



L'ALBA

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

Buona Estate



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

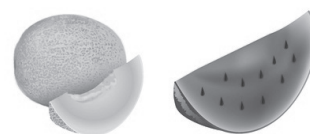
ATTIVITÀ MENSILI

PER PARTECIPARE AL BINGO
SARÀ NECESSARIO VERSARE LA QUOTA DI € 1



*Il centro resterà chiuso 1 e 2 giugno
Riapre mercoledì 3 giugno*

Giovedì 4 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 8 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - D. J. Roberto
Martedì 9 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 11 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 15 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - <i>Accompagnati dalla fisarmonica di Luca</i>
Martedì 16 giugno 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 18 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 22 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FESTA DI INIZIO ESTATE" <i>Accompagnati dal D.J. Roberto</i> <i>Con la partecipazione del gruppo canoro "LE KAREOKE"</i> <i>Buffet con anguria, meloni e gelato</i>



Mercoledì 24 giugno • ore 20.30

Presso Palazzo Nava

“PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE”



*Avere cura del proprio cuore:
come prevenire le malattie
cardiovascolari”.*

Relatore:

DOTT. DIEGO MAFFEO

Responsabile Unità Emodinamica

Fondazione Poliambulanza Ospedaliero

Giovedì 25 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”
Lunedì 29 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava “CANTIAMO INSIEME” <i>Accompagnati dalla fisarmonica di Luca</i>
Martedì 30 giugno ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”

SERVIZI

SERVIZI

3



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



Giovedì 25 giugno 2026

GITA A BIELLA ED OROPA

Ore 6,30 partenza
da Via Peracchia
dietro Sala Togni



Biella, città dell'arte, della lana e della birra nota per la produzione tessile di alta qualità, recentemente ha ottenuto il riconoscimento di **Città Creativa Unesco**.

Tour del **centro storico**: percorrendo la pedonale via Italia affiancata da portici sotto i quali si trovano locali e negozi storici si giunge al complesso diocesano che comprende il **Duomo**, completamente affrescato in epoca neogotica, il **Battistero** e il **Campanile romanici**; a breve distanza si trova anche la **chiesa rinascimentale di San Sebastiano**. Al termine trasferimento ad **Oropa** per il pranzo. Il Santuario di Oropa è situato nell'anfiteatro delle Alpi Biellesi, sorge a circa **1150 m di altitudine**, è il più importante santuario mariano delle Alpi dedicato alla Madonna Nera. Nel 1957 fu elevato a Basilica minore da Pio XII ed appartiene al Patrimonio dell'umanità dell'**Unesco**. Il complesso comprende, oltre al Sacro Monte, la chiesa originaria sorta sulla base di un antico sacello e il santuario attuale vero e proprio, dotato di diverse strutture destinate all'ospitalità di fedeli e turisti. Visiteremo inoltre il Museo dei Tesori. Al termine inizio viaggio di ritorno a Gussago.

Costo € 68,00 a persona.

Prenotazioni dal 3 giugno per i residenti, dal 8 giugno per tutti, entro il 15 giugno

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



POSTI ESAURITI

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.

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

GITE • VIAGGI
SOGGIORNI 4



LUGLIO PESARO

Dal 5 al 18 luglio 2026
"HOTEL NETTUNO" ***

Quota individuale in camera doppia € 1.220 - Suppl. singola € 165
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 2026
"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

CORSI 5



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



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

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



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



ASSOCIAZIONE
PENSIONATI
DI GUSSAGO



COMUNE
DI
GUSSAGO



LIBERA UNIVERSITÀ DI FRANCIACORTA

CORSI DI APPROFONDIMENTO con il prof. ANDREA GRAMATICOPOLO

Titolo del ciclo: LO SPECCHIO MITICO

Archetipi greci per decifrare il presente

- VENERDÌ 9 OTTOBRE 2026
SANGUE E MEMORIA. EDIPO ED ELETTRA: IL FARDELLO DELL'EREDITÀ
- VENERDÌ 23 OTTOBRE 2026
AMORE E OMBRA. NARCISO E ALCESTI: LE FORME DELL'AMORE
- VENERDÌ 6 NOVEMBRE 2026
LEGGE E GIUSTIZIA. ANTIGONE E MEDEA: SACRIFICIO E RIBELLIONE
- VENERDÌ 20 NOVEMBRE 2026
SFIDA E LIMITE. ICARO E PROMETEO: IL PREZZO DELLA LIBERTÀ

CALENDARIO LEZIONI da settembre a dicembre 2026

ANNO ACCADEMICO
2026-2027

09 settembre	L'IMPERIALISMO DELL'ANTICA ROMA: RIFLESSIONE E SPUNTI PER CAPIRE LE MODERNE TENSIONI EGEMONICHE MONDIALI ANDREA GRAMATICOPOLO <i>Docente di lettere.storia e latino</i>	28 ottobre	DALLA MUSICA DI ENNIO MORRICONE ALL'USO DELL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE TALIA BENASI <i>Direttrice d'orchestra, formatrice</i>
16 settembre	GUSTAV KLIMT, L'ARTISTA AUREO AGOSTINO DELLAFORE <i>Docente storia dell'arte</i>	04 novembre	LA VIOLENZA DI GENERE VISTA COME PROBLEMA SOCIALE LUCA CREMONESI <i>Docente di filosofia</i>
23 settembre	1826 – 2026 DUECENTO ANNI DI FOTOGRAFIA ATTRAVERSO GLI OCCHI DI GRANDI FOTOGRAFE LUISA BONDONI <i>Curatrice Museo Nazionale della fotografia - Brescia</i>	11 novembre	MEDIO ORIENTE: A CHE PUNTO SIAMO? MICHELE BRUNELLI <i>Docente Università di Brescia e Bergamo</i>
30 settembre	NICCOLÒ TARTAGLIA: UN MATEMATICO BRESCIANO AL TEMPO DELLA SERENISSIMA FRANCESCO ROSSI <i>Docente analisi matematica Università di Venezia</i>	18 novembre	FRANCESCO: UN MESSAGGIO CHE SUPERA IL TEMPO SUOR CRISTIANA <i>Monaca Clarissa Cappuccina</i>
07 ottobre	WÜHRER: LA BIRRA A BRESCIA, LA BIRRA DI BRESCIA. STEFANO MONTEVERDI <i>Divulgatore</i>	25 novembre	IL DRAMMA DELL'ESODO ISTRIANO - FIUMANO DALMATA DEL SECONDO DOPOGUERRA FEDERICO CARLO SIMONELLI <i>Ricercatore di storia contemporanea</i>
14 ottobre	LEONARDO SCIASCIA E IL FENOMENO MAFIOSO ANTONIO DEL VECCHIO <i>Docente di lettere</i>	02 dicembre	NUOVE ROTTE E APPRODI: IL CAOS ORDINATO DI NIETZSCHE E KIERKEGAARD G. LUCA CAPOFERRI <i>Docente di filosofia</i>
21 ottobre	TROTULA E LE ALTRE. STORIA DELLE MEDICHESSE EMANUELA FACCHI <i>Medico geriatra e fisiatra</i>	09 dicembre ore 20.30 Spettacolo serale	LE CREATURE DEL GIULLARE DI DIO CLAUDIO BONTEMPI <i>Divulgatore Astronomico</i> CESARE CAVAIONI <i>Musicista</i>

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

Associazione Pensionati di Gussago - Via Giovanni Nava, 34 - Gussago Bs
Segreteria: dal lunedì al venerdì dalle ore 15.00 alle ore 17.30 - Tel. e Fax 030 2522934
www:associazionepensionatigussago.it - info@associazionepensionatigussago.it

ISCRIZIONI PRESSO LA SEGRETERIA DEL CENTRO DAL 3 GIUGNO FINO AD ESAURIMENTO POSTI.
PER INFORMAZIONI TEL. 0302522934



5 x 1000

Dai il tuo sostegno alla tua
ASSOCIAZIONE PENSIONATI DI GUSSAGO
attraverso la sottoscrizione al
Codice Fiscale

98061110171



Festa dei Nonni 2025

*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

