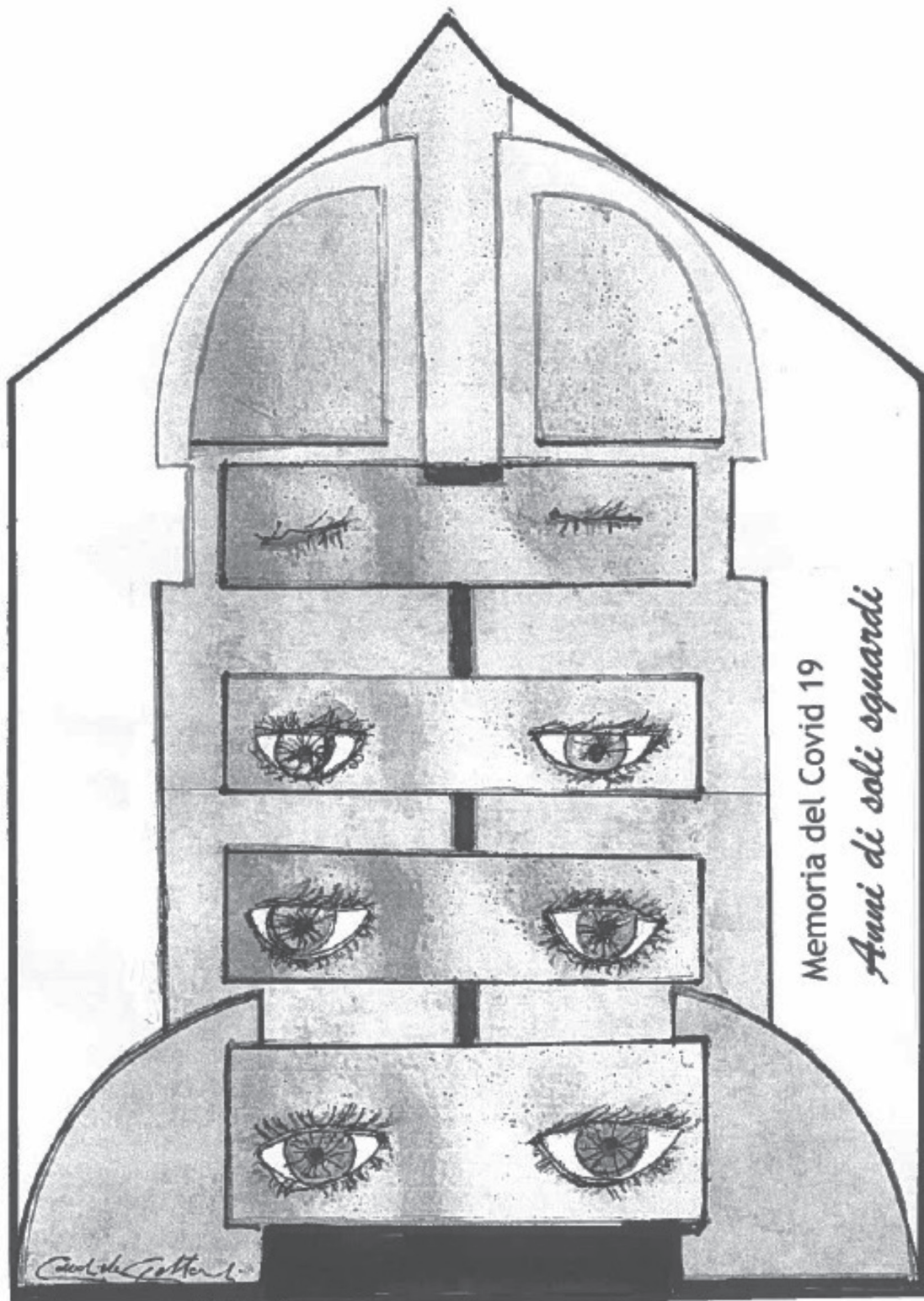




L'ALBA

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



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



Lunedì 2 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" D. J. Roberto
Martedì 3 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 5 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 6 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "Giuseppe Bergomi" lo scultore di Ome DESIGN "Charlotte Perriand, la visionaria del design"
Lunedì 9 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FESTA DELLA DONNA" Festeggiamo insieme accompagnati dal D.J. Roberto
Martedì 10 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 12 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 16 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" D. J. Roberto
Martedì 17 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 19 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 20 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "Emilio Scanavino"
ore 21.00	Alla Sala Civica TOGNI "SERATE DANZANTI" - D.J. Alex Moeselli Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 23 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" <i>Accompagnati dalla fisarmonica di Luca</i>

<p>Martedì 24 marzo ore 15.00</p> <p>ore 14.00</p> 	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p> <p>“FACCIAMO SQUADRA”</p> <p>Insieme agli amici delle Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica organizziamo una BRISCOLATA.</p> <p>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 13 marzo. Iscrizioni in Segreteria.</p>
<p>Giovedì 26 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>
<p>Venerdì 27 marzo ore 21.00</p>	<p>Alla Sala Civica TOGNI “SERATE DANZANTI” - D.J. Rolando</p> <p>Ingresso con offerta libera riservato agli Associati</p>
<p>Lunedì 30 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “CANTIAMO INSIEME” con la fisarmonica di Luca <i>fisarmonica di Luca</i></p>
<p>Martedì 31 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>



LIBERTY

L'ARTE DELL'ITALIA MODERNA

Giovedì 19 marzo VISITA GUIDATA ALLA MOSTRA:

INGRESSO + VISITA GUIDATA € 20,00

ISCRIZIONI IN SEGRETERIA ENTRO

IL 10 MARZO

Ritrovo all'ingresso di Palazzo Martinengo a

Brescia alle ore 14.15

SERVIZI

SERVIZI

3



<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 18 Marzo ore 15.00</p> <p>La consulenza è riservata ai tesserati residenti. Prenotarsi in segreteria</p>
<p>PROVA AUDIOMETRICA GRATUITA al Centro - Palazzo Nava Venerdì 20 “Vieni a sentire se senti....”</p> <p>Ore 15.30 Sarà possibile fare una prova per misurare l'udito Iscrizioni in Segreteria entro il 18 MARZO</p> 	



TERME 2026 a COLOMBARE di SIRMIONE

1° TURNO dal 13 al 28 aprile **SOLO CURE INALATORIE**
MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

2° TURNO dal 27 aprile al 13 maggio **SOLO CURE INALATORIE**
MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

3° TURNO dal 18 maggio al 3 giugno **SOLO FANGHI/BAGNI**
MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

ISCRIZIONI DAL 5 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



TERME DI SIRMIONE

GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

GITE • VIAGGI
 SOGGIORNI

4



Giovedì 26 Marzo

GITA LONATO: FONDAZIONE UGO DA COMO E CENTRO STORICO

Ore 13.00 partenza da via Peracchia - Gussago

IVisiteremo la Fondazione Ugo da Como che comprende la "Casa del Podestà" dimora del Senatore ed oggi casa-museo rimasta inalterata con le sue preziose collezioni d'arte, i mobili originali e una biblioteca con oltre 50.000 libri. La Rocca, monumento nazionale dal 1912, è una delle più estese fortificazioni della Lombardia, al cui interno si trova il Museo Civico Ornitologico. Dalla mura merlate si gode di una splendida vista di tutto il Lago di Garda. Seguirà la **visita guidata al centro storico**, borgo antico che possiede una ricca varietà di monumenti ben conservati. Al termine, non potrà mancare la solita "Pizzata". Ritorno previsto intorno alle 20,30 circa. Costo € 50 a persona. Prenotazioni dal 3 marzo per i residenti, dal 6 marzo per tutti, entro il 20 marzo.



GITA DEL MESE DI APRILE: Giovedì 23 Aprile 2026 partenza da Gussago ore 7.00

REGGIA DI COLORNO: una sontuosa Reggia nel cuore della storia emiliana, fu residenza dei Farnese, dei Borbone e di Maria Luigia d'Austria, seconda moglie di Napoleone. La visita comprende: il Piano Nobile, appartamento del Duca Ferdinando di Borbone, Cappella Ducale di San Liborio.

BRESCELLO: il paese celebre per i film ispirati ai racconti di Gueschi: "Don Camillo e Peppone". Visita guidata della località e dei musei.

Il viaggio comprende: la visita guidata della Reggia, il Pranzo presso un locale tipico della zona, visita guidata alla cittadina di Brescello, con ingresso ai musei.

Costo € 70 a persona

Prenotazioni dal 10 marzo per i residenti, dal 13 marzo per tutti, entro il 10 aprile.

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 2026

SETTEMBRE TOUR SICILIA

Dal 16 al 22
settembre 2026



CATANIA-ETNA-ACIREALE-SIRACUSA TAORMINA-PIAZZA ARMERINA-AGRIGENTO MARSALA-TRAPANI-PALERMO.

Quota individuale in camera doppia € 1.465, supplemento sing.
€ 280. Supplemento ingressi € 116 totali per persona

Informazioni dettagliate in Segreteria.

Iscrizioni **solo per i residenti a Gussago** dal 02 al 04 marzo,
per tutti dal 5 marzo. Acconto € 200. Saldo entro il 16/08/2026.

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L."

Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

PREZZI SUSCETTIBILI A CAMBIAMENTI PER VOLI NON OPZIONABILI

Soggiorni al MARE

MAGGIO GIUGNO

SARDEGNA

Dal 28 maggio
al 7 giugno 2026

SARDEGNA-Geremeas "CALASERENA VILLAGE"****

Quota individuale in camera doppia € 1.285.

Iscrizioni **solo per i residenti a Gussago** dal 02 al 4 marzo,
per tutti dal 5 marzo. Acconto € 200. Saldo entro il 28/04/2026

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L."

Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

PREZZI SUSCETTIBILI A CAMBIAMENTI PER VOLI NON OPZIONABILI

GIUGNO RIMINI RIVAZZURRA

Dal 2 al 15
giugno 2026

"HOTEL PEDRELLI" ***

Quota individuale in camera doppia € 1.000

Suppl. doppia uso sing. € 225

Iscrizioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago**
dal 10 al 12 marzo, per tutti dal 13 marzo fino ad esaurimento.

Acconto € 200 Saldo entro il 02/05/2026.

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L."

Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

LUGLIO PESARO

Dal 5 al 18
luglio 2026

"HOTEL NETTUNO" ***

Quota individuale in camera doppia € 1.220

Suppl. singola € 165

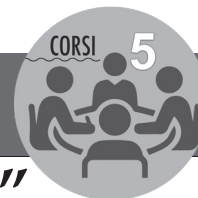
Iscrizioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago**
dal 10 al 12 marzo, per tutti dal 13 marzo fino ad esaurimento.

L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L."

Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989



CORSI



CORSO DI "TAI CHI CHUAN"

con Enrica Almici

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



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 - Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

Ore 8.45 Pagamento mensile anticipato Min. 6 - Max. 10 partecipanti

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 9.40 - DALLE 8.45 ALLE 9.40 • 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 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

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

Max. 25 persone per gruppo - Iscrizioni in Segreteria - Costo 10 €



"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

Per informazioni o prenotazioni in Segreteria

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

CORSO DI BALLO LISCIO INTERMEDIO AVANZATO

Con Simona Menassi - Dal 4 febbraio - Tutti i Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

Costo € 100.00 a Coppia - 12 lezioni - *Per informazioni e iscrizioni 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

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



CORSO DI "MINDFULNESS" con la Dott.ssa Paola Tassone

Il protocollo Mindfulness MBSR è un programma per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness, adatto a tutti, vi aiuterà a mettervi in gioco per raggiungere lo stato di benessere psico-fisico che ognuno di voi desidera, riportando alla luce le proprie potenzialità e risorse. Durante gli incontri andremo a sperimentare come raggiungere uno stato di benessere, connettendoci con il respiro e portando consapevolezza ai pensieri, stati emotivi, sensazioni fisiche e parti corporee.

Inizio del gruppo: MERCOLEDÌ 15 Aprile dalle ore 18.30 alle 20 al Centro a Palazzo Nava.

Costo per 8 incontri da 1 ora e mezza: € 30 caduno. Primo colloquio conoscitivo gratuito.

Pagamento: quota di iscrizione da versare subito e successivo pagamento da concordare al momento dell'iscrizione.

Min. 5 Max. 10- INFORMAZIONI E ISCRIZIONI IN SEGRETERIA.



Al Centro a Palazzo Nava
GIOVEDÌ 2 APRILE - ore 15.30

Spettacolo a cura di

Candida Gottardi

Domenica 1° marzo, ore 16.00

Ti aspettiamo alla SANTISSIMA

Basta poco per fare cose grandi..... Insieme

Se vuoi sostenerci puoi sottoscrivere il tesseramento alla nuova

ASSOCIAZIONE: "Santissima nel cuore" O.D.V.



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