



# L'Alba

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



## NOVEMBRE 2023



## ATTIVITA' MENSILI

### 1 ATTIVITA' MENSILI

- Canto / Giochi
- Amici dell'Arte

### 3 SERVIZI

- Biblioteca
- Consulenza legale

### 4 GITE/SOGG./VIAGGI

- Gita

### 5 CORSI

- Corso di Psicologia
- Corso di Canto
- Corso di ballo
- Corso "Obbiettivo salute"
- Corso Yoga
- Corso di Tai Chi
- Corso di ginnastica di mantenimento

## 1 ATTIVITA' MENSILI

### MERCOLEDI' 1 NOVEMBRE IL CENTRO RESTERA' CHIUSO

#### Giovedì 2

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

#### Venerdì 3

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA**

**"Viaggio alla scoperta dei canyon italiani" e  
"Arte al femminile"**

*con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella*

Ore 21.00

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

**"SERATE DANZANTI"**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

#### Lunedì 6

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"CANTIAMO INSIEME"** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

#### Martedì 7

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

**SANTA MESSA**

**In commemorazione dei nostri defunti**

#### Giovedì 9

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"**

#### Venerdì 10

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Gianni Bolpagni*

**"SERATE DANZANTI"**

**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

#### Lunedì 13

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

**"CANTIAMO INSIEME"** *Accompagnati dal DJ Roberto*

**Martedì 14**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Giovedì 16**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Venerdì 17**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA**  
**“Viaggio alla scoperta dei muri colorati, meridiane, murales e street art” e “Arte al femminile”**  
*con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella*

**Lunedì 20**

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava  
**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dalla fisarmonica di Luca*

**Martedì 21**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Giovedì 23**

Ore 14.00



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. Costo a persona € 3.

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

**Venerdì 24**

Ore 21.00

alla Sala Civica TOGNI - *D.J. Oscar*  
**“SERATE DANZANTI”**  
**Ingresso con offerta libera riservato agli Associati**

**Lunedì 27**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“CANTIAMO INSIEME”** *Accompagnati dal DJ Roberto*

**Martedì 28**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

Ore 15.00



**“TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO”**  
Quota individuale € 2 - MAX 16 coppie -  
**Iscrizioni in Segreteria entro le ore 17.00 del giorno precedente con il pagamento della quota.**

**Giovedì 30**

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava  
**“FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”**

## ② ATTIVITA' SETTIMANALI

### “I LABORATORI DEL CENTRO”

Al Centro d'Incontro di Palazzo Nava non ci sono solo attività ludiche (tombola, carte, ecc.) ma ci sono anche i **LABORATORI** dove si realizzano tanti oggetti e manufatti lavorando condividendo **buon umore e amicizia**:

**MARTEDI'**: Realizziamo le Pigotte dell'UNICEF: è facile bastano ago e filo e un po' di fantasia.  
dalle ore 15.00  
alle ore 17.00.  
Se volete vedere alcune delle nostre creazioni le potete trovare su **Instagram “lepigottedigussago”**



**MERCOLEDI'**: Se sei interessata al ricamo, alla maglia, all'uncinetto o ago e filo creiamo oggetti utili che vendiamo per raccogliere fondi per beneficenza.  
dalle ore 15.00  
alle ore 17.00.

**Sabato**

**2 Dicembre**



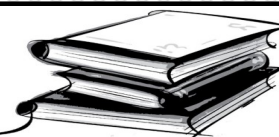
al Mercato - Piazza Vittorio Veneto

### “**BANCARELLA DI NATALE**”

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

## ③ SERVIZI

**BIBLIOTECA** al Centro - Palazzo Nava



**MARTEDI'** e **GIOVEDI'** dalle ore 15.00 alle ore 17.30

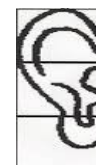
**CONSULENZA LEGALE** al Centro - Palazzo Nava

**Venerdì 10**  
Ore 15.00  
La consulenza è riservata ai tesserati residenti  
Prenotarsi in segreteria



**PROVA AUDIOMETRICA GRATUITA** al Centro - Palazzo Nava

**Venerdì 25**  
Ore 15.30  
“**Vieni a sentire se senti....**”  
Sarà possibile fare una prova per misurare l'udito  
Iscrizioni in Segreteria entro il 20 novembre



## ④ GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

### GITA

Partenza dalla Piazza in pullman

Giovedì 30  
Ore 13.30

### **BUSSOLENGO (VR)- VILLAGGIO DI NATALE FLOVER Bussolengo, Villaggio di Natale 2023 !!!!!**

Natale arriva puntuale ogni anno!!! Anche quest'anno, constatato il successo ed il gradimento degli anni precedenti, riproponiamo la visita al Villaggio di Natale di Bussolengo (27ª edizione).

Come molti sapranno questo Villaggio si trova all'interno del Garden Center Flover di Bussolengo (su un'area di 7000 mq e al coperto). Entrandovi, il visitatore si immerge in una magica atmosfera natalizia trovando ispirazione per adornare le proprie case, facendo del Natale la festa più bella dell'anno. Al termine della giornata non mancherà la "pizzata" a.....Lonato!!

**RIENTRO A GUSSAGO DOPO LE 20/20.30**

Costo € 29 cad.



## ⑤ CORSI

### CORSO DI "PSICOLOGIA"

con la Dott.ssa M.T. Merenda

Tutti i al Centro - Palazzo Nava

**Lunedì "LA NUOVA FAMIGLIA "**

Ore 15.00 **La felicità è un gioco che si impara da piccoli**

Inizio corso lunedì 9 ottobre fino a lunedì 13 novembre, per 6 incontri. Costo € 10.





## **GINNASTICA DI MANTENIMENTO**

**Posturale, dinamica e personalizzata**

*Con S. Maletti*

**DOVE:** a Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago

**QUANDO:** Il **MARTEDI'** e **GIOVEDI'** dalle **9.30** alle **10.30**

**COSTO DEL CORSO:** € 40 - Pagamento mensile anticipato  
€ 15 - Iscrizione

**OBBLIGATORIO** Certificato medico di sana e robusta costituzione  
( Anche autocertificazione)

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:** Presso la Segreteria Tel. 030 2522934

## **“OBIETTIVO SALUTE MOV”**

### **Corso di ATTIVITA' FISICA PREVENTIVA E ADATTATA**

Attività fisica specifica per la prevenzione primaria, secondaria e terziaria delle problematiche legate alle malattie croniche (ipertensione, diabete, artrosi, osteoporosi etc..) Il corso è gestito da un Laureato Magistrale Scienze Motorie specializzato in Esercizio-Terapia. **Ti aspettiamo per un incontro e una valutazione preventiva.**

**CORSO:** Venerdì dalle 14:00 alle 14:50

**Attività fisica Adattata moderata per donne**

Venerdì dalle 15:00 alle 15:50

**Attività fisica Adattata intensa per donne**

Venerdì dalle 16:00 alle 16:50

**Attività fisica Adattata per uomini**

**DOVE:** Palazzo Nava, Via Giovanni Nava - Gussago

**DURATA:** Ottobre 2023 - Giugno 2024

**COSTO:** 8 euro a lezione Pagamento mensile anticipato

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

## **CORSO DI “TAI CHI CHUAN”** *con Enrica Almici*



Tutti i al Centro - Palazzo Nava

**Giovedì Costo € 30.00** - Pagamento mensile anticipato

Ore 14.30 Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

**MINIMO 8 PERSONE**

## **CORSO DI “YOGA”** *con Marco*



Tutti i al Centro - Palazzo Nava

**Martedì Costo € 7 a lezione** - Pagamento mensile anticipato

Ore 16.30 Informazioni ed iscrizioni in Segreteria

**MINIMO 8 PERSONE**

Presso il Centro d'Incontro 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 BASE**

Tutti i **Martedì** dalle ore 20.00 alle ore 21.00 - Costo € **50.00** - 8 lezioni

## **CORSO DI BOOGIE WOOGIE AVANZATO**

Tutti i **Martedì** dalle ore 21.00 alle ore 22.00 - Costo € **50.00** - 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 "VOX POPULI" Con Elena Lorenzi**

### **Corso DI CANTO E USO della voce**

**ARGOMENTI:** La Respirazione, correzione ed esercizi;

La Postura, il corpo come strumento, mobilitazione collo/spalle

La Vocalizzazione, conoscenza, meccanismi, registri, il lavoro del cantante

Esercizi pratici di vocalizzazione - **Stili e tecniche vocali**

L'Igiene Vocale, aver cura della propria voce.

**DOVE:** Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago

**QUANDO:** Il **MARTEDI'** dalle 9.30 alle 10.30 **CORSO AVANZATO**

**COSTO:** € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

Per **INFORMAZIONI** : Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.  
Oppure **M. Elena Lorenzi** e-mail: elenalorenzisinger@gmail.com

## **CENTRO SPORTIVO LE GOCCE**

### **CORSO DI GINNASTICA DOLCE IN ACQUA**

**Lunedì-Giovedì**

dalle ore 10.20 alle ore 11.10

**Costo** € 55 per 10 lezioni.

**Iscrizione/assicurazione** annuale € 15

E' richiesto il certificato medico

**Iscrizioni direttamente presso la Segreteria del  
Centro Sportivo Le Gocce**





COMUNE DI GUSSAGO

Le Associazioni



[www.diabetebscisia.org](http://www.diabetebscisia.org)

Organizzano

# **UNO SCREENING PER IL DIABETE**

**INVITO ALLA POPOLAZIONE NON DIABETICA**

**Domenica 12 novembre 2023 dalle 8,30 alle 12,00**

Presso L'ASSOCIAZIONE PENSIONATI di Via Nava 34 - Gussago -

**La partecipazione è GRATUITA**

## **PRANZO COLLABORATORI SU INVITO**

**Domenica 26 novembre**

Anche quest'anno avremo il piacere di trovarci al pranzo dedicato ai collaboratori del Centro presso il Ristorante **"Il Caricatore"** a Via Carrebbio 71 alle ore 12.30.

Dare **conferma** in Segreteria entro il **20 novembre**.

## **⑥ COMUNICAZIONI**

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

**ASSESSORE:** Mazzini Nicola

e-mail: [assessorreservizisociali@comune.gussago.bs.it](mailto:assessorreservizisociali@comune.gussago.bs.it)

Riceve su appuntamento

**ASSISTENTE SOCIALE :** D.ssa Bordanzi Barbara

e-mail [assistentesociale@comune.gussago.bs.it](mailto:assistentesociale@comune.gussago.bs.it)

Riceve su appuntamento il Martedì e Giovedì dalle 9.00 alle 12.00

**ASSISTENTE SOCIALE :** D.ssa Godizzi Silvia

e-mail [segretariatosociale@comune.gussago.bs.it](mailto:segretariatosociale@comune.gussago.bs.it)

Mensile del Centro d'Incontro del Comune di Gussago, Via Nava 34 – 25064 Gussago

Tel/Fax.0302522934

e-mail: [info@associazionepensionatigussago.it](mailto:info@associazionepensionatigussago.it)

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