



L'ALBA

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

None ennamurade

*I la sa töc, per le mame i sò fiöi,
j'è capolavori, i mèi dei, mèi dei mèi
j'ha fac' lure, tra cric', südur e dudur.*

*Ma se le deenta none, apriti cielo!
I niudì, i'è piö presius dei gioielli.*

*Le gira coi telefonini pronti èn ma,
con mier de video za de fa pasà
per fas dì che isè nerèm mai vesc'.*

*S'èl picinì "Madona Signur" èl dis ah!
"Ghet sintit" el parla mèi de n'aocàt.*

*Östa la piüpina la posta i pè 'n tera,
"Miracol, sücür l'è predestinada"
Èn de la balarà con Bolle a la Scala.*

*Se po' i fa quater scarabòc coi culur
Le vèt za a derois la biennale per lur.*

*Che teneresa le none ennamurade
Che straèt, co le fete de salam söi öc'.*

*Convinte chè istes dei so gh'è nüsiü,
come sa fa a diga chè de Leonardo
né nasit östa, nomösta, sulche giü.*

Nonne innamorate

Lo sanno tutti, per le mamme i loro figli, sono capolavori, il meglio del meglio del meglio / Li hanno partoriti lo-ro, tra grida, sudori e dolori. / Ma se diventano nonne "Apriti cielo" / I nipoti sono più preziosi dei gioielli / Girano coi telefonini pronti in mano / con migliaia di video da far ammirare, / per farsi dire Che così non ne ave-vano mai visti. / Se il piccolo "Madonna Signore" dice ah" hai sentito parla meglio di un avvocato" / Appena la piccola appoggia i piedi per terra, / "Miracolo, di sicuro è predestinata, / un giorno ballerà con Bolle alla Scala" / Se poi fanno quattro scarabocchi coi colori, / già vedono spalancarsi per loro la Biennale.

Che tenerezza le nonne innamorate, / che stravedono con le fette di salame sugli occhi, / Convinche come loro non c'è nessuno, / come si fa a informarle che di Leonardo, / ne è nato solo, soltanto, e solamente uno. /



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



Giovedì 01 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
---------------------------------	--

Venerdì 2 ottobre • ore 15

Festa dei Nonni 2026

presso la Fondazione "Enti Morali di Gussago" in Via Staffoli, 5

"NONNO, GIOCHI CON ME?"

Percorso ludico da compiere mano nella mano



Lunedì 05 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Con la fisarmonica di Luca
--------------------------------	--

Martedì 06 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
---------------------------------	--

Giovedì 08 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
---------------------------------	--

Venerdì 9 ottobre in Sala Civica "Togni" riprendono le

"Serate Danzanti" D.J. Oscar Distefano

VI ASPETTIAMO NUMEROSI !!!!!

Ingresso con offerta libera riservato agli Associati



Lunedì 12 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - D. J. Roberto
--------------------------------	---

Martedì 13 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
---------------------------------	--

Giovedì 15 ottobre - ore 14.30 - Partenza dal Centro - Palazzo Nava
CASTAGNATA A CIVINE *all'Oratorio di Civine*

Riproponiamo la tradizionale festa della castagna
con caldarroste e vino rosso. Canti e risate in allegria
Il trasporto, solo su prenotazione, **entro il 12/10** - Costo € 2



Venerdì 16 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "Gibellina capitale dell'arte europea" "Il potere dell'immagine" Percorso di approfondimento
---------------------------------	---

Venerdì 16 ottobre ore 21.00	Alla Sala Civica TOGNI - <i>D.J. Walter Villa</i> "SERATE DANZANTI" Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 19 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Con la fisarmonica di Luca
Martedì 20 ottobre ore 13.30 	A Castegnato - Centro Pensionati FACCIAMO SQUADRA Insieme agli amici delle Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica organizziamo un TORNEO DI BOCCE <i>Sono esclusi tutti i cartellinati - Coppie ad estrazione Iscrizioni in Segreteria entro il 09/10. Costo a persona.</i>
Martedì 20 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 22 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 23 ottobre ore 21.00	Alla Sala Civica TOGNI - <i>D.J. Paolo Facci</i> "SERATE DANZANTI" Ingresso con offerta libera riservato agli Associati
Lunedì 26 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" - D. J. Roberto
Martedì 27 ottobre ore 15.00 	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO" "TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO" Quota individuale € 3 - MAX 16 coppie - <i>Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno precedente con il pagamento della quota.</i>
Giovedì 29 ottobre ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 30 ottobre ore 15.00 	Al Centro Palazzo Nava AMICI DELL'ARTE <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> "Le sculture di Marino Marini" "Il potere dell'immagine" Percorso di approfondimento Alla Sala Civica TOGNI - <i>D.J. Rolando</i> "SERATE DANZANTI" Ingresso con offerta libera riservato agli Associati



ATTIVITÀ SETTIMANALI

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



SERVIZI

BIBLIOTECA



Al Centro - Palazzo Nava
Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17,30

CONSULENZA LEGALE



Al Centro - Palazzo Nava
Martedì 20 ottobre ore 15.00
 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 29 ottobre 2026

GITA a CITTADELLA:

"Camminare nella storia"

*Ore 6.30 partenza dal centro Polivalente
 presso il GUSPORT - Gussago*



Dall'alto delle Mura di Cittadella il paesaggio spazia sulla campagna circostante, si possono ammirare i Colli Euganei, i Monti Berici, la Pedemontana con le città murate di Marostica e Asolo, il Monte Grappa. Cittadella è l'unica città murata di tutta Europa ad avere un Camminamento di Ronda medievale, di forma ellittica e completamente percorribile, una passeggiata panoramica a 15 metri d'altezza sopra le Mura del Camminamento, permette ai visitatori di ammirare la città da punti di vista inediti e privilegiati, un'esperienza unica di "Camminare nella Storia".

La visita prevede: Le Mura anche interne, Palazzo Pretorio, Museo del Duomo, Oratorio del Salvatore, Teatro Sociale e Villa Bolzanella (residenza storica del 1656) oltre agli interni della villa è prevista una passeggiata nei giardini con piante secolari che la circondano. Pranzo presso un ristorante di Cittadella.

Ore 17/17.30 partenza per viaggio di rientro a Gussago. Costo € 73 a persona.

Iscrizioni dal 1 ottobre per i residenti, dal 5 ottobre per tutti.

Le gite sono riservate agli Associati (in ottemperanza alla legge regionale 27/2015) Assic. Allianz Loyd Adriatico polizza n. 99631173 del 1/01/200

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

CORSO DI "MINDFULNESS"

con la Dott.ssa Paola Tassone



La tua mente corre più veloce di una chat di famiglia? Senti il bisogno di prendere una pausa? Forse è il momento di conoscere la Mindfulness!

Il protocollo Mindfulness MBSR è un programma per la gestione di stress e ansia 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 potenzialità e risorse.

Durante gli incontri andremo a portare attenzione a pensieri, stati emotivi, sensazioni fisiche e parti corporee incrementando la consapevolezza in queste aree

*Inizio del gruppo **MERCOLEDÌ 7 Ottobre 2026** dalle ore 18.30 fino alle 20.30 al Centro Palazzo Nava.*

Il percorso prevede 8 incontri con cadenza settimanale (costo per incontro 35 Euro).

Facoltativa: giornata di pratica intensiva da concordare insieme al gruppo

Pagamento: da effettuare al momento dell'iscrizione. Min. 5 Max. 10 partecipanti -

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CONTATTARE IL NUMERO 3286166868

oppure scrivere alla mail: paolatassone.psicologa@gmail.com



*Sono ancora aperte le iscrizioni per i
Corsi che inizieranno ad ottobre presso
la sede del Palazzo Nava!*



**Quando: ogni martedì, 18:30–20:00,
a partire dal 06 ottobre.**

**Vuoi sapere quale livello è più adatto a te
o ricevere maggiori informazioni?
Contatta Centro Studi Ad Maiora:**

Tel. 030 2420221

onfocsa@centrostudiadmaiora.com

Www.centrostudiadmaiora.com

"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

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



FISIOPILATES & BENESSERE PELVICO

con la fisioterapista Laura Crescini - Al Centro Palazzo Nava

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 • Giovedì ore 10.45

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

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

"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 - **CERTIFICATO MEDICO OBBLIGATORIO**

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

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

CORSO DI "YOGA" con Marco Belleri

Tutti i Martedì ore 16.30 al Centro - Palazzo Nava

• Costo € 8,00 a lezione - Pagamento mensile anticipato



OBBLIGATORIO CERTIFICATO DI ATTIVITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

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

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



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



CORSO DI BALLO LISCIO

Con Simona Menassi

Dal 7 ottobre Tutti i Mercoledì

dalle ore 17.00 alle ore 18.00

CORSO INTERMEDIO/AVANZATO

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

Per informazioni e iscrizioni in Segreteria



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

*Le opere ricevute saranno esposte presso
la Chiesa di San Lorenzo dal 25 settembre al 4 ottobre.*

**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**

COMUNICAZIONI

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

