



L'ALBA

Associazione Pensionati di Gussago • Centro Socio-Culturale Comune di Gussago
GENNAIO 2025

Benvenuto 2025!



Mensile del Centro Socio-Culturale del Comune di Gussago
Via Nava 34 – 25064 Gussago Tel/Fax.030 2522934

email: info@associazionepensionatigussago • www.associazionepensionatigussago.it



ATTIVITÀ MENSILI

- Canto / Giochi



GITE/SOGG./VIAGGI

- Gite / Soggiorni



ATTIVITÀ SETTIMANALI

- Laboratori



CORSI

- Corso di Psicologia
- Corso di ballo
- Corso "Obbiettivo salute"
- Corso di Tai-chi
- Corso di Yoga
- Ginnastica di mantenimento
- Acquafitness



SERVIZI

- Biblioteca
- Consulenza legale
- Consulenza osteopatica



ATTIVITÀ MENSILI

Martedì 7 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 9 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 10 gennaio ore 21.00	Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Daniela "SERATE DANZANTI" Ingresso con offerta libera riservato agli Associati"
Lunedì 13 gennaio ore 15.00 	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dal D.J. Roberto
Martedì 14 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 16 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 17 gennaio ore 15.00 ore 21.00 	Al Centro Palazzo Nava VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA Viaggio nei portali italiani più suggestivi. Pillole d'arte: "La porta di Lampedusa: Porta d'Europa" <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i> Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Rolando "SERATE DANZANTI" Ingresso con offerta libera riservato agli Associati"

Lunedì 20 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dal D.J. Roberto
Martedì 21 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 23 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 24 gennaio ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Oscar Grazioli "SERATE DANZANTI" Ingresso con offerta libera riservato agli Associati"
Lunedì 27 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "CANTIAMO INSIEME" Accompagnati dalla fisarmonica di Luca
Martedì 28 gennaio ore 15.00 	Al Centro Palazzo Nava "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.
ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Giovedì 30 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava "FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO"
Venerdì 31 gennaio ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA Viaggio nelle pievi bresciane Pillole d'arte: "Scende la neve nei quadri". <i>con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i>
ore 21.00 	Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Oscar Di Stefano "SERATE DANZANTI" Ingresso con offerta libera riservato agli Associati"

ATTIVITÀ SETTIMANALI

ATTIVITÀ
SETTIMANALI

2



Lunedì ore 15.00 Laboratorio delle Pigotte UNICEF

Mercoledì ore 15.00 Laboratorio creativo

SERVIZI

SERVIZI

3



BIBLIOTECA	Al Centro - Palazzo Nava Martedì e Giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17,30
CONSULENZA LEGALE	Al Centro - Palazzo Nava Mercoledì 22 gennaio ore 15.00 La consulenza è riservata ai tesserati residenti. Prenotarsi in segreteria
<p>CONSULENZA OSTEOPATICA GRATUITA - Al Centro - Palazzo Nava L'osteopatia è una disciplina medica che promuove l'individuazione e la correzione di anomalie strutturali e funzionali di ossa, muscoli e tessuti connettivi tramite una terapia manipolativa, ovvero attraverso l'impiego di una serie di tecniche di palpazione e digito-pressione eseguite dagli operatori esclusivamente con l'ausilio delle proprie mani. L'osteopata si occupa della valutazione e del trattamento di diversi disturbi e patologie quali: cefalee, emicranie, vertigini, lombalgia, sciatalgia, disfunzioni viscerali, ecc. Venerdì 24 gennaio - La consulenza è riservata ai tesserati Prenotarsi in Segreteria Tel. 030 2522934</p>	

GITE • SOGGIORNI : VIAGGI

GITE • VIAGGI
SOGGIORNI

4



APRILE ANDALUSIA	dal 08/04 al 12/04 Minitour (Malaga-Ronda-Siviglia-Cordoba-Granada)	€ 1.300
MAGGIO TENERIFE	dal 12/06 al 26/06 - AlpiClub Jacaranda	€ 1.395
GIUGNO RIMINI	dal 07/06 al 21/06 - Hotel Quisisana	€ 1.050
LUGLIO PINARELLADI CERVIA	dal 28/06 al 10/07 - Hotel Bamar	€ 1.085
AGOSTO PINARELLADI CERVIA	dal 24/08 al 06/09 - Hotel Bamar	€ 1.030
SETTEMBRE BELLARIA	dal 06/09 al 19/09 - Hotel Dell'Amarissimo	€ 765
SETTEMBRE GRECIA E METEORE	dal 18/09 al 24/09 MINITOUR (Atene-Olimpia-Delfi)	€ 1.200
OTTOBRE ISCHIA	dal 05/10 al 12/10 - Hotel Cristallo Palace dal 05/10 al 19/10 - Hotel Cristallo Palace	€ 685 € 1.065
NOVEMBRE CROCIERA	dal 15/11 al 22/11 - COSTA PACIFICA Savona-Toulon-Valencia-Maiorca-Napoli	€ 1.500

“IN-CANTO LIBERO” Con Elena Lorenzi

MARTEDÌ dalle 9.30 alle 10.30
Gruppo canoro femminile “IN-CANTO LIBERO”

MARTEDÌ dalle 10.30 alle 11.30
Corso DI CANTO E USO della voce

ARGOMENTI:

La **Respirazione**, correzione ed esercizi;

La **Postura**, il corpo come strumento, mobilizzazione 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.

COSTO: € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

Per INFORMAZIONI: Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.

Oppure M. Elena Lorenzi e-mail: elenalorenzisinger@gmail.com



“LABORATORIO TEATRALE” Con Daniele Righetti

OBIETTIVO: Sperimentazione e avvicinamento al teatro per adulti con focus sull'espressività personale, sulla consapevolezza del corpo e la relazione con il gruppo. Le attività sono pensate per mettere a proprio agio anche chi è alle prime armi.

QUANDO: tutti i giovedì dalle ore 16.00 alle ore 17.30
presso Pal. Nava

COSTO: € 8 a lezione (pagamento mensile anticipato)

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria: Tel. 0302522934



GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Posturale, dinamica e personalizzata - Con Sonia Maletti

- **DOVE:** a Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago
- **QUANDO:** IL MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 9.30 ALLE 10.30
- **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



CORSO DI “YOGA” con Marco Belleri

Tutti i Martedì ore 16.30 al Centro - Palazzo Nava

• **Costo** € 7,00 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

Tutti i Giovedì ore 14.30 al Centro

Palazzo Nava

• Costo € 30.00 - Pagamento mensile anticipato

Informazioni ed iscrizioni in Segreteria



"OBIETTIVO SALUTE MOV" con Eleonora Finazzi

CORSO DI ATTIVITÀ FISICA PREVENTIVA E ADATTATA

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: Ottobre 2024 - Giugno 2025

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

Informazioni e iscrizioni: presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati

CORSO DI BOOGIE WOOGIE

al Centro - Palazzo Nava

L'Associazione Pensionati di Gussago in collaborazione con

Scuola A.S.D. Oriente Latino (Sede legale via Fucina 16 Nave)

Tutti i Martedì dalle ore 20.30 alle ore 21.30 - Costo € 55.00 - 8 lezioni

Per informazioni o prenotazioni in Segreteria

oppure Franca cell. 347 8107654 o Michele cell. 338 9700616

CORSO DI "PSICOLOGIA" con la Dott.ssa M.T. Merenda

Tutti i Lunedì ore 15.00 al Centro - Palazzo Nava

"ALLENIAMOCI a gestire senso di colpa, ansia,
Vergogna, stress....."



Inizio corso lunedì 10 febbraio 2025, per 5 incontri.

Iscrizioni in Segreteria dal 13 gennaio 2025

L'ATTIVITA' 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 residenti, e/o over 65 residenti a Gussago



AQUAMORE

SEGUICI su FACEBOOK

Perché oggi più che mai, siamo consapevoli che l'utilizzo dei social ci permette di vivere il nostro tempo, senza perdere la nostra identità.

Puoi contattarci anche al nostro indirizzo mail:

info@associazionepensionatigussago.it

Iscrivetevi alla **NEWSLETTER** sul nostro sito internet:

www.associazionepensionatigussago.it



TESSERAMENTO 2025

Associazione Pensionati di Gussago

PER CHI VUOLE RINNOVARE LA TESSERA

la Segreteria è aperta dal lunedì

al venerdì dalle ore 15 alle ore 17.30.

Il costo della tessera annuale è di € 10.



CHIUSURA DEL CENTRO

*Capodanno:
dal 1 al 6 gennaio*

Si riapre martedì 7 gennaio 2025



SERVIZI SOCIALI COMUNALI: Tel. 030 2522919

ASSESSORE: MAZZINI NICOLA Riceve su appuntamento
email: assessorereservizisociali@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





ASSOCIAZIONE
PENSIONATI
DI GUSSAGO



COMUNE
DI
GUSSAGO



LIBERA UNIVERSITÀ DI FRANCIACORTA

CORSI DI APPROFONDIMENTO con il prof. AGOSTINO DELLAFIORE

- VENERDÌ 7 FEBBRAIO 2025:
LA QUIETA GRANDEZZA
DEL NEOCLASSICISMO
- VENERDÌ 21 FEBBRAIO 2025:
ROMANTICISMO SUBLIME
E PITTORESCO
- VENERDÌ 07 MARZO 2025:
REALISMO E MACCHIAIOLI.
QUANDO L'ARTE SCESE DAL PIEDISTALLO
- VENERDÌ 21 MARZO 2025:
IMPRESSIONISMO O IMPRESSIONISMI

CALENDARIO LEZIONI da Febbraio a Maggio 2025

05 Febbraio	IL CICLO DEI RIFIUTI: MODELLO VIRTUOSO DI ECONOMIA CIRCOLARE CERETTI ELISABETTA <i>Docente Università di Brescia</i>	02 Aprile	I DUE AVVII DELLA POLITICA MODERNA: IL POTERE COME FORZA, IL POTERE COME DIRITTO CAPOFERRI GIANLUCA <i>Docente di Filosofia</i>
12 Febbraio	COME NASCE UNO SPETTACOLO TEATRALE GENTILI ANDREA <i>Coreografo</i>	09 Aprile	LE RADICI STORICHE DELLA CONFLITTUALITÀ IN MEDIO ORIENTE BRUNELLI MICHELE <i>Docente Università di Bergamo</i>
19 Febbraio	L'UOMO E LA GUERRA ANTROPOLOGIA DEL CONFLITTO GRAMATICOPOLI ANDREA <i>Docente di lettere</i>	16 Aprile	MODA DIPINTA NEL RINASCIMENTO A BRESCIA BARBARA D'ATTOMA <i>Storica dell'arte e del costume</i>
26 Febbraio	LE DONNE DI OMERO MINGOTTI CHIARA <i>Docente di storia e ricercatrice</i>	23 Aprile	CROMOTERAPIA: I COLORI DELLE EMOZIONI MERENDA MARIATERESA <i>Psicologa/Formatrice e Ricercatrice</i>
05 Marzo	LA MUSICA NELL'ARTE DELLE VALLI BRESCIANE BARONCHELLI GIOVANNI <i>Docente e Musicologo</i>	30 Aprile	NON PERDIAMO LA TRAMONTANA... ORIENTIAMOCI CON LE STELLE CLAUDIO BONTEMPI <i>Divulgatore Osservatorio Astronomico</i>
12 Marzo	LE MODE ALIMENTARI E GLI INTEGRATORI: ISTRUZIONI PER L'USO SCOMODOM OMAR <i>Biologo e dietista</i>	07 Maggio	IL SAPERE DEI SAPORI: FORMAGGIO A PASTA DURA UGO BONAZZA <i>Maestro assaggiatore</i>
19 Marzo	JUAN GERARDI VESCOVO DI QUICHÈ IN GUATEMALA NUNCA MAS: MAI PIÙ MASSACRI PALINI ANSELMO <i>Scrittore</i>	14 Maggio	STORIE MAGICHE (SPETTACOLO SERALE - ore 20.30) ALEX RUSCONI <i>Pres. Associaz. Prestigiatori bresciani</i>
26 Marzo	IL CASTELLO DI BRESCIA CONTI ELISABETTA <i>Docente Università Cattolica</i>		

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

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