



L'ALBA

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

Festa dei Nonni 2026

Venerdì 2 ottobre

presso la Fondazione

"ENTI MORALI DI GUSSAGO"

in Via Staffoli, 5



"Nonno, giochi con me?"

Percorso ludico da compiere mano nella mano

Inizio ore 15,00 - Seguirà rinfresco

In occasione della Festa dei Nonni proponiamo una

"MOSTRA CREATIVA"

Esposizione di realizzazioni Hobbistiche e Creative

Iscrizioni ENTRO IL 18 SETTEMBRE, presso la Segreteria. Le opere ricevute saranno esposte presso la Chiesa di San Lorenzo dal 25 settembre al 4 ottobre.

Inaugurazione: Venerdì 25 settembre h 17.00

Da Lunedì a Sabato dalle ore 15,30 alle 18,30

Domenica dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14,30 alle 18,30

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



Martedì 01 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 03 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 07 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - D. J. Roberto
Martedì 08 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 10 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 14 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Con la fisarmonica di Luca
Martedì 15 settembre 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 17 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 21 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - D. J. Roberto
Martedì 22 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 24 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Lunedì 28 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Con la fisarmonica di Luca
Martedì 29 settembre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"



Dal 9 ottobre riprendono le

“Serate Danzanti”

in Sala Civica “Togni”



ATTIVITÀ SETTIMANALI

ATTIVITÀ
SETTIMANALI

2



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

SERVIZI

SERVIZI

3



TERME 2026 a COLOMBARE di SIRMIONE

1° TURNO dal 3 al 18 settembre **SOLO FANGHI/BAGNI**

2° TURNO dal 24 settembre al 09 ottobre **SOLO CURE INALATORIE**

3° TURNO dal 14 ottobre al 29 ottobre **SOLO CURE INALATORIE**

MASSIMO 8 PERSONE PER TURNO

Partenza da Gussago: ore 9.00



TERME DI SIRMIONE

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

Punti di raccolta Rotonda di Navezze - Piazza fronte Chiesa

Lavatoio via Trieste

BIBLIOTECA	Al Centro - Palazzo Nava Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17,30
CONSULENZA LEGALE Martedì 15 settembre ore 15.00	Al Centro - Palazzo Nava La consulenza è riservata ai tesserati residenti. Prenotarsi in segreteria

GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

ISCRIZIONI GITE - Si possono iscrivere MAX 2 persone
Iscrizione riservata ai GIÀ tesserati



Giovedì 17 Settembre 2026

GITA alla FONDAZIONE UGO DA COMO E CENTRO STORICO DI LONATO

Ore 13.00 partenza dal Centro Polivalente presso "Gusport"



Visiteremo 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. Dalle 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 € 52 a persona.**

ANCORA POSTI DISPONIBILI!!

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 al MARE

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 2026.

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
PER ISCRIVERSI ALLE ATTIVITÀ
È OBBLIGATORIO ESSERE ASSOCIATI



CORSO DI “PSICOLOGIA”

con la Dott.ssa M.T. Merenda

**Tutti i lunedì ore 15.00 • Al Centro Palazzo Nava
“IL MAGICO POTERE DEL RIORDINO”**

Inizio lunedì 28 settembre fino a lunedì 26 ottobre (5 incontri).

Max. 25 persone - Iscrizioni in Segreteria dal 1 settembre

CORSO DI “MINDFULNESS”

presso Palazzo Nava

Hai mai desiderato un pulsante “pausa” per ansia stress e i tuoi pensieri?

La tua mente corre veloce?

Prenditi un momento per fermarti, respirare e ritrovare equilibrio.

Ti invitiamo a una serata di presentazione dedicata alla Mindfulness, una pratica che aiuta a sviluppare: presenza, consapevolezza e benessere nella vita quotidiana.

Durante l’incontro scoprirai:

- *Che cos’è la Mindfulness e come può aiutarti*
- *I benefici nella gestione dello stress e delle emozioni*
- *La struttura del percorso e le attività proposte*
- *Una breve esperienza pratica guidata*

SERATA DI PRESENTAZIONE DEL PERCORSO MINDFULNESS

**UN’ORA PER SCOPRIRE COME STARE MEGLIO CON
LA DOTT.SSA TASSONE PAOLA, PSICOLOGA CLINICA
E ISTRUTTRICE DI MINDFULNESS.**

*Perché continuare a fare gli straordinari mentali quando puoi imparare a vivere
con maggiore presenza, serenità e consapevolezza?*

Vieni a conoscere la Mindfulness. La tua mente potrebbe ringraziarti.

**MERCOLEDÌ 16 SETTEMBRE DALLE ORE 19.00 ALLE ORE 20.00
INGRESSO LIBERO**

“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

MARTEDÌ dalle 10.30 alle 11.30

CANTO E USO della voce: corso base € 8 a lezione

(1° lezione di prova gratuita)

Pagamento mensile anticipato. MIN. 5 ISCRITTI

INIZIO CORSI MARTEDÌ 15 SETTEMBRE

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



FISIOPIILATES & 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.

DAL 15 SETTEMBRE a PALAZZO NAVA

Martedì ore 10.45 • Mercoledì ore 8.45 • Giovedì ore 10.45

Costo € 35 mensili - 1 ora di lezione settimanale - Min. 6 - Max. 10 partecipanti

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria - Pagamento mensile anticipato

“OBIETTIVO SALUTE MOV”

con Eleonora Finazzi e Giorgia Alberti

**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 chinesio-ologo 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 2026 - Giugno 2027

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

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

CORSI

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.

Al Centro Palazzo Nava

Lunedì ore 9.30 Corso principianti

Giovedì ore 14.30 Corso intermedio

Costo € 30.00 - Pagamento mensile anticipato - Minimo 8 iscritti

Inizio corso lunedì 7 settembre

Informazioni ed 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 - Max 25 persone

Il corso è riservato ai tesserati all'Associazione residenti a Gussago

Le lezioni riprendono martedì 15 settembre



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**

MARTEDÌ 15 SETTEMBRE SERATA DI PROVA GRATUITA

MARTEDÌ 22 SETTEMBRE INIZIO CORSI

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 7 ottobre Tutti i Mercoledì

dalle ore 16.00 alle ore 17.00 - CORSO BASE

dalle ore 17.15 alle ore 18.15 - CORSO INTERMEDIO/AVANZATO

Costo € 80.00 a coppia - 10 lezioni - Min. 6 - Max 8 coppie

Per informazioni e iscrizioni in Segreteria



ASSOCIAZIONE
PENSIONATI
DI GUSSAGO



COMUNE
DI
GUSSAGO



LIBERA UNIVERSITÀ DI FRANCIACORTA

Presso la Sala Civica "Togni" dal 9 settembre riprendono le lezioni della
Libera Università di Franciacorta con:

**"L'IMPERIALISMO DELL'ANTICA ROMA:
riflessioni e spunti per capire le moderne tensioni egemoniche mondiali"**
Relatore: Andrea Gramaticopolo - Docente di lettere



20 ORE
ottobre- gennaio 2027



Fascia oraria:
dalle 18:00



Test di ingresso e
Attestato di partecipazione



PALAZZO NAVA
Via Giovanni Nava, 34
Gussago

COMUNICAZIONI

COMUNICAZIONI

6



SERVIZI SOCIALI COMUNALI: Telefono 030 2522919

ASSESSORE: MAZZINI NICOLA

Riceve su appuntamento - email: assessorreservizisociali@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