



## **PROGRAMMA SETTEMBRE-DICEMBRE 2024**

### **NOTA DEL PRESIDENTE – LA SALA RELAX**

Dal mese di Settembre inauguriamo una nuova stanza presso il nostro Centro, la **SALA RELAX**, che permetterà, a chi lo desidera, di passare del tempo in lettura, usufruendo dei libri esposti e ascoltando musica. Ci sarà anche la possibilità di gustare una tisana, in tutta calma. Da Ottobre ospiterà, con cadenza mensile anche l'incontro di rilassamento e respiro, guidato da Olivia Latina... e fin che la stagione lo consentirà, si potrà usufruire anche del rinnovato cortile interno.

### **LA SEGRETERIA RIAPRE IL 26 AGOSTO**

**(con il consueto orario invernale lun-ven 14.30-17.30)**

### **GINNASTICA DOLCE**

Con il mese di Settembre riparte l'usuale incontro di ginnastica dolce con Nicola Cimarrosti.

Vista la grande affluenza degli associati, per permettere a tutti la partecipazione, è stato aggiunto un ulteriore giorno, il martedì pomeriggio, alla lista degli usuali giorni in programma.

**Nella settimana dal 26 al 30 agosto si riceveranno le prenotazioni in segreteria**

### **LA TOMBOLA DOMENICALE riprende il 15 settembre**

### **PRANZI "A TEMA"**

<b>DOMENICA</b> 15 settembre	<b>PRANZO ALLA ROMANA – BUCATINI ALLA GRICIA, SALTIMBOCCA ALLA ROMANA</b>
<b>DOMENICA</b> 13 ottobre	<b>PRANZO MILANESE – TRIPPA , COTOLETTA CON PATATE</b>
<b>DOMENICA</b> 10 novembre	<b>PRANZO VICENTINO -BACCALA' MANTECATO e BACCALA' ALLA VICENTINA</b>
<b>DOMENICA</b> 15 dicembre	<b>PRANZO DI SANTA LUCIA – RISOTTO CON COSTINE</b>
<b>MARTEDÌ</b> 31 DICEMBRE	<b>CENONE DI CAPODANNO</b>

### **EVENTI - VISITE MOSTRE - GITE**

**4 – 8 SETTEMBRE**

### **UNA GIORNATA AL FESTIVA LETTERATURA CON IL GRUPPO DI LETTURA**

Come ogni anno, nella prima settimana di settembre, Mantova diventa "il" luogo d'incontro di scrittori e lettori. Il nostro gruppo di lettura sceglierà un giorno da trascorrere fra conferenze, libri ed incontri, non appena sarà disponibile il programma completo del festival, seguirà quindi informazione precisa a tutti i soci.



**MERCOLEDÌ 18 settembre (al Centro dalle ore 17,30)**

## **CORTILE INTERNO DEL CENTRO**

 **OLIVIA LATINA – RECITAL**

 **MARCO LANFRANCHI -Pianista**

**Musica d'altri tempi, fra allegria e nostalgia**



**GIOVEDÌ 26 SETTEMBRE (Tutto il giorno)**

**Visita guidata**

**VILLA MEDICI DEL VASCELLO - San Giovanni in Croce (Mattina)**

**Villa Medici del Vascello** è un edificio storico, con giardino annesso, del comune di San Giovanni in Croce ed è una delle più interessanti residenze extraurbane del Cremonese, frutto di una serie di metamorfosi strutturali che si sono susseguite dal XV secolo al XIX secolo. Passata in mano a vari e differenti proprietari, tra coloro che vi dimorarono la più celebre è certamente **Cecilia Gallerani**, che è la donna che Leonardo da Vinci immortalò nel ritratto della *Dama con l'ermellino*.

Il **parco** della villa è un vasto giardino di gusto romantico e impreziosito da un laghetto panoramico e vari edifici incastonati tra la vegetazione. La realizzazione del giardino avvenne nel XIX secolo per volere di Giuseppe Soresina-Vidoni, principe dell'Impero Austriaco, e si estende per una superficie totale di ben 12 ha (120 000 m<sup>2</sup>), adiacente alla villa vera e propria.[2] La tipologia del parco è un giardino all'inglese, secondo la moda dell'epoca, ed è un vero e proprio gioiello botanico, con molteplici specie arboree e arbustive, tra cui alcune piante esotiche tra le prime importate in Europa.[2] Tra la vegetazione spicca senz'altro un magnifico esemplare di Ginkgo Biloba. [wikipedia]



**MUSEO DEL GIOCATTOLO – Canneto sull'Oglio (Pomeriggio)**

### **Programma**

- ore 9 partenza dal piazzale delle Piscine
- ore 10 visita Villa e parco
- pranzo in pizzeria a San Giovanni in Croce
- ore 15 partenza per Canneto
- **visita Museo del Giocattolo**
- rientro a Castiglione



**MERCOLEDÌ 2 OTTOBRE – dalle 15.30 alle 17**

**Olivia Latina** ci guida in un momento di respiro e condivisione

**un po' di tempo per noi nella nuova SALA RELAX**

**14 – 17 OTTOBRE**  
**COSTIERA AMALFITANA - NAPOLI - POMPEI**



**Programma**

1. giorno Castiglione, Brescia, in treno arrivo a Napoli
2. giorno Positano, Amalfi
3. giorno Pompei
4. giorno Napoli, rientro a Castiglione

---

**GIOVEDÌ 5 DICEMBRE (tutto il giorno)**

**UNA GIORNATA A VERONA**  
**“CASA MUSEO” PALAZZO MAFFEI (Mattina)**



Con il suo percorso eclettico tra capolavori e curiosità che attraversa duemila anni di storia, la Casa Museo Palazzo Maffei offre al visitatore un percorso espositivo dalla “doppia anima”, tra antico e moderno, grazie al dialogo tra una raccolta d’arte di grande interesse, frutto di oltre cinquant’anni di passione collezionistica dell’imprenditore Luigi Carlon, e l’atmosfera suggestiva di uno dei più scenografici edifici seicenteschi di Verona.

La proposta di visita è sorprendente, con oltre 600 opere, tra cui dipinti, una ventina di sculture, disegni e un’importante selezione di oggetti d’arte applicata.

**Passeggiata fra i mercatini di Santa Lucia (Pomeriggio)**

**Programma**

- ore 9 partenza da piazzale delle Piscine  
ore 10 ingresso mostra  
ore 12.30 Pranzo  
**Passeggiata in Piazza Bra**  
rientro indicativamente ore 18-18.30m



---

**DOMENICA 15 DICEMBRE**

**LA SANTA LUCIA DEI NOSTRI BAMBINI**



Come l’anno scorso, rinnoviamo l’appuntamento con i nipotini dei nostri associati... Santa Lucia passerà dal Centro Caravaggio con tanti doni, si farà merenda e... i nostri bambini avranno l’occasione di diventare PITTORI! Come? Veniamo tutti a scoprirlo!

# **LE CONFERENZE DI STRETTA UTILITÀ**

Abbiamo pensato ad un ciclo di conferenze che tocchino da vicino la vita di ognuno di noi e che possano esserci utili nella stretta quotidianità.

## **GIOVEDÌ 12 SETTEMBRE - ORE 15**

**Chiara Nespoli** – Duferco Energia

*COME LEGGERE UNA BOLLETTA DELLA LUCE/GAS? QUALI DATI DOBBIAMO CONTROLLARE QUANDO CONFRONTIAMO DELLE OFFERTE?*

## **MARTEDÌ 24 SETTEMBRE – ORE 15**

**Gloria Gandellini** - ATS Valpadana

**Alessandro Perdomini** – Fondazione Zanetti Cominelli

**Adriano Robazzi** – Fondazione Zanetti Cominelli

*QUALI SERVIZI LA REGIONE LOMBARDIA METTE A DISPOSIZIONE?  
CON PARTICOLARE ATTENZIONE A: RSA APERTA, OSPEDALI DI COMUNITÀ,  
CUSTODE SOCIALE.*

## **GIOVEDÌ 24 OTTOBRE – ORE 16**

Ortopedico **Dr. Giovanni Simonini** – Fisiotalia

*LA SALUTE DELLE OSSA E DELLE ARTICOLAZIONI, L'IMPORTANZA DELLE  
PROTESI (OSTEOPOROSI, ARTRITE E PROTESI NON INVASIVE).*

## **GIOVEDÌ 21 NOVEMBRE – ORE 16**

Endocrinologo **Dr. Paolo Desenzani** – Fisiotalia

*GESTIONE DELLE MALATTIE DEL METABOLISMO (DIABETE, PROBLEMI  
TIROIDEI E ALTRI DISTURBI ENDOCRINI COMUNI FRA GLI ANZIANI).*