

# CENTRO ANZIANI "DR. E. CARAVAGGIO"

## PROGRAMMA GENNAIO- APRILE 2022

Durante l'ultimo quadrimestre 2021 il nostro centro ha visto la realizzazione di molti avvenimenti degni di nota:

- Riapertura a pieno ritmo delle attività, nel rispetto delle direttive imposte dalla pandemia tuttora in corso
- Interessantissima gita al Castello di Catajo e all'Orto Botanico di Padova
- Realizzazione dell'importante Convegno "NON SOLO CASE DI RIPOSO". Il convegno si è concentrato sull'attuale problematica delle strutture delle RSA attualmente esistenti, con suggerimenti per una migliore trasformazione delle stesse al fine di dare una accoglienza più dignitosa a chi volesse passare gli ultimi anni della propria vita in ambienti protetti, assistiti ma permettendo nel contempo una privacy e un decoro individuale di maggior rispetto.
- Pranzo sociale in ricorrenza del 35° anno della sua fondazione con la premiazione di due delle nostre fondatrici. Il pranzo si è svolto presso la Trattoria Selvole a Castel Goffredo. La partecipazione dei soci è stata numerosa. Con l'occasione alle socie fondatrici, Anna Benaglia, e Anna Maria Serventi è stato donato un casco in petto di corallo (il corallo rappresenta 35 anni di matrimonio) in ringraziamento per quanto hanno fatto negli anni a sostegno degli altri e della nostra comunità.
- Nuove attività presso il nostro centro (Qi Gong)
- **L'anno 2022 sarà concentrato sullo sviluppo di nuove promozioni, nuove collaborazioni e iniziative atte a valorizzare sempre più le attività e renderle più interessanti per i nostri associati.**

---

### SITO INTERNET

Per poter meglio avere contatti con i nostri soci e per far conoscere il nostro Centro a più persone possibili, il Centro ha installato un sito WEB che potrà essere visto cliccando [www.centrocaravaggio.it](http://www.centrocaravaggio.it)

---

---

**Tutti gli eventi e i programmi settimanali previsti nel periodo gennaio/aprile 2022 potranno subire modifiche o annullamenti in base alle disposizioni nazionali legate alla recrudescenza o meno della pandemia.**

---

---

### PRANZI

I pranzi per i soci riprenderanno con il seguente programma:

**Domenica 16 Gennaio - Sant' Antonio Abate:** Polenta e baccalà

**Domenica 13 Febbraio - Festa di San Valentino:** Stracotto

**Domenica 20 Marzo - Festa di Primavera:** Pasta al forno e straccetti

**Lunedì 18 Aprile - Lunedì di Pasqua:** Pennette, salame e uova

---

---

### RIUNIONI SETTIMANALI

---

#### GIOCO A CARTE- Tutti i giorni

Giocare a burraco, a briscola o tresette sono svaghi piacevoli che permettono di passare qualche ora in compagnia. Le sale ci sono, i mazzi di carte anche, mancano i giocatori: riempiamo gli spazi liberi; sono tanti e permettono di giocare a briscola, spazzino, tresette e altri giochi di carte di libera scelta.

Volendo possiamo organizzare piccoli tornei.

---

#### MAGLIA- Il Lunedì

Le riunioni del lunedì sono un'occasione per passare un pomeriggio sferruzzando a maglia e facendo due chiacchiere. Intanto che si lavora per preparare golfini o copertine per i propri cari, si possono scambiare 2 chiacchiere in compagnia.

---

#### CENTRO LETTURA- Il Martedì

La lettura e la divulgazione di ricerche o informazioni letterarie, non devono essere considerate un'esclusiva di poche persone elette. Tutti possono partecipare il martedì pomeriggio a queste interessanti riunioni che ci fanno conoscere stralci di vita letteraria a volte a noi sconosciuta.

---

## **QI- GONG (pronunciare ci gong) - Il Martedì e il Giovedì (mattino)**

Già da novembre abbiamo iniziato il corso di QI GONG, coordinato dalla Dott.ssa Barbara Armigliato.

Il Qi gong aiuta a creare una serie di effetti benefici a livello tanto fisico quanto psichico.

La pratica infatti dovrebbe apportare i seguenti benefici:

Promuovere uno stato di salute generale; Ridurre lo stress mentale, gli stati ansiosi e la frustrazione emotiva; Migliorare la capacità di gestire la rabbia e i pensieri morbosi, contribuendo a riportare l'equilibrio mentale; Migliorare la circolazione sanguigna e la circolazione linfatica; Favorire la salute generale dell'apparato muscoloscheletrico, dell'apparato cardiovascolare e dell'apparato respiratorio; Tonificare i muscoli; Ridurre i dolori osteoarticolari; Ridurre la pressione sanguigna; Migliorare il riposo notturno; Migliorare la concentrazione; Aumentare la consapevolezza di sé e del proprio corpo;

**Il corso viene effettuato presso il nostro centro ogni Martedì e Giovedì dalle 8,30 alle 9,30. (gli orari possono essere soggetti a possibili cambiamenti)** Maggiori informazioni vengono fornite in segreteria o contattando direttamente la Dott.ssa Armigliato al n. 3495879334

**Contributo spese gestione: 5,00 Euro**

---

## **TOMBOLO- Il Venerdì**

Da molti anni la Signora Fernanda Vaccari coordina il corso di Tombo.

Le socie che vi partecipano non sono moltissime ma molto diligenti ed entusiaste.

Pensiamo che questa arte non debba andare persa; si accettano più che volentieri nuove iscrizioni.

La pazienza e la costanza vengono premiate con lavori di grande maestria.

---

## **TOMBOLA - La Domenica**

Dal 9 Gennaio 2022, dopo la breve pausa natalizia, continueranno, come al solito, le tradizionali riunioni domenicali,

---

## **GINNASTICA DOLCE Giorni diversi**

I corsi di Ginnastica continueranno come di consueto.

Le iscrizioni e le modalità sono coordinate da Marco Giuzzi e Santina Amighetti.

---

## **CORSO DI TAGLIO E CUCITO - Corso serale**

Forse non tutti sanno che già da tempo si tiene presso il nostro centro un corso di TAGLIO E CUCITO coordinato e diretto dalla nostra socia Signora Teresa. Il corso è aperto a tutte le età, purché gli interessati siano associati al nostro centro. Il corso prevede una partecipazione alle spese. Si possono avere informazioni telefonando alla Signora Teresa, No 3287773808

---

## **CORSO SULL'USO DEL TELEFONINO - Inizio Lunedì 17 Gennaio**

Anche quest'anno riprendiamo il corso, presentato dai ragazzi del Rotaract, per una maggiore conoscenza dell'uso appropriato dei telefoni cellulari. I corsi potranno essere suddivisi in gruppi, secondo il tipo di telefono e gli interessi particolari degli iscritti. Maggiori dettagli verranno comunicati in segreteria.

---

## **CASA DEL GIOVANE- ACCONCIATURA E LABORATORIO DI ESTETICA.**

È stato fatto un accordo con L'Istituto "La Casa del Giovane" per una collaborazione riguardante la sperimentazione pratica da parte degli allievi della scuola, con l'assistenza di esperti docenti, delle teorie apprese nel campo dell'acconciatura e laboratorio di estetica.

**LABORATORIO ESTETICA Servizi disponibili:**

**MANICURE/PEDICURE CON STESURA SMALTO - PULIZIA VISO - MASSAGGIO CORPO E VISO - EPILAZIONE**

**LABORATORIO ACCONCIATURA Servizi disponibili: PIEGA E COLORE.**

Gli associati del centro potranno usufruire gratuitamente di tali servizi. Le prestazioni, già iniziate dal mese di Novembre 2021 continueranno anche durante l'anno 2022, come da programma esposto in bacheca al centro.

Per ulteriori informazioni contattare la segreteria del centro.

---

**VACANZE ESTIVE-** Purtroppo non siamo ancora in grado di darvi suggerimenti e programmi per le vacanze. Stiamo valutando diverse opportunità, ma le agenzie di viaggio o gli albergatori non sono ancora in grado di dare prezzi o disponibilità.

Confidiamo di poter dare maggiori informazioni durante il mese di Gennaio 2022

L'unico Hotel che ha dato disponibilità al momento è:

**HOTEL GHEZZI DI ANDALO.** Il padre non gestisce più l'hotel, ma vi è subentrato il figlio, il quale ha comunicato che le **date di soggiorno a noi disponibili sono solo le seguenti:**

**11- 25 Giugno camera doppia € 630,00 singola € 896,00**

**18 Giugno - 02 Luglio camera doppia € 770,00 singola € 1.036,00**

(dal 3 Luglio ha già tutto occupato)

Le camere disponibili sono

4 singole + 4 o più doppie

---

**EVENTI**  
**VENERDÌ 21 GENNAIO**  
**FISIOTERAPIA, QUESTA SCONOSCIUTA**  
**Inizio ore 15,00**

Il fisiatra Dr. Nicola Ruggeri titolare della Fisiotalia di Montichiari parlerà dei problemi legati ai dolori muscolari, come prevenirli, come curarli. Chiunque sarà libero di porre domande.

---

**VENERDÌ 16 FEBBRAIO ORE 16,30**  
**CONCERTO**  
**Pianista PAOLO STUANI**  
**Voce solista OLIVIA LATINA**  
**Inizio del concerto alle ore 16,00**

Il maestro/pianista castiglione Paolo Stuani e la cantante lirica Olivia Latina ci onoreranno esibendosi al piano presso il nostro centro.

Purtroppo i posti nella nostra sala della musica sono limitati, quindi si prega chi volesse assistere al concerto di prenotarsi tempestivamente al fine di evitare spiacevoli inconvenienti.

Naturalmente l'accesso è consentito agli iscritti del nostro centro che abbiano il green pass attivo e valido.

---

**\_ GIOVEDÌ 24 MARZO**  
**GITA**  
**Mattino - CASTELLO "LA ROCCA DI ANGERA" (VA)**

La rocca d'Angera custodisce antichi patrimoni all'interno delle sue mura.

Le sale storiche, il giardino medievale, gli spazi restaurati dell'Ala Scaligera che ospitano arte contemporanea.

Vivere l'eclettismo di questo castello in un momento privato è un lusso possibile.

**Prezzi: Viaggio +Entrata al castello con guida, 45,00 Euro**



**Pomeriggio- (Tempo permettendo) ISOLA BELLA - LAGO MAGGIORE**

Ci sono voluti quasi quattrocento anni e il lavoro di squadra di centinaia di architetti, ingegneri, stuccatori, pittori ed ebanisti per dar luogo alla straordinaria trasformazione dell'Isola Bella da scoglio in luogo di delizie.



**Prezzi: Da stabilire**

**Partenza: ore 7,00 come al solito in Piazzale della Resistenza, di fronte al Bersaglio**

Rientro in serata.

**La gita può avrà luogo solo al raggiungimento di un minimo di 25 partecipanti.**

---

---

**SABATO 23 APRILE**

**CONCERTO DI UKULELE, MANDOLINO E VOCE SOLISTA**

**Inizio presso il centro alle ore 16,00,**

Si esibirà, suonando e cantando, Giuseppe Asinari, un virtuoso di ukulele, accompagnato da un maestro di mandolino.

---

**NOTA GENERALE SULLA PROGRAMMAZIONE DI AVVENIMENTI**

Come potete vedere il programma per il 2022 è abbastanza ricco di avvenimenti.

Questo magari non vuol dire che quanto è programmato incontri la soddisfazione di tutti; d'altra parte chi organizza spettacoli, gite, conferenze sono sempre e solo quei 4 gatti.

L'aiuto, il suggerimento, la partecipazione alla realizzazione di qualunque altro avvenimento, sarebbero non solo graditi ma sicuramente benaccetti. Molte teste, molte idee.

Non esiste il Consiglio Direttivo e gli altri.

Siamo tutti associati in prima persona.

Aiutiamoci ad aiutarci

In occasione della preparazione del programma per il 2° quadrimestre 2022 mi auguro di ricevere suggerimenti e promozioni di qualunque tipo.

---

**Avviso:**

**PRESENTAZIONE DEL LIBRO**

**“STORIA DEL TIRO A SEGNO NAZIONALE DI CASTIGLIONE DELLE STIVIERE”,**

Per cause indipendenti dalla nostra volontà, la presentazione del libro, STORIA DEL TIRO A SEGNO NAZIONALE DI CASTIGLIONE DELLE STIVIERE”, prevista per il 2 dicembre 2021, è stata posticipata nel 2022, in data da destinarsi. Maggiori informazioni verranno date con il prossimo bollettino.

---

**RINNOVO TESSERE PER L'ANNO 2022**

**Si ricorda a tutti gli associati che entro LA FINE DI MARZO del 2022  
dovranno essere rinnovate le tessere di associazione.**

Alcuni nostri soci hanno le hanno già rinnovate.

**La quota per il 2022 è sempre di Euro 15,00**

Il Centro, non avendo altre sovvenzioni, ha bisogno anche del nostro piccolo contributo per poter gestire al meglio la nostra sede e per essere in grado di soddisfare le pratiche amministrative.

---