



L'Alba

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



GIUGNO 2016

BASTA POCO PER ESSERE FELICI

La ricerca della felicità è un percorso lungo, fatto da grandi scelte di vita, ma anche di piccole conquiste quotidiane.

Personalmente, nonostante le inevitabili avversità della vita, ho imparato a riconoscere alcuni semplici gesti e comportamenti, che hanno trasformato e trasformano positivamente il mio stato d'animo, dandomi quel senso di benessere, determinazione, sicurezza, serenità: ovvero la felicità. Un gesto pratico e immediato per essere felici? Aiutare gli altri in modo incondizionato senza aspettarsi nulla in cambio. Donare un sorriso! Non costa nulla, ed è un toccasana gratuito i cui effetti sono prodigiosi, anche perché sorridere fa bene al corpo e alla mente e inoltre trasmette a chi lo riceve un messaggio positivo e rassicurante.

Un altro modo per essere felici è "non portare rancore". Saper perdonare e dimenticare è importante e necessario per essere felici! Mentre essere rancorosi significa covare rabbia, invidia ed altre emozioni negative che sono ostacoli al raggiungimento del nostro stato di benessere. Per non dire poi, di quanto sia importante essere positivi, imparare cioè a guardare il lato positivo delle situazioni. Riflettere su se stessi e sui propri errori senza mai riconoscere che qualche volta abbiamo anche dei pregi è una vera sventura. Certo, prendere spunto dai nostri difetti e dalle nostre criticità per migliorarci è importante, ma è altrettanto importante per essere felici riconoscere che qualche volta abbiamo anche dei meriti.

Essere felici, significa star bene con se stessi e con gli altri.

Mery

INDICE

- 1 ATTIVITA' MENSILI**
 - Tornei
 - Feste a tema
- 2 ATTIVITA' SETTIMANALI**
 - Laboratori
 - Giochi
 - Teatro dialettale
- 3 SERVIZI**
 - Patronato
 - Consulenza legale
 - Prove audiometriche
- 4 GITE/SOGG./VIAGGI**
 - Gita
 - Soggiorno Spagna
 - Soggiorni mare
 - Soggiorno lago
 - Soggiorno Ischia
 - Soggiorno Torrecanne
- 5 CORSI**
 - Ginnastica in acqua
 - Corso di yoga
- 6 COMUNICAZIONI**
 - Festa dei Nonni
 - Servizi Sociali
 - Varie

① ATTIVITA' MENSILI

Il Centro resterà chiuso dal **2 al 5 GIUGNO**
Si riapre lunedì 6 giugno

Giovedì 9

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

POMERIGGI DANZANTI (La ginnastica degli anziani)



Venerdì 10

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“LABORATORIO DI PSICOLOGIA”

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

Approfondimento sul tema **“Tutto su mia madre”**

Martedì 14

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

TOMBOLATA con PREMI - Costo individuale € 1

Mercoledì 15

Ore 8.30

partenza dalla Sala Civica Togni

CAMMINIAMO INSIEME - Iscrizioni in segreteria

Percorso: Orto botanico di Ome



Mercoledì 15

Ore 20.30

al Centro - Palazzo Nava

“OSTEOPOROSI”: **Malattia da conoscere e prevenire**

Relatore: **Dr. Mauro Doga**

Specialista endocrinologo e malattie del ricambio



Venerdì 17

Ore 9.30

Partenza dal Centro - Palazzo Nava

“FACCIAMO SQUADRA”

Insieme agli amici delle **Associazioni Pensionati di Castegnato e Cellatica** partecipiamo alla

“CIVINE IN FESTA ”

Ore 10.30 S. Messa e a seguire pranzo e musica in compagnia

Costo € 13 comprensivo di pranzo e merenda, trasporto € 2.

Iscrizioni in Segreteria entro 13 giugno.



Lunedì 20

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

FESTA DI INIZIO ESTATE

Festeggiamo con musica e canti

Rinfresco con frutta di stagione e gelato

Servizio fotografico a cura dell'Associazione.



Martedì 21

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

“INCONTRIAMOCI IN BIBLIOTECA”

Prepariamo delle buone letture da mettere in valigia per le nostre vacanze.



Giovedì 23

Ore 14.30

a Gussago - Centro Marcolini

“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.



Martedì 28

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

TORNEO DI BRISCOLA CON COPPIE A SORTEGGIO

Quota individuale € 2 - MAX 16 coppie -

Iscrizioni anche telefonicamente in Segreteria entro lunedì 23

Giovedì 30

Ore 15.30

al Centro - Palazzo Nava

POMERIGGI DANZANTI (La ginnastica degli anziani)



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

LABORATORIO MANUALE



Mercoledì

Ore 15.00

Ore 15.00

al Centro - Palazzo Nava

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

LABORATORIO MANUALE

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 MANUALE

③ SERVIZI

Mercoledì 8 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

GITE

Proponiamo ai nostri **ASSOCIATI** gite di una giornata per

MERCOLEDÌ' 29 GIUGNO 2016

BIENNO

Inizio prenotazioni da lunedì 1 giugno per i residenti a Gussago
e dal 8 giugno per tutti. **Costo € 45.00**

MERCOLEDÌ' 20 LUGLIO 2016

BOARIO

Una giornata al Parco delle Terme

Inizio prenotazioni da lunedì 20 giugno per i residenti a Gussago
e dal 27 giugno per tutti. **Costo € 32**

Per informazioni sul programma ed il dettaglio del viaggio, vi invitiamo a rivolgervi alla Segreteria del Centro d'Incontro di Palazzo Nava aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 15.00 alle ore 18.00. Oppure telefonando allo **030 252 29 34** sempre negli stessi orari.

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

SOGGIORNI:

Giugno

SPAGNA - COSTA DEL SOL

dal 5 al 19 giugno 2016

“PARADISE FRIENDS ROYAL AL ANDALUS 4**”**

Eventuale adeguamento carburante prima della partenza.

Acconto € 50. Saldo € 850 entro il 06/05/2016. **Informazioni in Segreteria**

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



SOGGIORNO ISCHIA: Casamicciola

SETTEMBRE Dal 04 al 18 settembre 2016

“HOTEL TERME CRISTALLO PALACE**”**

Formula all inclusive (Bus+Hotel+Termale convenzionato SSN)

Quota individuale in camera doppia € 850 suppl. singola € 250

compresi pranzo del viaggio andata e ritorno.

Assicurazione annullamento viaggio facoltativa € 19.

Prenotazioni in segreteria dal 16 marzo 2016 **solo per i residenti a Gussago**, dal 23 marzo per tutti fino ad esaurimento posti.

Acconto € 50 Saldo € 800 entro il 29 luglio 2016.

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

SOGGIORNO PUGLIA: TORRECANNE

OTTOBRE

Dal 02 al 16 ottobre 2016

“GRAND HOTEL SERENA **”**

Hotel direttamente sul mare, in pensione completa (pasti a buffet) bevande ai pasti, ombrellone e sdraio. Contigue le Terme di Torrecanne (convenzionate con SSN) oltre ai vari cicli di cure un Centro per i disturbi dell'equilibrio. Viaggio a/r in bus.

Quota individuale in camera doppia € 739 suppl. singola € 260

Ulteriori informazioni in Segreteria.

Prenotazioni in segreteria dal 13 aprile 2016 solo per residenti a Gussago, per tutti dal 20 aprile fino ad esaurimento posti.

Acconto € 50 Saldo € 689 entro il 2 settembre 2016.

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

SOGGIORNO LAGO :

Giugno

A MADERNO - BRESCIA

Dal 18 giugno al 02 luglio 2015

“HOTEL VILLA ANGELA”

Quota individuale in camera doppia € 770 - suppl. singola € 160

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 03 al 09 febbraio 2016, **per tutti** dal 10 febbraio fino al 31 marzo.

Acconto € 50 Saldo € 720 entro il 20/05/2016

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



SOGGIORNI MARE :

Luglio

A GATTEO MARE

Dal 2 al 16 luglio 2016

“HOTEL CORALLO**”**

Quota individuale in camera doppia € 825 - suppl. singola € 160

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 03 al 09 febbraio 2016, **per tutti** dal 10 febbraio fino al 31 marzo.

Acconto € 50 Saldo € 775 entro il 27/05/2016

L'organizzazione tecnica è affidata a “BRESCIA TURISTICA UNITOUR” Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

Agosto

A BELLARIA - RIMINI

Dal 27 agosto al 10 settembre 2016

“SPLENDID SUISSE**”**

Quota individuale in camera doppia € 750 - suppl. singola € 160

Prenotazioni in Segreteria: **solo per i residenti a Gussago** dal 17 al 23 febbraio 2016, **per tutti** dal 24 febbraio fino al 20 maggio.

Acconto € 50 Saldo € 700 entro il 22/07/2016

L'organizzazione tecnica è affidata a “BRESCIA TURISTICA UNITOUR” Aut. Prov. di Bs decr. nr. 0023/97

⑤ CORSI

CORSI DI INFORMATICA : Sono aperte le pre-iscrizioni ai corsi.

Tutti i

al Centro - Palazzo Nava

Lunedì

CORSO DI “PSICOLOGIA” con la Dott.ssa M. T. Merenda

Ore 15.00

“Il magico potere del riordino”.

Tutti i

al Centro - Palazzo Nava

Mercoledì

CORSO DI “YOGA” con Pierpaolo Lombardi

Dalle ore 16.00

Costo € 6 a lezione -

Alle ore 17.00

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 MONOSETTIMANALE

Giorni da concordare **Informazioni** in Segreteria al Centro a Palazzo Nava
Riservato ai soci dell'**Associazione Pensionati di Gussago**
Abbonamento mensile € 60 Abbonamento trimestrale € 148
Riservato ai soci dell'**Associazione Pensionati di Gussago**
SCONTO del 5% sui prezzi di listino.

CORSO DI PANCAFIT E GINNASTICA IN ACQUA

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

FISIOTERAPIA

Riservato ai soci dell'**Associazione Pensionati di Gussago**
SCONTO del 5% sui prezzi di listino.



Comune di Gussago

Gruppo di cammino a Gussago



CHE COS'È?

È un gruppo di persone che si riuniscono per camminare insieme.

A CHI È RIVOLTO?

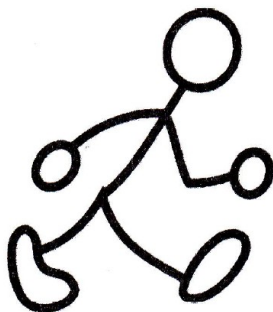
Il gruppo è aperto a tutti

QUANDO?

Martedì e Giovedì alle ore 9.00

Punto di ritrovo presso:

Bar Gusport Kafè c/o Centro Sportivo C. Corcione in via Gramsci n. 60.



OBIETTIVI

Una costante attività fisica, di moderata intensità, porta benefici alla salute generale, quali:
aumento dello stato di benessere generale;
contribuisce al mantenimento dell'autosufficienza nella normale vita quotidiana;
migliora lo stato fisico e psicologico delle persone;
riduce i rischi connessi a malattie cardiovascolari.

Inoltre favorisce la socializzazione diventando un'attività antidepressiva che permette di stare all'aria aperta riscoprendo il proprio territorio

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA

Per informazioni e iscrizioni contattare Ivan 348 7110800 - 030.7281741.

⑥ COMUNICAZIONI

"FESTA DEI NONNI 2016"

In occasione della "FESTA DEI NONNI" che si terrà la prima settimana di ottobre, la nostra Associazione propone il:

7° CONCORSO FOTOGRAFICO

"SCATTI D'ARGENTO"

"Essere donna oggi"

Immagini di quotidianità, ruolo e impegno

Il concorso fotografico è aperto a tutti. Le fotografie dovranno essere consegnate in segreteria presso il "Centro d'Incontro G. Peroni" in Via Nava, 34. Gussago.

Contestualmente viene promossa la

MOSTRA DEGLI HOBBIES

Dei pensionati di Gussago dal titolo:

"L'HO FATTO IO"

5X1000

Dai il tuo sostegno alla tua Associazione

COD. FISC. 98061110171

SERVIZI SOCIALI COMUNALI : TEL. 030 2522919

ASSESSORE: Mazzini Nicola e-mail: assessorereservizisociali@comune.gussago.bs.it

DIRIGENTE : Dott.ssa Albertini Patrizia e-mail : politichesociali@comune.gussago.bs.it
Riceve su appuntamento

ASSISTENTE SOCIALE : Bordanzi Barbara e-mail assistentesociale@comune.gussago.bs.it
Riceve su appuntamento il Martedì e Giovedì dalle 9.00 alle 12.00
