



L'ALBA

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



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

ATTIVITÀ
MENSILI

1



<p>Lunedì 3 marzo ore 15.00</p> 	<p>Al Centro Palazzo Nava “ FESTA DI CARNEVALE “ D.J. Roberto <i>Pomeriggio musicale - BUFFET DOLCE E SALATO</i> È gradita la presenza vestiti in maschera</p>
<p>Martedì 4 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>
<p>Giovedì 6 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>
<p>Venerdì 7 marzo ore 21.00</p>	<p>Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Valter Villa “SERATE DANZANTI” Ingresso con offerta libera riservato agli Associati”</p>
<p>Lunedì 10 marzo ore 15.00</p> 	<p>Al Centro Palazzo Nava FESTA DELLA DONNA Festeggiamo insieme accompagnati dalla fisarmonica di Luca</p>
<p>Martedì 11 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>
<p>Giovedì 13 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>
<p>Venerdì 14 marzo ore 15.00</p> <p>ore 21.00</p> 	<p>Al Centro Palazzo Nava VIAGGIO NELLE REGIONI D'ITALIA Viaggio nei giardini italiani Pillole d'arte: “Gli artisti amano l'acqua”. <i>“con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella</i></p> <p>Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Rolando “SERATE DANZANTI” Ingresso con offerta libera riservato agli Associati”</p>
<p>Lunedì 17 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “CANTIAMO INSIEME” D.J. Roberto</p>
<p>Martedì 18 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>
<p>Giovedì 20 marzo ore 15.00</p> 	<p>A Castegnato - Centro Pensionati “FACCIAMO SQUADRA”Insieme agli amici delle Asso- ciazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica organizziamo una BRISCOLATA. Quota individuale € 3 - 16 coppie mi- ste a sorteggio con premiazione delle prime quattro classi- ficate. I 10 partecipanti di Gussago saranno estratti tra gli iscritti entro il 13 marzo. Iscrizioni in Segreteria.</p>
<p>Giovedì 20 marzo ore 15.00</p>	<p>Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”</p>

Venerdì 21 marzo ore 21.00	Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Oscar Distefano “SERATE DANZANTI” Ingresso con offerta libera riservato agli Associati”
Lunedì 24 marzo ore 15.00 	Al Centro Palazzo Nava con la fisarmonica di Luca “CANTIAMO INSIEME”
Martedì 25 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”
Giovedì 27 marzo 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. Al Centro Palazzo Nava “FACCIAMO BINGO e GIOCHI DA TAVOLO”
Venerdì 28 marzo ore 15.00 ore 21.00 	Al Centro Palazzo Nava VIAGGIO NELLE REGIONI D’ITALIA Viaggio alla scoperta dei siti UNESCO della Calabria e della Sicilia. Pillole d’arte: “Colori del Sud” con C. Gasparini, C. Gottardi e C. Zorzella Alla Sala Civica TOGNI - D.J. Walter “SERATE DANZANTI” Ingresso con offerta libera riservato agli Associati”
Lunedì 31 marzo ore 15.00	Al Centro Palazzo Nava “CANTIAMO INSIEME” con D.J. Roberto

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 Giovedì 13 marzo ore 15.00 La consulenza è riservata ai tesserati residenti. Prenotarsi in segreteria
PROVA AUDIOMETRICA GRATUITA	Al Centro - Palazzo Nava Venerdì 21 ore 15.30 “Vieni a sentire se senti....” Sarà possibile fare una prova per misurare l’udito

SERVIZI

SERVIZI

3



CONSULENZA OSTEOPATICA GRATUITA - Al Centro - Palazzo

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**.

Venerdì 28 marzo - La consulenza è riservata ai tesserati

Prenotarsi in Segreteria Tel. 030 2522934

TERME 2025 a COLOMBARE di SIRMIONE

1° TURNO dal 3 al 16 aprile SOLO CURE INALATORIE

MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

2° TURNO dal 19 al 31 maggio SOLO FANGHI/BAGNI

MASSIMO 8 PERSONE PARTENZA DA GUSSAGO: ORE 9.00

ISCRIZIONI DAL 7 febbraio PER TUTTI I TURNI

Le iscrizioni si ricevono in Segreteria. Per ogni turno massimo 8 persone. Punti di raccolta Rotonda di Navezze, Piazza fronte Chiesa - Lavatoio via Trieste

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**

GITE - SOGGIORNI - VIAGGI

GITE • VIAGGI
SOGGIORNI

4



GIOVEDÌ 27 MARZO

VISITA GUIDATA ALLA MOSTRA:

ISCRIZIONI IN SEGRETERIA

Ritrovo all'ingresso di Palazzo Martinengo a Brescia alle ore 14.20

La Belle Époque

L'ARTE NELLA PARIGI DI
BOLDINI E DE NITTIS



Giovedì 3 Aprile

GITA AL CASTELLO

DI TORRECHIARA E PARMA

Ore 6.45 partenza dalla Piazza V. Veneto

In Bus raggiungeremo il Castello di Torrechiara (PR)

Il Castello di Torrechiara è chiamato la fortezza dal cuore affrescato. Straordinaria la "Camera d'Oro", attribuita a Benedetto Bembo. Il Castello fu costruito tra il 1448 e il 1460 dal Magnifico Pier Maria Rossi: la sua funzione difensiva è attestata da tre cerchi di mura e da quattro torri angolari, la destinazione residenziale propone una gran ricchezza di affreschi a 'grottesche' di Cesare Baglione. La Rocca affascinò scrittori e registi: fu set del celebre film Ladyhawke. La visita prevede il Cortile d'onore, Cappella di San Nicomede, piano terra, piano superiore (per accedere al Castello è necessario percorrere un tratto a piedi circa 10 minuti - pavimentazione acciottolato). Pranzo in ristorante ai piedi del Castello. Nel primo pomeriggio spostamento a Parma e visita guidata del centro storico con Parco Ducale, Complesso Pilotta, Piazza Garibaldi con la via Emilia, zona della Cattedrale e del Battistero. Al termine partenza per rientrare a Gussago arrivo intorno alle 20 circa. Costo € 77

Le gite sono riservate agli Associati (in ottemperanza alla legge regionale 27/2015)

Assic. Allianz Loyd Adriatico - polizza n. 99631173 del 1/01/2005

ISCRIZIONI GITA: 6/7 marzo per i residenti, dal 10 marzo aperte a tutti.

- Si possono iscrivere MAX 2 persone - Iscrizione riservata ai GIA' tesserati

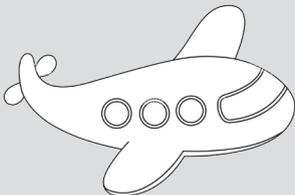




SOGGIORNI 2025

<p><u>APRILE</u> ANDALUSIA</p> <p>Dal 8 al 12 aprile 2025</p>	<p>MINI-TOUR DELL'ANDALUSIA MALAGA-RONDASIVIGLIA-CORDOBA-GRANADA.</p> <p>Quota individuale in camera doppia € 1.440,00 supplemento sing. € 295.</p> <p>Informazioni dettagliate in Segreteria. Iscrizioni dal 3 marzo. Acconto € 200 - Saldo entro il 7/03/2025.</p> <p><i>L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L."</i> <i>Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989</i></p> <p>PREZZI SUSCETTIBILI A CAMBIAMENTI PER VOLI NON OPZIONABILI</p>
<p><u>SETTEMBRE</u> GRECIA e METEORE</p> <p>Dal 18 al 24 settembre 2025</p>	<p>MINI-TOUR GRECIA CLASSICA E METEORE ATENE-OLIMPIA-DELFI.</p> <p>Quota individuale in camera doppia € 1250, supplemento sing. € 295.</p> <p>Informazioni dettagliate in Segreteria. Iscrizioni dal 10 marzo. Acconto € 200 - Saldo entro il 18/08/2025.</p> <p><i>L'organizzazione tecnica: IGiardini d'Oriente Lpa Srl Brescia- CCIA 436031 aut.reg.1084 del 30/05/02</i></p> <p>PREZZI SUSCETTIBILI A CAMBIAMENTI PER VOLI NON OPZIONABILI</p>

Soggiorni al MARE

<p><u>MAGGIO</u> TENERIFE</p> <p>Dal 12 al 26 maggio 2025</p> 	<p>A TENERIFE - Costa Adeje "ALPI CLUB JACARANDA" ***</p> <p>Quota individuale in camera doppia € 1.480,00 supplemento sing. € 645.</p> <p>Prenotazioni in Segreteria dal 04 febbraio. Acconto € 200 - Saldo entro l'11/04/2025</p> <p><i>L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L." L ic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989</i></p> <p>PREZZI SUSCETTIBILI A CAMBIAMENTI PER VOLI NON OPZIONABILI</p>
<p><u>LUGLIO</u> PINARELLADI CERVIA</p> <p>Dal 28 giugno al 12 luglio 2025</p>	<p>A PINARELLA DI CERVIA "HOTEL BAMAR" ***</p> <p>Quota individuale in camera doppia € 1085 Suppl. doppia uso sing. € 220. Suppl. doppia uso sing. € 360</p> <p>Prenotazioni in Segreteria: solo per i residenti a Gussago dal 3 al 5 febbraio, per tutti dal 6 marzo fino ad esaurimento. Acconto € 200 - Saldo entro il 28/05/2025.</p> <p><i>L'organizzazione tecnica è affidata a "BRESCIA TURISTICA UNITOUR" Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97</i></p>

Soggiorni al MARE

GITE • VIAGGI
SOGGIORNI

4



SETTEMBRE BELLARIA

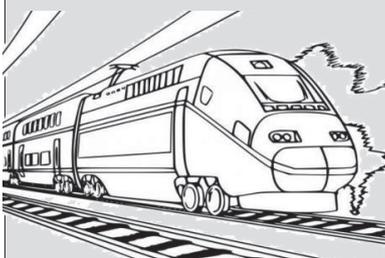
Dal 6 al 19 settembre
2025

A BELLARIA "HOTEL DELL'AMARISSIMO" ****

Quota individuale in camera doppia € 765. Suppl. singola € 190.
Prenotazioni in Segreteria: solo per i residenti a Gussago
dall'11 al 13 marzo, per tutti dal 14 marzo fino ad esaurimento.
Acconto € 200 - Saldo entro il 02/08/2024
L'organizzazione tecnica è affidata a "Travel Sia S.R.L."
Lic. Decr. Reg. nr. 18385 del 26/09/1989

OTTOBRE ISCHIA

Dal 5 al 19 ottobre
2025



"HOTEL TERME CRISTALLO PALACE****" Casamicciola - ISCHIA

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. Bagagli trasferiti tramite
corriere. Formula all inclusive (Hotel+Termale convenzionato
SSN). Prenotazioni in Segreteria: solo per i residenti a Gussago
dal 17 al 19 marzo, per tutti dal 20 marzo fino al 30 giugno.
1 settimana 5/12 ottobre: quota individuale camera doppia €
685 2 settimane 5/19 ottobre: quota individuale camera doppia
€ 1065 suppl. singola € 395 Acconto € 300
Saldo entro il 05 settembre 2025.

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*

NOVEMBRE CORCIERA

Dal 15
al 22 novembre
2025



CROCIERA - COSTA PACIFICA

Savona-Toulon-Valencia-Maiorca-Napoli-Civitavecchia

Quota individuale in cabina doppia **esterna Classic** € 1130

Informazioni e prenotazioni in Segreteria dal 24 marzo.

Acconto € 200 Saldo entro il 10/10/2025.

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

CORSI

CORSI

5



"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, la postura, la vocalizzazione,
esercizi pratici di vocalizzazione, stili e tecniche vocali, l'Igiene vocale.

COSTO: € 7 a lezione - Pagamento mensile anticipato

Per INFORMAZIONI: Presso la Segreteria dell'Associazione Pensionati.

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



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 17 marzo 2025, per 5 incontri.
Iscrizioni in Segreteria dal 13 marzo 2025



"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



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



GINNASTICA POSTURALE DI MANTENIMENTO

Con Sonia Maletti

- **DOVE:** a Palazzo Nava, Via Giovanni Nava, Gussago
- **QUANDO:** IL MARTEDÌ E GIOVEDÌ DALLE 9.15 ALLE 10.15
- **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



"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

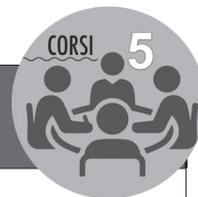
DOVE: Palazzo Nava, Via Giovanni Nava - Gussago

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

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



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 BALLO LISCIO

Con Simona Menassi

Dal 5 Marzo Tutti i Mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 18.30

al Centro - Palazzo Nava

Costo € 100.00 a coppia - 13 lezioni - Min. 6 - Max 8 coppie

Per informazioni e iscrizioni in Segreteria

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



SERVIZI SOCIALI COMUNALI: Tel. 030 2522919

ASSESSORE: MAZZINI NICOLA Riceve su appuntamento
email: assessoreservizisociali@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

