attenzione al pavimento pelvico spesso indebolito dall'età.

Tutti i Mercoledì alle ore 8.45 al Centro - Palazzo Nava

Costo € 35.00 - 1 ora di lezione settimanale

Ore 8.45 Pagamento mensile anticipato - Inizio corso mercoledì 7 gennaio

Min. 6 - Max. 10 partecipanti - *Informazioni ed iscrizioni in Segreteria*

Novità

CORSI



GINNASTICA POSTURALE DI MANTENIMENTO

Con *Sonia Maletti*

DINAMICA E PERSONALIZZATA



- **DOVE:** a Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago
- **QUANDO: IL MARTEDÌ E GIOVEDÌ** dalle 8.45 alle 09.40 • dalle 09.45 alle 10.40
- **COSTO DEL CORSO:** € 50 - Pagamento mensile anticipato - € 15 - Iscrizione annuale
- **OBBLIGATORIO:** Certificato medico di sana e robusta costituzione - Anche autocertificazione)

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: Presso la Segreteria Tel. 030 2522934

“OBIETTIVO SALUTE MOV”

con *Eleonora Finazzi*

CORSO DI ATTIVITÀ FISICA PREVENTIVA E ADATTATA

Attività fisica adattata finalizzata alla prevenzione e gestione delle conseguenze delle malattie croniche non trasmissibili: metaboliche (ipertensione, diabete, sovrappeso,...), ortopediche e/o posturali (artrosi, osteoporosi, artrite, etc...) Il corso è tenuto da un chinesologo laureato magistrale scienze motorie specializzato in Esercizio-Terapia.

CORSO: Martedì dalle 14.00 alle 14.50 - Martedì dalle 15.00 alle 15.50

Venerdì dalle 14.00 alle 14.50 - dalle 15.00 alle 15.50 - dalle 16.00 alle 16.50

DOVE: Palazzo Nava, Via Giovanni Nava - Gussago

DURATA: Settembre 2025 - Giugno 2026

COSTO: 8 euro a lezione - Pagamento mensile anticipato - 20 euro assicurazione annuale

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

LABORATORIO TEATRALE

con *Daniele Righetti*

OBIETTIVO: Sperimentazione e avvicinamento al teatro per adulti con focus sull'espressività personale, sulla consapevolezza del corpo e la relazione con il gruppo.

Le attività sono pensate per mettere a proprio agio anche chi è alle prime armi.

QUANDO: tutti i mercoledì dalle ore 20.30 alle ore 22.00 presso Pal. Nava

DURATA: 10 lezioni

INIZIO CORSO: 14 gennaio 2026

COSTO: € 8 a lezione (pagamento mensile anticipato)

Minimo 8 partecipanti

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria: Tel. 0302522934

"IN-CANTO LIBERO" Con Elena Lorenzi

MARTEDÌ dalle 9.00 alle 10.30

Gruppo canoro femminile "IN-CANTO LIBERO" e corso di canto avanzato - € 12 a lezione

ARGOMENTI: La respirazione, la postura, la vocalizzazione, esercizi pratici di vocalizzazione, stili e tecniche vocali, l'igiene vocale.

Per **INFORMAZIONI:** Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.

Oppure M. Elena Lorenzi e-mail: elenalorenzisinger@gmail.com



CORSI DI BALLO

Presso il Centro Socio Culturale 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

Tutti i Martedì alle ore 20.30 corso base - Alle ore 21.30 corso avanzato

Costo € 55.00 - 8 lezioni

Costo assicurazione annuale € 15.00 obbligatoria

Per informazioni o prenotazioni in Segreteria

Oppure Franca cell. 347 8107654 o Michele cell. 338 9700616



CORSO DI BALLO LISCIO

Con Simona Menassi

Dal 1 ottobre Tutti i Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Costo € 100.00 a coppia - 12 lezioni - Min. 6 - Max 8 coppie

Per informazioni e iscrizioni in Segreteria

L'ATTIVITÀ FISICA PERFETTA TUTTO L'ANNO PROGETTO ANNI d'ARGENTO: CORSO DI ACQUAFITNESS

QUANDO:

martedì e venerdì dalle ore 9.00 alle ore 9.50

DURATA:

trimestrale

COSTO:

€ 3.50 a lezione

Il corso è riservato ai tesserati

all'Associazione residenti a Gussago



TESSERAMENTO 2026

Associazione Pensionati di Gussago

Per il rinnovo della 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**

**CHIUSURA
DEL CENTRO**

Natale:
dal 24 al 28 dicembre

Capodanno:
dal 1 al 6 gennaio

Si riapre
Mercoledì 7 gennaio 2026



Comune di Gussago
Assessorato al volontariato
CONSULTA
VOLONTARIATO
GUSSAGO

di Gussago
Cerimonia di consegna
del Premio
"CUORE DI GUSSAGO"
al Volontario dell'Anno

08
DIC | ORE 20.30
SALA CIVICA C. TOGNI

CONCERTO BIG BAND AID
MUSICHE SWING · LATIN · BOSSANOVA · MAMBO · FUNK · FUSION
WEDNESDAY BIG BAND · Feat. ELODEA

Dirige il Maestro Giorgio Gandossi
Conduce la Prof.ssa Rossella Zanini

**FESTA DEL
VOLONTARIATO**
Tutta la cittadinanza è invitata, seguirà un brindisi di Natale
Ingresso libero e gratuito

perGussagoNoiCisiamo LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO DI GUSSAGO

COMUNICAZIONI

COMUNICAZIONI

6

SERVIZI SOCIALI COMUNALI: Telefono 030 2522919

ASSESSORE: MAZZINI NICOLA

Riceve su appuntamento
email: assessorereservizisociali@comune.gussago.bs.it

RESPONSABILE: D.SSA MANTEGARI ROBERTA

Riceve su appuntamento
e-mail: politichesociali@comune.gussago.bs.it

ASSISTENTE SOCIALE: D.ssa BORDANZI BARBARA

email: assistentesociale@comune.gussago.bs.it
Riceve su appuntamento il Martedì e Giovedì dalle 9.00 alle 12.00

