



L'ALBA

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

ASSEMBLEA GENERALE DEGLI ISCRITTI

DOMENICA 3 MAGGIO 2026

Presso il Centro a Palazzo Nava

ASSEMBLEA GENERALE



PROGRAMMA

Ore 10.00	Santa Messa
Ore 10.45	Prima Convocazione
Ore 11.15	Seconda Convocazione

ORDINE DEL GIORNO

1. Relazione del Presidente
2. Bilancio Consuntivo 2025
Bilancio Preventivo 2026
3. Elezione dei Revisori dei Conti
4. Dibattito

Pranzo Sociale

ore 12.45: "Ristorante Montini"

(via Gazzane, 1 - Brione)

Quota pranzo € 25,00



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 resterà chiuso Venerdì 1 maggio

Lunedì 4 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - D. J. Roberto
Martedì 5 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 7 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 11 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - <i>Accompagnati dalla fisarmonica di Luca</i>
Martedì 12 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 14 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 15 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "Il mondo magico di Gabriella Goffi" <i>L'artista sarà presente per un'intervista</i>
Lunedì 18 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - D. J. Roberto
Martedì 19 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO" "TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO" Quota individuale € 3 - 16 coppie <i>Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno precedente con il pagamento della quota.</i>
Giovedì 21 maggio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"



<p>Venerdì 22 maggio ore 9.30</p> <p>Con partenza dal Centro Palazzo Nava</p> 	<p>“FACCIAMO SQUADRA” Insieme agli amici delle Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica partecipiamo alla “CIVINE IN FESTA” Ore 10.30 S. Messa. A seguire pranzo e pomeriggio musicale in compagnia. <i>Costo € 18 comprensivo di pranzo e merenda, trasporto € 2. Iscrizioni in Segreteria entro 15 maggio.</i></p>
<p>Lunedì 25 maggio ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “CANTIAMO INSIEME” <i>Accompagnati dalla fisarmonica di Luca</i></p>
<p>Martedì 26 maggio ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “TALI EQUASI!” <i>Con il Gruppo “InCanto Libero” alla scoperta dei grandi interpreti della canzone italiana. Diretto dalla Maestra ELENA LORENZI</i></p>
<p>Giovedì 28 maggio ore 14.00</p>  <p>ore 15.00</p>	<p>A Castegnato - Centro Pensionati “FACCIAMO SQUADRA” Insieme agli amici delle Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica organizziamo un TORNEO DI BOCCE. Sono esclusi tutti i cartellinati - Coppie ad estrazione. Iscrizioni in Segreteria entro il 15/05. Costo a persona € 3.</p> <p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>

SERVIZI



TERME 2026 a COLOMBARE di SIRMIONE

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



<p>BIBLIOTECA</p>	<p>Al Centro - Palazzo Nava Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17,30</p>
<p>CONSULENZA LEGALE Mercoledì 13 maggio ore 15.00</p>	<p>Al Centro - Palazzo Nava La consulenza è riservata ai tesserati residenti. Prenotarsi in segreteria</p>



Giovedì 28 Maggio 2026

GITA AL LAGO D'ORTA ORTA S. GIULIO

*Ore 6,30 partenza
da Via Peracchia
dietro Sala Togni*



ORTA SAN GIULIO, si affaccia sul lago al centro dalla pittoresca isoletta di San Giulio, raggiungibile dalla sponda tramite imbarcazioni. In cima alla salita sorge la Chiesa parrocchiale di S. Maria Assunta, ed alle spalle del paese una suggestiva altura boscosa, denominata il Sacro Monte, ospita un complesso religioso formato da venti cappelle dedicate a San Francesco, costruite fra il 1591 e la seconda metà del 1700. Visita guidata della località di Orta, salita al Sacro Monte con trenino, per la discesa si farà una passeggiata a piedi raggiungendo il Ristorante per il pranzo. Nel pomeriggio escursione con battello privato all'Isola di San Giulio, visita della Basilica e tour dell'isola. Al termine rientro ad Orta e tempo libero individuale.

Ore 17.30 circa viaggio di ritorno a Gussago. Costo € 77 a persona

Prenotazioni dal 4 maggio per i residenti, dal 7 maggio per tutti, entro il 20 maggio

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

SETTEMBRE TOUR SICILIA

Dal 16 al 22
settembre 2026



CATANIA-ETNA-ACIREALE-SIRACUSA
TAORMINA-PIAZZA ARMERINA-AGRIGENTO
MARSALA-TAPANI-ALIRMO.

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

**POSTI
ESAUURITI**

Le gite si svolgono per i residenti a Gussago dal 02 al 04 marzo, per tutti dal 5 marzo. Accoglienza € 200. Saldo entro il 16/08/2026.
Organizzazione tecnica affidata a "Loyd Sia" S.R.L.

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

PREZZI SUSCETTIBILI A CAMBIAMENTI PER VOLI NON OPZIONABILI

Soggiorni al MARE

GITE • VIAGGI
SOGGIORNI 4



POSTI ESAUIRITI

MAGGIO
GIUGNO

SARDEGNA

Dal 28 maggio
al 7 giugno 2026

SARDEGNA-GUSSAGO
"CANTIERI SILLAG" ****

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:

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:

Acconto € 200 - Saldo entro il 05/06/2026

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

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

SETTEMBRE
BELLARIA

Dal 6 AL 19
SETTEMBRE

"HOTEL DELL'AMARISSIMO" ****

Quota individuale in camera doppia € 805- Suppl. singola € 190

Prenotazioni in Segreteria:

Acconto € 200. Saldo entro il 02/08/2026

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

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

OTTOBRE: SOGGIORNO ISCHIA IN TRENO O IN BUS!!!

"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.
Formula all inclusive (Hotel+Termale convenzionato SSN)

Prenotazioni in Segreteria fino al 30 giugno.

TRENO: 1 settimana 4/11 ottobre: quota individuale camera doppia € 755
suppl. singola € 220 • 2 settimane 4/18 ottobre:

quota individuale camera doppia € 1110 suppl. singola € 425

BUS: 1 settimana 4/11 ottobre: quota individuale camera doppia € 610

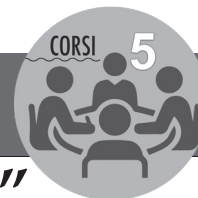
suppl. singola € 220 • 2 settimane 4/18 ottobre: quota individuale camera doppia € 950
suppl. singola € 425

Acconto € 300 Saldo entro il 05 settembre 2025.

PREZZI SUSCETTIBILI A CAMBIAMENTI PER BIGLIETTI TRENO NON OPZIONABILI

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.

Martedì ore 10.45 • Mercoledì ore 8.45 al Centro - Palazzo Nava

Costo € 35.00 - 1 ora di lezione settimanale - Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

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 9.45 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

"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 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

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 psicofisico che ognuno di voi desidera, riportando alla luce le proprie po-tenzialità 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.

MERCOLEDÌ dal 15 Aprile dalle ore 18.30 alle 20 al Centro a Palazzo Nava.

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

COMUNICAZIONI

Domenica 24 maggio 2026

Ore 11 accoglienza - Piazza Vittorio Veneto - GUSSAGO

TAVOLATA SENZA MURI

Un pranzo semplice, frugale con tante persone che vogliono condividere uno sguardo ed un messaggio di pace e fraternità.

LA PARTECIPAZIONE È LIBERA E GRATUITA FINO AD ESAURIMENTO POSTI.

Solo con prenotazione che potrete effettuare presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati, oppure contattando i seguenti nominativi.

Giacomina 345 3048755 - Francesca 347 9770162 - Laura 333 9089279

Festa dei Nonni 2026

*In occasione della festa dei nonni che si terrà nel mese di ottobre
la nostra associazione propone una*

"MOSTRA CREATIVA"

*Ovvero: evento aperto a tutti per
realizzazioni Hobbistiche e Creative*

**Le opere ricevute saranno esposte in S. Lorenzo
dal 26 settembre al 4 ottobre. Vi aspettiamo numerosi.**

Per informazioni rivolgersi in segreteria in Via Nava,34 Gussago

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