



# L'Alba

Associazione Pensionati di Gussago  
Centro D'incontro "G. Peroni"



## DICEMBRE 2015

*DALL'ALBA AL TRAMONTO INVECCHIARE FELICI  
TRA MITI E PREGIUDIZI*

*Ognuno sta solo sul cuor della terra  
trafitto da un raggio di sole:  
ed è subito sera. S. Quasimodo*

*Dall'Alba al tramonto invecchiare felici tra miti e pregiudizi. Uno di questi miti è quello "della eterna giovinezza", un'idea errata che riduce la nostra vita in quel breve arco di tempo in cui siamo biologicamente forti ed economicamente produttivi, facendo diventare privi di interessi e grigi tutti quegli anni, che seguono questa "età felice", la quale, una volta assunta come modello della vita, svanisce nella forma della malinconica sopravvivenza. Questa visione della vita che vede la vecchiaia, come di un tempo inutile che ha nella morte il suo fine è un pregiudizio che va sfatato. E' risaputo che l'invecchiare si accompagna inevitabilmente alla perdita di numerose funzioni sia fisiche che mentali. E' anche però provato che una attività mentale e fisica rappresentano potenti mezzi mezzi per amplificare i meccanismi di difesa dell'organismo e del nostro cervello. "Doperel o tal perderet" (usalo o lo perderai)! Dicevano i saggi nonni, e questo prezioso consiglio dovrebbe accompagnarci per tutta la vita. Tutelare la mente da un invecchiamento precoce significa lasciar spazio alla creatività e non chiudere le porte alla vita.*

*Ecco allora che un ambiente stimolante, come è il nostro Centro di incontro, con tutte le sue iniziative giova sicuramente al mantenimento delle nostre capacità.*

*Ma poi...Ed è subito sera, recita la poesia di Quasimodo, versi che rappresentano la relatività e la brevità del tempo a nostra disposizione, ma al contempo, nel suo cuore, sottolineano la speranza e la felicità che ci dona un raggio di sole. Raggio che rappresenta il calore della vita.*

*Devo dire che queste brevi riflessioni e questi versi si inseriscono bene sia nell'immagine che suscita in noi il nome del giornalino "Alba", sia nell'attività creativa promossa dalla nostra Associazione Pensionati. Una realtà che più volte ho sottolineato cura le relazioni, e non lo dico con retorica, ma convinto, nel ruolo che mi*

Segue nell'ultima pagina

### INDICE

- 1 ATTIVITA' MENSILI**
  - Tornei
  - Feste a tema
- 2 ATTIVITA' SETTIMANALI**
  - Laboratori
  - Giochi
  - Teatro dialettale
- 3 SERVIZI**
  - Patronato
  - Consulenza legale
- 4 GITE/SOGG./VIAGGI**
  - Gita ai Mercatini di Natale
  - Soggiorno Puglia
  - Soggiorno Sardegna
- 5 CORSI**
  - Ginnastica in acqua
  - Corso di psicologia
  - Corso di yoga
  - Corso di informatica
- 6 COMUNICAZIONI**
  - Servizi Sociali
  - Varie

# ① ATTIVITA' MENSILI

**Giovedì 3**

Ore 21.00

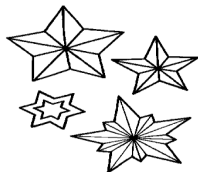
alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar Distefano*

**"SERATE DANZANTI"**

Ingresso con offerta libera



**Sabato 5**



al Mercato - Piazza Vittorio Veneto

**"BANCARELLA DI NATALE"**

In occasione del mercato del sabato, ricordiamo che in piazza a Gussago, le volontarie dei nostri **laboratori creativi** esporranno i loro lavori per una raccolta fondi di beneficenza

**Mercoledì 9**

Ore 8.30

partenza dalla Sala Civica Togni

**CAMMINIAMO INSIEME** - Iscrizioni in segreteria

Percorso: Polaveno - Punta dell'Orto. Percorso facile.



**Giovedì 10**

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

**POMERIGGI DANZANTI** (La ginnastica degli anziani)



Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

**"THE' IN BIBLIOTECA"**

Due chiacchiere sulle nostre letture sorseggiando una tazza di thè



**Venerdì 11**

Ore 9.30



al Centro Palazzo Nava

**"ARRIVANO I BURATTINI"**

La Compagnia de **"I CANTAFIABE"** presenta uno spettacolo di burattini dal titolo **"I regali di Santa Lucia"**

Lo spettacolo è aperto ai bambini della Scuola dell'Infanzia I nonni del Centro sono invitati a partecipare

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**AMICI DELL'ARTE** con *C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella*  
Tema: "Antonio Stagnoli".

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Fulvio*

**"SERATE DANZANTI"**

Ingresso con offerta libera



**Lunedì 14**

Ore 15.30

al Centro Palazzo Nava

**"FESTA DI SANTA LUCIA"**

Piccolo dono di Santa Lucia a tutti i presenti



**Martedì 15**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava - con *Don Angelo Gozio*

**CATECHESI: PREPARAZIONE AL SANTO NATALE**

**Mercoledì 16**

al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.30



**“FESTA DI NATALE” Programma :**

- ☆ Recita di poesie dei ragazzi Fobap
- ☆ Teatro dialettale Nava presenta la farsa dal titolo **“Èn prenepe gh’era niènt de niènt”**
- ☆ Taglio del Panettone /Pandoro
- ☆ Bancarelle di Natale



**Venerdì 18**

al Centro - Palazzo Nava

Ore 15.00

**“LABORATORIO DI PSICOLOGIA”**

con *M.T. Merenda, R. Venturelli*

Approfondimento sul tema **“SE DIO VUOLE”**

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar Costantiello*

**“SERATE DANZANTI”**

Ingresso con offerta libera



**Sabato 26**

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Daniela Technicolor*

Ore 21.00

**“SERATE DANZANTI”**

Ingresso con offerta libera



**Giovedì 31**

al Centro - Palazzo Nava

Dalle 15.00

Alle 18.00

**“FESTA DI FINE ANNO”**

Festeggeremo la fine dell'anno con i nostri Associati che non escono la sera con:

- **Buffet dolce e salato**
- **Pomeriggio danzante**

Quota d'iscrizione € 5 a persona

Iscrizioni in Segreteria entro lunedì 28 dicembre




**GIOVEDÌ 31 DICEMBRE ALLA SALA CIVICA TOGNI  
DALLE ORE 21.00 ALLE ORE 03.00**

**VEGLIONE DI CAPODANNO  
CON IL DJ FULVIO ANTONELLI**


Quota di partecipazione € 25 a persona - Max 160 persone  
La quota comprende buffet dolce e salato, bibite, panettone e  
brindisi di mezzanotte. Iscrizioni in Segreteria del Centro  
dal 30 novembre al 4 dicembre per i residenti di Gussago  
Iscrizioni dal 9 dicembre per tutti, fino ad esaurimento posti.



---



# AUGURIAMO A TUTTI UN FANTASTICO NATALE E FELICE NUOVO ANNO



---

**IL GRUPPO TEATRO DIALETTALE NAVA**

Propone lo spettacolo

**“Èn presepe gh’era niènt de niènt”**



Domenica 27 dicembre ore 20.30 presso il Teatro Comunale di Cellatica

---

## ② ATTIVITA' SETTIMANALI

---

**Lunedì**

Ore 15.00

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**GIOCHI DA TAVOLO** (tombola, carte, dama, scacchi)

**CANTIAMO INSIEME**



**Martedì**

Ore 15.00

Ore 15.00

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**GIOCHI DA TAVOLA** (tombola, carte, dama, scacchi)

**BIBLIOTECA APERTA**

**VIVA VITTORIA**



**Mercoledì**

Ore 15.00

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**GIOCHI DA TAVOLO** (tombola, carte, dama, scacchi)

**LABORATORIO DI RICAMO**

**Giovedì**

Ore 15.00

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**GIOCHI DA TAVOLO** (tombola, carte, dama, scacchi)

**BIBLIOTECA APERTA**



**Giovedì**

Ore 15.00

a Ronco - Presso l'Oratorio

**GIOCHI DA TAVOLO** (tombola, carte, dama, scacchi)

**Venerdì**

Ore 15.00

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**GIOCHI DA TAVOLO** (tombola, carte, dama, scacchi)

**LABORATORIO DI MANUALITA' CREATIVA**

---

## ③ SERVIZI

**Mercoledì 2** al Centro - Palazzo Nava  
Ore 15.00 **CONSULENZA LEGALE**



Il servizio è riservato ai tesserati residenti - prenotarsi in segreteria

**PATRONATO** al Centro - Palazzo Nava

Tutti i **LUNEDÌ** - dalle 15.00 alle 17.00 è presente F.N.P. CISL  
Tutti i **MARTEDÌ** - dalle 15.00 alle 17.00 è presente S.P.I. CGIL  
Tutti i **MERCOLEDÌ** - dalle 16.00 alle 17.30 è presente ITAL UIL

## ④ GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

### SOGGIORNI:

**Maggio**

**PUGLIA** dal 15 al 29 maggio 2016

**“GRAND HOTEL TERME DI MARGHERITA DI SAVOIA\*\*\*\*”**

Ottimo complesso direttamente sul mare, con una splendida vista sulla penisola del Gargano. Spiaggia privata con accesso diretto dall'hotel.

Trattamento di pensione completa con colazione a buffet e pranzo e cena serviti ai tavoli, con incluso 1/4 di vino e 1/2 minerale. Servizio spiaggia 2 lettini e ombrellone ogni camera. Centro termale convenzionato ASL.

Quota individuale **€ 1077** comprensiva di viaggio andata/ritorno in pullman, assicurazione medico-bagaglio e annullamento.

Supplemento camera singola **€ 220.**

Prenotazioni in Segreteria dal 15 dicembre 2015 **solo per i residenti** a Gussago, **per tutti** dal 7 gennaio 2016 fino al 26 febbraio 2016.

Acconto **€ 50.** Saldo entro il 15/04/2016

L'organizzazione tecnica è affidata "BRESCIA TURISTICA UNITOUR" Aut. Prov: di Bs decr. nr 0023/97

**Maggio**  
**Giugno**

**SARDEGNA** dal 25 maggio al 9 giugno 2016

**“CLUB HOTEL EUROVILLAGE 3\*\*\*SUP”**

Sorge in località Marina di Agrustos, a 3 km da Budoni,

a 35 Km dall'Aeroporto di Olbia. Trattamento di pensione completa: tutti i pasti sono serviti a buffet, acqua e vino in caraffa inclusi. La spiaggia lunga di sabbia, dista 300/500 mt. ed è attrezzata con ombrelloni e lettini inclusi. Quota individuale **€ 990** comprensiva di trasferimenti da e per aeroporto e hotel, volo, assicurazione medico-bagaglio e annullamento.

Supplemento camera singola **€ 160.**

Prenotazioni in Segreteria dal 15 dicembre 2015 **solo per i residenti** a Gussago, **per tutti** dal 7 gennaio 2016 fino al 26 febbraio 2016.

Acconto **€ 50.** Saldo entro il 22/04/2016.



L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

---

# GITA

**Dicembre**

**Mercoledì 9**

Ore 13.30



Dalla Piazza in pullman

**“VILLAGGIO DI NATALE” a Bussolengo (VR)-**

Il Villaggio di Natale FLOVER, (giunto alla 19<sup>a</sup> edizione), si rinnova ogni anno proponendo nuove idee per gli addobbi natalizi e...tanto altro. Al rientro non potrà mancare la sosta a Lonato per la solita “Pizzata” !!! **COSTO € 20**

Ass. Allianz Loyd Adriatico - polizza n. 99631173 del 31/01/2005

---

## ⑤ CORSI

**CORSI DI INFORMATICA** : Sono aperte le pre-iscrizioni ai corsi.  
Informazioni in Segreteria

---

Tutti i  
**Mercoledì**  
Ore 9.00

al Centro - Palazzo Nava  
**CORSO DI “INFORMATICA BASE”** con Luigi Sgrelli  
Corso completo

---

Tutti i  
**Giovedì**  
Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**CORSO DI “PSICOLOGIA”** con la Dott.ssa M.T. Merenda  
**“Come migliorare la conoscenza della propria emotività”**  
Corso completo

---

Tutti i  
**Mercoledì**  
Dalle ore 16.00  
Alle ore 17.00

al Centro - Palazzo Nava  
**CORSO DI “YOGA”** con Pierpaolo Lombardi  
**Costo € 6 a lezione** -  
Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

---

## CENTRO SPORTIVO LE GOCCE

### CORSO DI GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

**Lunedì-Giovedì** dalle ore 10.20 alle ore 11.10  
**Lunedì-Mercoledì** dalle ore 15.20 alle ore 16.10  
**Iscrizioni** in Segreteria al Centro a Palazzo Nava  
**Costo € 45 per 10 lezioni** - **Assicurazione** annuale € 15

---

### CORSO DI PANCAFIT E GINNASTICA IN ACQUA

**Giorni da concordare** **Informazioni** in Segreteria al Centro a Palazzo Nava  
**Costo € 64 mensili** - **Assicurazione** annuale € 15

---

### CORSO DI PANCAFIT MONOSETTIMANALE

**Giorni da concordare** **Informazioni** in Segreteria al Centro a Palazzo Nava  
Riservato ai soci dell'**Associazione Pensionati di Gussago**  
**Abbonamento mensile € 48**  
**Abbonamento trimestrale € 120**

---

---

## FISIOTERAPIA

Riservato ai soci dell' **Associazione Pensionati di Gussago**  
**SCONTO del 10%** sui prezzi di listino.

---

## CLINICA DEL SALE

**ORARIO:** mattino ore 9.00/11.00 - pomeriggio ore 16.00/19.00

**SOLO** martedì e giovedì anche pausa pranzo ore 12.30/13.30

**COSTI:** Ingresso **singolo** € 18 - Abbonamento **6 ingressi** € 102

Abbonamento **10 ingressi** € 150. Ulteriori sconti con **“Formula Famiglia”**  
€ **170.00** anziché € 257.00. Promozione valida per un anno

Per informazioni Tel. 030 6591520 - Prenotazione obbligatoria

---

## ⑥ COMUNICAZIONI

---

[www.anzianipensionatigussago.it](http://www.anzianipensionatigussago.it)

Come sapete questo è l'indirizzo del nostro sito internet attivo ormai da alcuni anni. Visitando il nostro sito avrete la possibilità di accedere a tutte le informazioni inerenti la nostra Associazione, leggere il mensile aggiornato con tutte le attività in programma e comunicare con noi attraverso messaggi di posta elettronica a questo indirizzo:

[info@anzianipensionatigussago.it](mailto:info@anzianipensionatigussago.it)



---

## TESSERAMENTO 2016

Come ogni anno rinnoviamo l'invito ai **Pensionati di Gussago** a sostenere la loro Associazione rinnovando la tessera annuale del costo di € 8.00.

Ricordiamo che la tessera è un sostegno alla nostra Associazione che ha in gestione il **Centro d'Incontro** e ci aiuta a svolgere al meglio tutte le iniziative.

I nostri incaricati passeranno personalmente a raccogliere le vostre adesioni.



## VIENI.....E CRESCI CON NOI”

Cogliamo l'occasione nell'utilizzare questo spazio per ricordare che **l'Associazione** organizza diverse attività ed eventi a sostegno e per il piacere dei nostri anziani. Questo lavoro coinvolge diversi volontari che dedicano una parte del loro tempo al **nostro Centro**.

Abbiamo comunque bisogno di persone che possano dare un aiuto.

Vieni a trovarci in **segreteria al Centro**, ti mostreremo la nostra organizzazione che è come una famiglia, vedrai com'è bello farne parte.

---



compete, che le politiche sociali o costruiscono socialità, energia sociale e legami sociali o non possono chiamarsi tali. Un' "Alba" dunque che sorge e si rinnova, attraverso le occasioni proposte ogni giorno dall'Associazione, con un sole pieno di vitalità che positivamente ci trafigge.

una vitalità che in questi anni ho potuto e voluto sperimentare direttamente, basta sfogliare l'ALBA, anche solo di quest'anno, per rendersi conto del potenziale di opportunità che ci vengono offerte; un lungo elenco che spazia dal semplice star bene insieme, all'arte, alla musica, al teatro, alla cultura, alla medicina, alla solidarietà, allo sport.... Ho avuto la fortuna sia di partecipare direttamente a varie iniziative culturali e aggregative sia di condividere alcuni progetti formativi e di solidarietà.

E come non ricordare il progetto "Girasoli" presentato dal vostro presidente nella settimana dell'ottavo giorno, o la splendida serata "nuziale" nella festa dei nonni o la mostra degli hobby, le gite culturali, le serate danzanti, le lezioni di arte cinema... e potrei continuare perchè tante, veramente tante, sono state le occasioni che ci sono state fornite dall'Associazione.

Ma la soddisfazione più grande è stata quella di conoscere persone che con passione svolgono un'attività preziosa per la nostra comunità: Edoardo, Federico, Rosaria, Riccardo, Franca, Faustino, Ornella, Teresa, Ancilla, Domenica, Aldina, Sergio, Lucia, Candida, Maria Teresa, Marta, Bruno, Grazia... e dovrei continuare anche qui perchè gli associati ormai arrivano a 1.400 persone e dunque un grazie va a tutti voi per il vostro impegno e per la vostra "bontà" che quest'anno vi è stata giustamente e ufficialmente riconosciuta il 15 novembre dall'U.N.C.I.

*"per gli obiettivi che perseguite nel favorire la presenza attiva dell'anziano nella propria comunità, attraverso l'aggregazione e l'organizzazione di varie attività nelle quali ognuno può esprimersi secondo le proprie attitudini"*

*non mi resta che augurarvi un Buon Natale*

*e un Felice Anno pieno di nuove iniziative accompagnate dal vostro entusiasmo*

*Nicola Mazzini*

*Assessore alle Politiche Sociali*

---

## **CHIUSURA DEL CENTRO**

### **Lunedì 7 e martedì 8 dicembre**

### **Natale dal 21 al 27 dicembre compreso**

### **Capodanno dal 1 al 6 gennaio 2016**

---

**SERVIZI SOCIALI COMUNALI : TEL. 030 2522919**

**ASSESSORE: Mazzini Nicola** e-mail: [assessore.servizisociali@comune.gussago.bs.it](mailto:assessore.servizisociali@comune.gussago.bs.it)

**DIRIGENTE :** Dott.ssa Albertini Patrizia e-mail: [uffservizisociali@gussago.com](mailto:uffservizisociali@gussago.com)

Riceve su appuntamento

**ASSISTENTE SOCIALE :** Bordanzi Barbara e-mail: [assistentesociale@gussago.com](mailto:assistentesociale@gussago.com)

Riceve su appuntamento il Martedì e Giovedì dalle 9.00 alle 13.00



