



L'ALBA

Associazione Pensionati di Gussago • Centro Socio-Culturale Comune di Gussago
Gennaio 2026

2026



Civine

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

Il Centro sarà chiuso dal 1 al 6 gennaio
Si riapre mercoledì 7 gennaio 2026

Giovedì 8 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 9 gennaio ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - <i>D.J. Oscar Grazioli</i> Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 12 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dalla fisarmonica di Luca
Martedì 13 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 15 gennaio ore 21.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 16 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "La grande scultura di Giacomo Manzù" "Design: Jo Colombo: tecnologia e fantasia"
ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - <i>D.J. Rolando</i> Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 19 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - <i>col D.J. Roberto</i>
Martedì 20 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 22 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 23 gennaio ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - <i>D.J. Valter Villa</i> Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 26 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dalla fisarmonica di Luca

<p>Martedì 27 gennaio ore 15.00</p> 	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p> <p>“TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO”</p> <p>Quota individuale € 3 - MAX 16 coppie - Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno precedente con il pagamento della quota.</p>
<p>Giovedì 29 gennaio ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>
<p>Venerdì 30 gennaio ore 15.00</p> <p>ore 21.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> “La pittura di Giorgio Morandi” “Design: Ettore Sottsass, vetri colorati e non solo.....”</p> <p>Alla Sala Civica TOGNI “SERATE DANZANTI” - D.J. Gianni Bolpagni Ingresso con offerta libera riservato agli Associati</p>

<h2 style="text-align: center;">SERVIZI</h2>	
<p>BIBLIOTECA </p>	<p>Al Centro - Palazzo Nava Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17,30</p>
<p>CONSULENZA LEGALE </p>	<p>Al Centro - Palazzo Nava Mercoledì 21 gennaio ore 15.00 La consulenza è riservata ai tesserati residenti. Prenotarsi in segreteria</p>
<p>CONSULENZA OSTEOPATICA GRATUITA <i>La consulenza è riservata ai tesserati</i> Prenotarsi in Segreteria Tel. 030 2522934</p>	<p>Al Centro - Palazzo Nava Venerdì 30 gennaio, ore 15.00 <i>L'osteopatia è una disciplina medica che promuove l'individuazione e la correzione di anomalie strutturali e funzionali di ossa, muscoli e tessuti connettivi tramite una terapia manipolativa, ovvero attraverso l'impiego di una serie di tecniche di palpazione e digitopressione eseguite dagli operatori esclusivamente con l'ausilio delle proprie mani. L'osteopata si occupa della valutazione e del trattamento di diversi disturbi e patologie quali: cefalee, emicranie, vertigini, lombalgia, sciatalgia, disfunzioni viscerali, ecc.</i></p>



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

Al Centro - Palazzo Nava. Tutti i Lunedì ore 15.00

"APRITI SESAMO!"

L'arte di far accadere le cose non è MAGIA"

Inizio 1° gruppo lunedì 16 febbraio fino a lunedì 16 marzo (5 incontri).

Inizio 2° gruppo lunedì 23 marzo fino a lunedì 27 aprile (5 incontri).

Max. 25 persone per gruppo - Iscrizioni in Segreteria dal 7 gennaio



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*

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 9.15 alle 10.15
- **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 chinesiologo 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



Inizio Corso
Mercoledì 4 febbraio

CORSO DI BALLO LISCIO INTERMEDIO/AVANZATO

Con Simona Menassi

Dal 4 febbraio al 22 aprile (12 lezioni)

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:

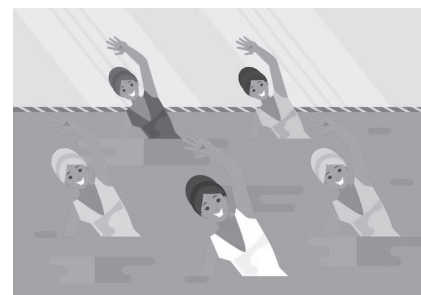
€ 3.50 a lezione

Il corso è riservato ai tesserati

all’Associazione residenti a Gussago



AQUAMORE





ASSOCIAZIONE
PENSIONATI
DI GUSSAGO



COMUNE
DI
GUSSAGO



LIBERA UNIVERSITÀ DI FRANCIACORTA

CORSI DI APPROFONDIMENTO con il prof. ANDREA GRAMATICOPOLO

Titolo del ciclo: **L'Odissea dell'uomo. Il viaggio come destino**

Percorso in sei incontri di lettura e riflessione sull'Odissea omerica

- VENERDÌ 13 FEBBRAIO 2026
L'ODISSEA: IL VIAGGIO SENZA FINE
- VENERDÌ 27 FEBBRAIO 2026
IL MARE COME CONFINE E ORIZZONTE:
L'AVVENTURA DELL'IGNOTO
- VENERDÌ 13 MARZO 2026
LE DONNE DELL'ODISSEA: EROS,
SAGGEZZA E INGANNO
- VENERDÌ 27 MARZO 2026
VIAGGIO NELL'INVISIBILE: L'ODISSEA
E LA SCOPERTA DELL'ALTRO MONDO
- VENERDÌ 10 APRILE 2026
DAL CAOS AL KOSMOS: LA VIOLENZA
E LA RINASCITA DELL'ORDINE
- VENERDÌ 24 APRILE 2026
L'EREDITÀ DI ULISSE: L'ODISSEA
DENTRO DI NOI

CALENDARIO LEZIONI da febbraio a maggio 2026

04 febbraio	VITTORIO TRAININI E LA PITTURA BRESCIANA NEL NOVECENTO AGOSTINO DELLAIORE <i>Docente e storico dell'arte</i>	25 marzo	QUEL CHE LA PSICANALISI PUÒ DIRE SULL'AMORE VIVIANA MARCOVICH <i>Psicoterapeuta, Psicanalista</i>
11 febbraio	MACHIARELLI CLASSICO CONTEMPORANEO: RIFLESSIONE SUL POTERE E SULLA POLITICA ANDREA GRAMATICOPOLO <i>Docente di lettere, storia e latino</i>	01 aprile	LA VITA È UN CASO? SULLA PROVVIDENZA MONS. GIACOMO CANOBBIO <i>Teologo</i>
18 febbraio	LE FIGURE FEMMINILI NELL'OPERA DI GIACOMO PUCCINI SIMONE MANFREDINI <i>Musicologo</i>	08 aprile	L'OROLOGIO ASTRARIO DI PIAZZA LOGGIA CLAUDIO BONTEMPI <i>Divulgatore Osservat. Astronomico</i>
25 febbraio	1826 – 2026 DUECENTO ANNI DI FOTOGRAFIA ATTRAVERSO GLI OCCHI DI GRANDI FOTOGRAFE LUISA BONDONI <i>Curatrice del Museo fotografico di Brescia</i>	15 aprile	IL CIELO STELLATO SOPRA DI ME, E LA LEGGE MORALE DENTRO DI ME. (IMMANUEL KANT) G. LUCA CAPOFERRI <i>Docente di filosofia</i>
04 marzo	DAL MOVIMENTO ALLA LONGEVITÀ. STRATEGIE PER VIVERE PIÙ A LUNGO E IN SALUTE EMANUELA FACCHI <i>Specialista in geriatria e gerontologia</i>	22 aprile	VERSO UN NUOVO MEDIO ORIENTE MICHELE BRUNELLI <i>Docente Università di Bergamo</i>
11 marzo	POESIE D'AMORE (SENTIMENTO UNIVERSALE MAI BANALE) NELLA LETTERATURA FRANCESE DI '800 E '900 ROSSELLA ZANINI <i>Docente di letter. francese e scrittrice</i>	29 aprile	SEI NELL'ANIMA: UN DISCORSO SULL'AMORE IN DANTE LAURA FORCELLA <i>Docente e Scrittrice</i>
18 marzo	CONTRASTARE IL CAMBIAMENTO CLIMATICO FA BENE ALLA SALUTE ELISABETTA CERETTI <i>Docente università di Brescia</i>	06 maggio	I SALUMI BRESCIANI UGO BONAZZA <i>Maestro assaggiatore</i>
		13 maggio ore 20.30	POETI BRESCIANI RECITATI E CANTATI PIERGIORGIO CINELLI <i>Cantautore</i>

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

CORSI



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

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*

FELICE ANNO NUOVO



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

