



PROGRAMMA CORSI

2010-2011

/// TERZA UNIVERSITÀ SI PRESENTA

Terza Università (Tu) è un'associazione culturale no profit, nata nel 1994, che si rivolge principalmente alle pensionate e ai pensionati. Inizialmente promossa da CGIL, SPI (sindacato pensionati CGIL), ARCI e AUSER di Bergamo, ora ha vita autonoma ed è iscritta nel Registro Provinciale delle Associazioni di Promozione Sociale.

Ai corsi di Terza Università si partecipa per imparare divertendosi, per stare insieme, per conoscere cose nuove. Non ci sono né esami, né diplomi, né attestati ma solo il piacere della conoscenza. I corsisti vengono coinvolti in attività che richiedono una loro partecipazione attiva.

I corsi hanno generalmente una durata di dieci incontri con cadenza settimanale, la maggior parte si svolge al pomeriggio, dalle 15 alle 17.15. Gli argomenti sono vari: storia dell'arte, letteratura, scienze, ma anche informatica, disegno, ginnastica...

I corsi si svolgono in tre fasi successive: da Settembre a Novembre, da Dicembre a Febbraio, da Marzo a Maggio.

Un'avvertenza: il numero progressivo di molti corsi non significa un livello superiore, ma solo che il corso si ripete identico per dare a molti l'opportunità di frequentarlo.

Nel corso dell'anno sono previste feste che hanno lo scopo di favorire la socializzazione, lo svago, il mantenimento di legami sociali e personali. Durante tutto l'anno Terza Università organizza poi visite guidate a mostre, uscite alla scoperta dei beni culturali del nostro territorio e viaggi in Italia e all'estero, in collaborazione con l'Agenzia Viaggiamo ETLI.

I soci e le socie ricevono il giornale "Le Notizie di Tu" per essere informati sulle varie attività programmate.

Se volete saperne di più, passate a trovarci nella sede di Bergamo, via Garibaldi 3, o nelle numerose sedi della provincia.

/// COME ISCRIVERSI

Per partecipare alle attività di Tu è necessaria la tessera dell'associazione che da quest'anno costa solo 10 euro (5 per gli iscritti AUSER, gratuita per gli iscritti a CGIL e SPI) e si sottoscrive nelle varie sedi di Tu, portando una fotografia.

La tessera garantisce, tra l'altro, la copertura assicurativa contro il rischio infortuni durante le attività.

L'iscrizione a ciascun corso standard costa 30 euro. Questa cifra viene ridotta quando il Comune o la Comunità Montana versano un contributo alle spese. La cifra può essere maggiore per i corsi che prevedono l'utilizzo di attrezzature e di materiali particolari. Le iscrizioni si ricevono nelle diverse sedi per tutto l'anno fino ad esaurimento dei posti. A Bergamo è possibile iscriversi anche per i corsi di Alzano Lombardo, Curno, Gorle, Mozzo, Ponte San Pietro e Seriate.

Orario della sede di Bergamo: da lunedì a venerdì, ore 9-11.30 e 14.30-17.30. L'ufficio rimane chiuso nei periodi coincidenti con le vacanze natalizie e pasquali, in estate le prime tre settimane di agosto.

/// INDICE RAGIONATO

dei corsi di Bergamo (e località vicine)

I corsi sono suddivisi per argomento; accanto a ciascun titolo sono indicati: il numero che rimanda alla descrizione all'interno, l'insegnante, il periodo (1 = da Settembre a Novembre, 2 = da Dicembre a Febbraio, 3 = da Marzo a Maggio) e il giorno.

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA		Fase	Giorno
4	<i>Cantare</i> , Laura Saccomandi	Annuale	Lunedì
	<i>La rassegna cinematografica al Teatro del Borgo</i>	Annuale	Martedì
1	<i>Do you speak English?</i> Adele Prina	1	Lunedì matt.
2	<i>"Quando amor mi spira". La poesia dei sentimenti...</i> , A. Limonta	1	Lunedì
3	<i>Mi piace la musica, ma non la capisco!</i> Michele Guadalupi	1	Lunedì
75	<i>Suggestioni bibliche nell'Inferno di Dante</i> , Beatrice Gelmi, <u>Mozzo</u>	1	Martedì
12	<i>Tutti al cinema!</i> Esperti del Centro Studi Cinematografici	1	Mercoledì
16	<i>Mosè liberatore e profeta</i> , Gian Gabriele Vertova	1	Giovedì
20	<i>Raccontare e raccontarsi</i> , Adriana Lorenzi	1	Venerdì matt.
66	<i>Arte e letteratura nell'età barocca</i> , Giovanni Dal Covolo, <u>Alzano</u>	1	Venerdì
26	<i>Improve your English</i> , Adele Prina	2	Lunedì matt.
28	<i>Eroi</i> , Bianca Mariano	2	Lunedì
29	<i>Dante, l'Inferno e il male</i> , Gian Gabriele Vertova	2	Martedì matt.
31	<i>Una notte in Italia</i> , Claudio Sottocornola	2	Martedì
44	<i>Arte, letteratura e civiltà del '900</i> , Giovanni Dal Covolo	2	Venerdì
47	<i>Echi letterari dalla terra delle zagare. Antologia siciliana...</i> , F. Celsi	3	Lunedì
51	<i>Grandi teatri lirici... agli albori del XX secolo</i> , Marco Maisano	3	Mercoledì matt.
119	<i>Arte e letteratura e civiltà nell'età romantica</i> , G. Dal Covolo, <u>Almè</u>	3	Mercoledì
125	<i>Personaggi del Nuovo Testamento</i> , Gian Gabriele Vertova, <u>Gorle</u>	3	Giovedì
STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA		Fase	Giorno
10	<i>Le opere d'arte spiegano il presente</i> , Osvaldo Roncelli	1	Mercoledì
13	<i>Riscoprire Bergamo (dalle origini...)</i> , Giovanni Dal Covolo	1	Giovedì matt.

74	<i>La leggenda dell'artista</i> , Daniela Mancia Viviani, <u>Corle</u>	1	Giovedì
23	<i>Le signore della pittura...</i> Maria Elena Notari Nardari	1	Venerdì
27	<i>I volti del potere</i> , Carmen Leone	2	Lunedì
35	<i>Terre e città: il Mediterraneo di Ponente</i> , Gianbattista Pellini	2	Mercoledì
105	<i>Passaporto per il mondo: ...verso Est</i> , C. Leone, <u>Ponte S. Pietro</u>	2	Mercoledì
42	<i>Lo sguardo e il gesto della divinità</i> , Rosa Chiumeo	2	Giovedì
48	<i>Venezia nel secolo di Tiziano</i> , Daniela Mancia Viviani	3	Lunedì
52	<i>Donne narrate e donne dipinte...</i> , Maria Elena Notari Nardari	3	Mercoledì matt.
53	<i>Estetico, antiestetico, bello e brutto...</i> , Dario Franchi	3	Mercoledì
127	<i>Non solo ragazze con l'orecchino</i> , M. Elena Notari Nardari, <u>Mozzo</u>	3	Venerdì

PSICOLOGIA		Fase	Giorno
5	<i>Ascoltare, capire, parlare</i> , Laura Pentimalli	1	Martedì matt.
24	<i>Amicizia e amore</i> , Carol Angelini	1	Venerdì
25	<i>Dallo star bene allo star meglio</i> , Cristina Paladini	2	Lunedì matt.
36	<i>Capire se stessi e capire gli altri</i> , Isidoro Sciulli	2	Mercoledì
93	<i>Ridere con gli altri, non degli altri</i> , C. Paladini, <u>Alzano</u>	2	Venerdì
46	<i>Memoria e dintorni</i> , Giusi Andreini	3	Lunedì matt.
130	<i>Ridere con gli altri, non degli altri</i> , C. Paladini, <u>Ponte S. Pietro</u>	3	Mercoledì
57	<i>Conoscersi</i> , Laura Pentimalli	3	Giovedì

SCIENZE UMANE E SOCIALI		Fase	Giorno
11	<i>Gesti, simboli, emozioni... nella filosofia</i> , Sergio Gabbiadini	1	Mercoledì
17	<i>"...si bella e perduta": Il Risorgimento (1861-2011)</i> , M. Boninelli	1	Giovedì
102	<i>Siamo quelli che siamo stati</i> , Mariarosa Bonalumi Torri, <u>Mozzo</u>	2	Martedì
41	<i>Osservare l'Asia per capirla</i> , Piergiorgio Pescali	2	Giovedì
45	<i>La storia attraverso le parole (seconda metà del 1900)</i> , M. Valenti	2	Venerdì
54	<i>Storie di migrazione vecchie e nuove</i> , Giuliana Nessi	3	Mercoledì
61	<i>La legge è uguale per tutti</i> , Pasquale Andreozzi (coordinatore)	3	Venerdì

SCIENZE		Fase	Giorno
37	<i>Le virtù delle erbe</i> , Chiara Pizzigalli	2	Mercoledì
58	<i>Ambienti suggestivi della bergamasca</i> , Ugo Caramagno	3	Giovedì

BRICOLAGE		Fase	Giorno
21	<i>Terzo fuoco 1</i> , Ester Quarti	1	Venerdì matt.
22	<i>Terzo fuoco 2</i> , Ester Quarti	1	Venerdì matt.
34	<i>Acquarello emozionale</i> , Roberto Calvagna	2	Mercoledì matt.
60	<i>Le chiavi del disegno</i> , Roberto Calvagna	3	Venerdì matt.
121	<i>Le trasparenze acquarello</i> , Roberto Calvagna, <u>Alzano</u>	3	Venerdì

CUCINA		Fase	Giorno
8	<i>La cucina "Fusion"</i> , Luca Bergamelli	1	Martedì
9	<i>La cucina vegetariana</i> , Luca Bergamelli	1	Martedì
33	<i>Cucina etnica</i> , Luca Bergamelli	2	Martedì
49	<i>Tutto pesce</i> , Luca Bergamelli	3	Martedì

INFORMATICA		Fase	Giorno
per principianti			
7	<i>Mouse e tastiera 1</i> , Dario Cerea	1	Martedì
65	<i>L'ABC del computer</i> , CFP <u>Albino</u>	1	Mercoledì
14	<i>Mouse e tastiera 2</i> , Dario Cerea	1	Giovedì matt.
70	<i>L'ABC del computer</i> , CFP <u>Curno</u>	1	Venerdì
72	<i>Primi passi al computer 1</i> , Ivano Paliotta, <u>Dalmine</u>	1	Venerdì
111	<i>Mouse e tastiera 5</i> , Domenico Sergi Alampi, <u>Seriato</u>	2	Lunedì matt.
43	<i>Mouse e tastiera 3</i> , Cesare Giannini	2	Giovedì
99	<i>Primi passi al computer 2</i> , Elisabetta Becherini, <u>Dalmine</u>	2	Venerdì
56	<i>Mouse e tastiera 4</i> , Cesare Giannini	3	Giovedì matt.
per chi vuol saperne di più			
18	<i>Navigare... 1</i> , Cesare Giannini	1	Giovedì

73	<i>Approccio ad Excel e Power Point</i> , E. Becherini, <u>Dalmine</u>	1	Venerdì
32	<i>Immagini al computer 1</i> , Cesare Giannini	2	Martedì
91	<i>Computer: un passo avanti</i> , CFP <u>Albino</u>	2	Mercoledì
38	<i>Le Finestre di Word</i> , Dario Cerea	2	Giovedì matt.
110	<i>Navigare... 3</i> , Cesare Giannini, <u>Seriata</u>	2	Venerdì matt.
97	<i>Navigare in Internet</i> , CFP <u>Curno</u>	2	Venerdì
100	<i>Ricomincio da Word</i> , Ivano Paliotta, <u>Dalmine</u>	2	Venerdì
50	<i>Conti e tabelle</i> , Cesare Giannini	3	Martedì
117	<i>Navigare in Internet</i> , CFP <u>Albino</u>	3	Mercoledì
59	<i>Navigare... 2</i> , Dario Cerea	3	Giovedì
124	<i>Computer: un passo avanti</i> , CFP <u>Curno</u>	3	Venerdì

MOVIMENTO E BENESSERE		Fase	Giorno
6	<i>Balliamo insieme 1</i> , Piero Cavariani e Laura Testa	1	Martedì matt.
15	<i>Yoga 1</i> , Wilma Barbero	1	Giovedì matt.
19	<i>Shiatsu</i> , Duilio Finazzi	1	Giovedì
30	<i>Balliamo insieme 2</i> , Piero Cavariani e Laura Testa	2	Martedì matt.
39	<i>Katà della salute 1</i> , Duilio Finazzi	2	Giovedì matt.
40	<i>Katà della salute 2</i> , Duilio Finazzi	2	Giovedì matt.
55	<i>Yoga 2</i> , Wilma Barbero	3	Giovedì matt.
62	<i>Risvegliare la vitalità</i> , Silvano Maioli	3	Venerdì

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ (vedi pag. 33)		Fase	Giorno
	<i>Dolcemente in forma 1</i> , Sportpiù San Bernardino	Annuale	Mart/Ven matt.
138, 143, 148	<i>Ginnastica pre-Pilates 1, 2, 3</i> , Sportpiù Baioni	1, 2, 3	Martedì
139, 140, 144, 145, 149, 150	<i>Ho fatto splash 1, 2, 4, 5, 7, 8</i> , Sportpiù Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
141, 146, 151	<i>Ho fatto splash 3, 6, 9</i> , Sportpiù San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
142, 147, 152	<i>Acquaerobica 1, 2, 3</i> , Sportpiù San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì
	<i>Ho fatto splash 10</i> , Sportpiù Baioni	estivo	Mercoledì
	<i>Ho fatto splash 11</i> , Sportpiù San Bernardino	estivo	Giovedì

/// INDICE DEI CORSI DELLA MATTINA

Facciamo qui un riepilogo dei corsi della mattina per facilitarne la ricerca. Sono tutti contrassegnati da un numero, cercandolo all'interno del libretto troverete le indicazioni dei contenuti.

1. Fase - SETTEMBRE/NOVEMBRE		Giorno
1	<i>Do you speak English?</i> Adele Prina	Lunedì
5	<i>Ascoltare, capire, parlare</i> , Laura Pentimalli	Martedì
6	<i>Balliamo insieme 1</i> , Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
13	<i>Riscoprire Bergamo (dalle origini...)</i> , Giovanni Dal Covolo	Giovedì
14	<i>Mouse e tastiera 2</i> , Dario Cerea	Giovedì
15	<i>Yoga 1</i> , Wilma Barbero	Giovedì
20	<i>Raccontare e raccontarsi</i> , Adriana Lorenzi	Venerdì
21	<i>Terzo fuoco 1</i> , Ester Quarti	Venerdì
22	<i>Terzo fuoco 2</i> , Ester Quarti	Venerdì
2. Fase - DICEMBRE/FEBBRAIO		Giorno
25	<i>Dallo star bene allo star meglio</i> , Cristina Paladini	Lunedì
26	<i>Improve your English</i> , Adele Prina	Lunedì
111	<i>Mouse e tastiera 5</i> , Domenico Sergi Alampi, <u>Seriate</u>	Lunedì
29	<i>Dante, l'Inferno e il male</i> , Gian Gabriele Vertova	Martedì
30	<i>Balliamo insieme 2</i> , Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
38	<i>Le finestre di Word</i> , Dario Cerea	Giovedì
39	<i>Katà della salute 1</i> , Duilio Finazzi	Giovedì
40	<i>Katà della salute 2</i> , Duilio Finazzi	Giovedì
110	<i>Navigare... 3</i> , Cesare Giannini, <u>Seriate</u>	Venerdì
3. Fase - MARZO/MAGGIO		Giorno
46	<i>Memoria e dintorni</i> , Giusi Andreini	Lunedì
51	<i>Grandi teatri lirici... agli albori del XX secolo</i> , Marco Maisano	Mercoledì
52	<i>Donne narrate e donne dipinte...</i> , Maria Elena Notari Nardari	Mercoledì
55	<i>Yoga 2</i> , Wilma Barbero	Giovedì
56	<i>Mouse e tastiera 4</i> , Cesare Giannini	Giovedì
60	<i>Le chiavi del disegno</i> , Roberto Calvagna	Venerdì
PER TUTTO L'ANNO		Giorno
	<i>Dolcemente in forma 1</i> , Istruttori Sportpiù	Mart. / Ven.

/// INDICE DELLE SEDI

SEDE	PAGINA
Bergamo - 1ª fase (<i>da Settembre a Novembre 2010</i>)	11
- 2ª fase (<i>da Dicembre 2010 a Febbraio 2011</i>)	20
- 3ª fase (<i>da Marzo a Maggio 2011</i>)	27
I corsi di Sportpiù	
<i>Bergamo</i>	33
<i>Cenate Sotto (vedi Trescore)</i>	62
I corsi della palestra Iclubs di Seriate (<i>vedi anche Seriate</i>)	36
Albino	37
Almè	39
Almenno San Salvatore	40
Alzano Lombardo	40
Cividate al Piano	42
Clusone	43
Covo	44
Curno	45
Dalmine	46
Corle	48
Media Valle Seriana (<i>Cene, Colzate, Fiorano, Vertova</i>)	49
Mozzo	50
Palosco	51
Parre	52
Ponte Nossa	52
Ponte San Pietro	53
Premolo	54
Romano di Lombardia	55
Rovetta	57
Sant'Omobono Terme	58
Seriate	59
Trescore Balneario	60
Treviglio	63
Valle Brembana (<i>Piazza Brembana, San Giovanni Bianco</i>)	63
Val Gandino (<i>Casnigo, Cazzano Sant'Andrea, Gandino</i>)	64
Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico	66

/// INDIRIZZI DELLE SEDI PIÙ UTILIZZATE A BERGAMO

Mutuo Soccorso, via Zambonate 33, tel. 035 247151
La Porta, viale Papa Giovanni XXIII 30, tel. 035 219230
AFB-Centro Formazione Professionale, via Gleno 2
Sportpiù, via San Bernardino 102, tel. 035 316597
Sportpiù, via Baioni 18, tel 035 243735

/// CORSI DI BERGAMO

1ª Fase da Settembre a Novembre 2010

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 33

1. Do you speak English?



Adele Prina

Lunedì, dal 20 Settembre 2010 al 24 Gennaio 2011 (15 incontri), ore 9.30-11.30, Sala Milano (CGIL) (€ 95 + € 30 circa per libro di testo, valido anche per il corso di secondo livello)

Lingua inglese per principianti (max 26)

L'obiettivo è quello di dare ai corsisti i primi elementi della lingua inglese affinché siano in grado di interagire a livelli elementari in situazioni di vita quotidiana (parlare di sé, dare o chiedere semplici informazioni, leggere brevi testi, comprendere una conversazione su argomenti pertinenti alla propria esperienza, scrivere semplici testi), utilizzando le strutture grammaticali di base e un lessico minimale, ma appropriato.

2. "Quando amor mi spira". La poesia dei sentimenti nelle liriche dei maestri antichi e moderni



Alessandra Limonta

Lunedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2010, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

Letteratura (max 70)

L'incontro con le composizioni di alcuni grandi poeti italiani – soprattutto dell'Ottocento e del Novecento – ci porrà a confronto con le idee e i sentimenti degli autori, ma soprattutto susciterà in noi un particolare piacere grazie alla parola poetica, così carica di potenzialità espressive. Attraverso l'analisi dei testi acquisiremo inoltre una basilare competenza del linguaggio poetico, per tanti aspetti simile a quello della musica e della pittura.

3. Mi piace la musica, ma non la capisco! Introduzione all'ascolto



Michele Guadalupi

Lunedì, dal 27 Settembre al 6 Dicembre 2010, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Musica (max 70)

"Mi piace la musica, ma non la capisco!" Quante volte abbiamo sentito, o pronunciato, questa frase. Il ciclo di incontri si propone, per prima cosa, di verificarne la fondatezza: è proprio vero che la musica è così difficile? Senza alcuna pretesa di formare degli ascoltatori di professione, il corso intende fornire alcune chiavi di ascolto e di comprensione della musica classica. Dopo un primo approccio al pro-

6. Balliamo insieme 1

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 21 Settembre al 23 Novembre 2010, ore 10-12,
Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 30)

Ballo di gruppo (max 30)

Una scuola di ballo adatta a tutti, che propone l'apprendimento dei più famosi balli latino-americani, un modo utile per acquisire il giusto ritmo dei movimenti e un aiuto per mantenere una buona forma fisica.

7. Mouse e tastiera 1

Dario Cerea

Martedì, dal 21 Settembre al 23 Novembre 2010, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 75)

Informatica di base (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

8. La cucina "Fusion"



Luca Bergamelli

Martedì, dal 28 Settembre al 2 Novembre 2010 (6 incontri), ore 15-17.30, CFP,
via Gleno 2 (€ 45 comprensivi di ingredienti e materiali)

Gastronomia (max 25)

Per chi è alla ricerca di originali accostamenti di sapori, la nuova proposta gastronomica "interculturale" vuole combinare elementi associati a differenti tradizioni culinarie per produrre menù o piatti che fondono in sé ingredienti o stili culinari tipici di culture differenti, facendoci sperimentare nuovi gusti ai quali non avremmo mai pensato. Qualche esempio? Spätzle tirolesi con salsa cubana, spezzato di pollo al cumino e riso basmati.

9. La cucina vegetariana

Luca Bergamelli

Martedì, dal 16 Novembre al 21 Dicembre 2010 (6 incontri), ore 15-17.30, CFP,
via Gleno 2 (€ 45 comprensivi di ingredienti e materiali)

Gastronomia (max 25)

Gli chef del Centro di Formazione Professionale propongono in questo corso gustose ricette della cucina vegetariana, dagli alimenti più semplici a piatti più elaborati: la cucina vegetariana non è povera, anzi è ricca di idee, fantasia, sapori a

volte dimenticati, arricchisce il piacere di stare a tavola con la consapevolezza di far bene alla salute. Una cucina che non esclude, ma include e rispetta le tradizioni (cosa ne dite di tortelli mediterranei, tagliatelle agli agrumi, gnocchi di patate e scamorza, insalata di patate con porri e zafferano, insalata di melanzane e menta, savarin di patate e ragù di verdure e gamberi?...).

10. Le opere d'arte spiegano il presente



Osvaldo Roncelli

Mercoledì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2010, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

Arte e società (max 60)

Il corso propone la ricerca e la lettura di alcune opere che riflettono le caratteristiche e i cambiamenti nella società, per cogliere la relazione dell'arte con cultura, politica, religione, scienza, tecnica, ideologie e utopie, economia e linguaggio. Gli artisti trasformano le idee, le parole, i movimenti, i valori e i fatti in immagini che cambiano i modi di vedere e di essere. I temi saranno lo spazio (da Giotto a Lucio Fontana), il tempo (Piero della Francesca e Picasso), la luce (nei fiamminghi o nella fotografia), il potere (nelle forme delle città e nello stile delle sepolture), la fede (Michelangelo e Van Gogh), la conoscenza (Leonardo), la rivolta. L'arte diventa strumento per ascoltare, comprendere e – magari – progettare.

11. Gesti, simboli, emozioni e vissuti quotidiani nella filosofia



Sergio Gabbiadini

Mercoledì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2010, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Filosofia (max 60)

Storie "filosofiche" dell'ombra, del camminare, del respiro, della polvere, del silenzio, del velo, delle lacrime, della vergogna, del riconoscimento, dell'abbandono... Storie di gesti e simboli, di emozioni e vissuti quotidiani, di oggetti minimi e accessori, di immagini ricorrenti e pensieri sfumati che aprono, direttamente o per analogia, alle diverse strade del sentire filosofico e alla lettura del quotidiano da un punto di vista filosofico. "Ci attendiamo di trarre informazioni proprio dalla spiegazione di dettagli futili e apparentemente senza scopo" (S. Freud). Accompagnate dalla ricerca delle diverse radici del loro significato, situazioni quotidiane diventano scoperta di sé, della cultura in cui siamo immersi, delle forme filosofiche del comprendere, del vivere, del notare e del narrare, per sé e per gli altri.

12. Tutti al cinema!



Esperti del Centro Studi Cinematografici

Mercoledì, dal 29 Settembre al 17 Novembre 2010 (8 incontri), ore 14.45-17.45, Centro Studi Cinematografici, via Bonomelli 13 (€ 30)

Cinema (max 70)

La Mediateca rinnova il suo invito al cinema di qualità proponendo otto film selezionati tra i più interessanti della stagione cinematografica appena conclusa. Con la formula inaugurata lo scorso anno ogni film sarà preceduto da una breve introduzione e sarà immediatamente seguito da un momento di confronto e approfondimento. Tra i film in programma: Welcome (Liolet), Cosmonauta (Nicchiarelli), L'uomo che verrà (Diritti), La prima cosa bella (Virzi), Invictus (Eastwood).

13. Riscoprire Bergamo (dalle origini alla dominazione veneta)

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2010, ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

Arte e storia (max 45)

La conoscenza della nostra città arricchisce la vita di tutti noi che la abitiamo e ce la rende più piacevole e interessante. Una serie di incontri in aula, alternati a uscite guidate, ci permetterà di rivivere attraverso i monumenti la storia, la letteratura e l'arte dei luoghi dove prima di noi hanno vissuto tanti personaggi che l'hanno abbellita e resa famosa nei secoli. Il percorso va dagli insediamenti romani, alla città medioevale e alla città viscontea e veneziana. A metà corso è prevista, per chi lo desidera, una visita alla Brescia romana e longobarda (Museo archeologico di Santa Giulia).

14. Mouse e tastiera 2

Dario Cerea

Giovedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2010, ore 9.30-12, CFP, via Gleno 2 (€ 75)

Informatica di base (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

oggi molte cose che meritano di essere narrate, come un tempo, accanto al fuoco. Alla fine del corso verrà rappresentata, tra le bacheche e i documenti esposti nel Museo della Rocca, la pièce teatrale del Teatro Prova "Tanti baci vorrei darti" costruita intorno all'epistolario tra Alba Coralli e Gabriele Camozzi; per partecipare si verserà la quota di € 10.

18. Navigare... 1

Cesare Giannini

Giovedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2010, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 75)

Informatica: Internet e posta elettronica (max 17)

Anche chi non è un "patito" delle tecnologie moderne o è addirittura diffidente non può non riconoscere l'utilità e la comodità della comunicazione attraverso la posta elettronica e l'infinita possibilità di informazioni offerta da Internet. Imparare non è difficile: occorrono un po' di curiosità, un po' di costanza e – almeno per cominciare – la guida di un bravo insegnante. È quello che troverete in questo corso.

N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

19. Shiatsu

Dullio Finazzi

Giovedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2010, ore 15-17, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 30)

Trattamenti a carattere familiare (max 32)

Lo Shiatsu è una disciplina che si propone di risvegliare e attivare pienamente le risorse vitali presenti in ogni individuo, ristabilendo una condizione di armonia e benessere, sia a livello fisico che dello stato d'animo. Utilizza la pressione naturale, accompagnata da una respirazione armonica e da un atteggiamento positivo. Si avvale di tecniche che vanno a stimolare i "canali energetici", i punti vitali, le zone riflesse. Gli incontri propongono l'apprendimento di tecniche che possono essere utilizzate con beneficio in ambito familiare.

20. Raccontare e raccontarsi



Adriana Lorenzi

Venerdì, dall'1 Ottobre al 19 Novembre 2010 (8 incontri), 9.30-11.45, La Porta (€ 24)

Laboratorio di scrittura (max 25)

Il corso è un primo e immediato approccio al bisogno di raccontare in prima persona quanto si è vissuto, di utilizzare la scrittura come possibilità di parlare di sé e di trovare le parole per rivelare, ma anche trasformare, le nostre emozioni, le esperienze, il nostro modo di essere nel mondo. Spesso siamo trattenuti dalla presunta difficoltà di mettere sulla carta le nostre riflessioni, ma la scrittura si può imparare: il materiale c'è, è davanti a noi, siamo noi stessi, con ricordi, sogni, smacchi, successi, pianti, risate, tragedie quotidiane in corso...

24. Amicizia e amore



Carol Angelini

Venerdì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2010, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Psicologia (max 40)

Tra le cose più belle che ci possono capitare nella vita, tutti noi annoveriamo l'amicizia e l'amore, ma "capitano" o siamo noi a farli "capitare"? Quale stato d'animo e quali predisposizioni sono utili affinché un incontro o una conoscenza possano avere un buon esito e trasformarsi magari in amore o amicizia? Vedremo insieme che significato e che valore hanno nella nostra vita queste componenti e come prendercene cura.

28. Eroi

Bianca Mariano

Lunedì, dal 13 Dicembre 2010 al 28 Febbraio 2011, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Cultura e storia greca (max 80)

Riprendendo lo schema già collaudato con successo lo scorso anno, sullo sfondo del progredire cronologico della storia greca, faremo una lettura commentata di testi letterari – segnatamente tragedie – nei quali studieremo il tema dell'eroismo nell'affrontare, più che il mondo della guerra, la vita con i suoi problemi i suoi rischi.

29. Dante, l'Inferno e il male

Gian Gabriele Vertova

Martedì, dall'11 Gennaio all'1 Marzo 2011 (8 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 24)

Letteratura (max 80)

Un'opera non è mai finita. Dipende solo dai lettori farne un'opera completa. Le grandi opere del passato possono divenire contemporanee, attraverso un nuovo atto di lettura. Il problema è di non trasformarle in un museo, un museo narrativo. È necessario ritrovare il carattere potenziale di un'opera, il carattere incompiuto, il fatto che il suo senso è ancora in sospeso e che sono le nuove letture che le daranno un senso nuovo... L'Inferno di Dante non appartiene solo alla sua epoca, alla cultura cristiana del Basso Medio Evo, ma anche al XXI secolo, che forse non meno del Trecento avverte il senso della crisi e il bisogno di parole di speranza.

30. Balliamo insieme 2

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dall'11 Gennaio al 15 Marzo 2011, ore 10-12, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 30)

Ballo di gruppo (max 30)

Una scuola di ballo adatta a tutti, che propone l'apprendimento dei più famosi balli latino-americani, un modo utile per acquisire il giusto ritmo dei movimenti e un aiuto per mantenere una buona forma fisica.

31. Una notte in Italia**Nuovo**

Claudio Sottocornola

Martedì, 11 Gennaio, 8 Febbraio, 8 Marzo 2011 (3 incontri), ore 15-17.15,
Auditorium Liceo L. Mascheroni, via Alberico da Rosciate 21/A (€ 6)**Musica e società**

Tre lezioni-concerto per celebrare – in modo nuovo e originale – i 150 anni dell'Unità d'Italia, evitando ogni deriva retorica. Rintracceremo le origini di una parte rilevante della nostra identità linguistica, culturale e sociale di oggi, a partire dai migliori episodi della canzone popolare italiana degli ultimi cinquant'anni, che ha – come la vituperata televisione – unificato (omologato?) il modo di parlare e di pensare. Si va dai brani più memorabili degli "Anni '60" al miglior repertorio dei "Cantautori" per dedicare l'ultimo incontro, in corrispondenza della Giornata della Donna, al tema "L'evoluzione dell'immagine femminile". Supporter e ospiti d'eccezione gli studenti del "Liceo Mascheroni", coinvolti anche in qualità di performer.

N.B. Martedì 8 marzo: ingresso libero**32. Immagini al computer 1**

Cesare Giannini

Martedì, dal 7 Dicembre 2010 al 22 Febbraio 2011, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2
(€ 75)**Informatica e fotografia** (max 17)

Che passione le macchine fotografiche digitali con la possibilità di cancellare le foto venute male, di modificare le immagini togliendo quei brutti pali della luce o il passante imprevisto... Sembra tutto così facile quando il tecnico ci fa la dimostrazione, ma poi a casa cominciamo a rimpiangere la nostra vecchia reflex! Questo corso, senza nessuna pretesa di trasformarvi in professionisti, vi aiuterà a gestire in modo soddisfacente le immagini con il PC.

N.B. Prerequisiti: saper usare word, saper gestire file e cartelle.**33. Cucina etnica****Nuovo**

Luca Bergamelli

Martedì, dal 18 Gennaio al 22 Febbraio 2011 (6 incontri), ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 45 comprensivi di ingredienti e materiali)

Gastronomia (max 25)

È arrivato il momento di mettersi alla prova cucinando piatti che non appartengono alla nostra tradizione, con l'aiuto dei nostri chef del Centro di Formazione Professionale. Oggi possiamo assaggiare facilmente le specialità di molti paesi entrando nel ristorante indiano che possiamo trovare sotto casa, piuttosto che in uno cinese o messicano. Quello che però affascina maggiormente chi si diletta nell'arte del cucinare è l'idea di poter ricreare questi piatti esotici, ricchi di profumi e spezie così differenti dai nostri, come la Moussaka greca o il Taboule' arabo.

34. Acquarello emozionale



Roberto Calvagna

Mercoledì, dal 15 Dicembre 2010 al 2 Marzo 2011, 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 30)

Pittura ad acquarello (max 30)

Coloro che, pur non essendo esperti, conoscono gli elementi di base della tecnica dell'acquarello, possono lasciarsi andare a quest'avventura: attraverso le immagini, le parole, la musica, la poesia e le pennellate trasparenti dell'acquarello si tenterà di cogliere il variegato mondo delle emozioni. Un'esperienza di gruppo stimolante per trasferire sul cartone paure da allontanare e sogni da accarezzare, cercando ciò che la quotidianità tende a sottrarci.

N.B. Il materiale necessario dovrebbe essere già in possesso dei corsisti.

35. Terre e Città: il Mediterraneo di Ponente



Gianbattista Pellini

Mercoledì, dal 15 Dicembre 2010 al 2 Marzo 2011, ore 15-17.30, La Porta (€ 30)

Arte e Storia (max 80)

Continuano i viaggi virtuali per conoscere città e territori, fra storia, arte e ambiente, strutture urbane e paesaggi umani. Questa nuova serie indaga varie realtà di diverse epoche (dall'antichità all'età moderna), nel bacino del mar Mediterraneo occidentale.

36. Capire se stessi e capire gli altri



Isidoro Sciulli

Mercoledì, dal 15 Dicembre 2010 al 2 Marzo 2011, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Psicologia (max 50)

Uno strumento per conoscere e approfondire l'affascinante mondo della psicologia. In particolare le lezioni vogliono aiutare i partecipanti a capire se stessi e gli altri. Durante gli incontri, perciò, si esploreranno i misteri della mente umana, si scoprirà il funzionamento di alcune attività mentali, si analizzerà la complessità delle emozioni e dei sentimenti.

37. Le virtù delle erbe

Chiara Pizzigalli

Mercoledì, dal 15 Dicembre 2010 al 2 Marzo 2011, ore 15.15-17.30, Caffè Letterario, via San Bernardino 53 (€ 35 comprensivi di materiali)

Erboristeria (max 35)

Durante questo corso si illustrerà il semplice utilizzo delle piante erbacee ed arboree più comuni, come vuole la tradizione, nella vita di tutti i giorni: dalla prepara-

zione di semplici prodotti di cosmesi per la cura e la bellezza del corpo, alla tintura naturale delle stoffe, dall'utilizzo delle erbe in cucina alla preparazione di tisane. Gli incontri prevedono anche una parte pratica in cui sperimentare concretamente le preparazioni ed i rimedi proposti.

38. Le finestre di Word

Dario Cerea

Giovedì, dal 9 Dicembre 2010 al 3 Marzo 2011, ore 9.30-12, CFP, via Gleno 2 (€ 75)

Informatica: approfondimento di Word (max 17)

Un corso rivolto a chi sa già usare (un po') il PC, per imparare meglio a gestire gli strumenti di Word. Si potranno scrivere testi utilizzando i diversi formati, personalizzandoli con caratteri, evidenziazioni, rientri e spaziature. Si creeranno tabelle e si impareranno le diverse opzioni, si inseriranno le immagini da Clipart o da file e si useranno gli strumenti del disegno per creare biglietti augurali, volantini...

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

39. Katà della salute 1 (come mantenersi "in forma" con 15 minuti al giorno)

Dullio Finazzi

Giovedì, dal 9 Dicembre 2010 al 3 Marzo 2011, ore 9.45-10.45, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 25)

Movimento e respirazione (max 32)

Il segreto per mantenersi in salute consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all'allenamento personale. A questo scopo molte discipline propongono un programma giornaliero di esercizi. Quelli proposti derivano in particolare dall'esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Gli esercizi saranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che ci richiederà non più di un quarto d'ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.

40. Katà della salute 2 (come mantenersi "in forma" con 15 minuti al giorno)

Dullio Finazzi

Giovedì, dal 9 Dicembre 2010 al 3 Marzo 2011, ore 11-12, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 25)

Movimento e respirazione (max 32)

Il segreto per mantenersi in salute consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all'allenamento personale. A questo scopo molte di-

scipline propongono un programma giornaliero di esercizi. Quelli proposti derivano in particolare dall'esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Gli esercizi saranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che ci richiederà non più di un quarto d'ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.

41. Osservare l'Asia per capirla

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 9 Dicembre 2010 al 3 Marzo, 2011, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

Storia e cultura (max 80)

Le dinamiche socio-economiche contemporanee ci hanno messo a confronto con i paesi asiatici emergenti di cui stentiamo a capire i meccanismi di sviluppo. Anzi-ché studiarne le basi storiche, culturali e religiose che hanno permesso tale espansione, l'Occidente ha spesso adottato una politica di contrapposizione. Il corso si propone, attraverso lo studio della storia, della religione e con l'aiuto di immagini, di osservare anche visivamente un mondo sconosciuto per comprendere gli atteggiamenti sociali che ne determinano gli orientamenti politici.

42. Lo sguardo e il gesto della divinità



Rosa Chiumeo

Giovedì, dal 9 Dicembre 2010 al 3 Marzo 2011, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Storia dell'arte (max 60)

L'immagine sacra nella rappresentazione artistica all'interno di un excursus storico dal mondo antico, al Medioevo, al Rinascimento. La bellezza del corpo degli dei pagani, il disagio della rappresentazione del Crocifisso nei primi secoli del cristianesimo, il modello imperiale bizantino, il Cristo Pantocrator normanno e, infine, il ritorno a una bellezza ideale classica con il Rinascimento.

43. Mouse e tastiera 3

Cesare Giannini

Giovedì, dal 9 Dicembre 2010 al 3 Marzo 2011, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 75)

Informatica di base (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

44. Arte, letteratura e civiltà del '900



Giovanni Dal Covolo

Venerdì, dal 10 Dicembre 2010 al 25 Febbraio 2011, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

Arte e Letteratura (max 80)

Dopo aver esplorato il pensiero, la sensibilità artistica e la civiltà nell'età romantica, il corso quest'anno affronterà i temi principali del '900 a partire dalle avanguardie artistiche e letterarie che precedono la "Grande guerra", proseguendo con le correnti del "ritorno all'ordine" prevalenti tra le due guerre – con il breve successo del Neorealismo nel secondo dopoguerra – fino alle tendenze sperimentali del "post-moderno".

45. La storia attraverso le parole (seconda metà del 1900)



Mariella Valenti

Venerdì, dal 10 Dicembre 2010 al 25 Febbraio 2011, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Storia (max 60)

Una guida per orientarsi nella complessità della seconda parte del secolo scorso. Senza la pretesa e la preoccupazione di creare un disegno organico, è possibile mettere a fuoco gli elementi culturali, politici economici più rilevanti della seconda parte del '900 analizzando termini quali "Sconfitta dei totalitarismi", "Guerra fredda", "Globalizzazione", "Crisi economica".

/// CORSI DI BERGAMO

3ª Fase da Marzo a Maggio 2011

46. Memoria e dintorni

Giusi Andreini

Lunedì, dal 14 Marzo al 18 Aprile 2011 (6 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

Psicologia (max 40)

Perché e come ricordiamo? E perché dimentichiamo? Un viaggio attorno alla memoria per saperne di più, che ci aiuterà a comprendere che è importante ricordare ma anche dimenticare. Un percorso che faccia riflettere sul senso e sul valore del ricordo e dell'oblio attingendo alla psicologia, alla letteratura, alle esperienze individuali. E ancora giochi, esercitazioni per "saggiare" come è la nostra memoria e come possiamo migliorarla.

47. Echi letterari dalla terra delle zagare. Antologia siciliana da Verga a Camilleri



Fabio Celsi

Lunedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2011, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

Letteratura (max 70)

La Sicilia non è solo lo sfondo dei romanzi di Verga, Pirandello, Vittorini, Brancati, Tomasi di Lampedusa, Sciascia, Maraini, Camilleri, per citare gli autori più noti. Essa pulsa nel modo di sentire la vita, in quello "scarto lucido e umoristico" del pensiero che ne segna la peculiarità e scandisce il ritmo di una prosa che si modula su quello scarto. Il viaggio non è sempre agevole, ma di sicuro è affascinante.

48. Venezia nel secolo di Tiziano

Daniela Mancia Viviani

Lunedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2011, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)



Storia dell'arte (max 70)

Il corso offrirà uno spaccato della vita quotidiana di Venezia nel '500, attraverso la conoscenza dei palazzi, delle opere d'arte, delle istituzioni e della società dell'epoca, cercando di esplorare il fascino di una città eccezionale, nel momento del suo massimo splendore artistico.

52. Donne narrate e donne dipinte. Un percorso fra letteratura e pittura



Maria Elena Notari Nardari

Mercoledì, dal 13 Aprile al 18 Maggio 2011 (6 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

Storia dell'arte (max 60)

L'universo femminile è sempre stato indagato dalla letteratura, che ha costruito una galleria di personaggi interessanti per le loro vicende, per il loro carattere, per le loro relazioni. Spesso i pittori hanno tratto ispirazione da queste figure e hanno dato loro un volto a seconda della propria sensibilità, della mentalità e della cultura del loro tempo, come risulterà da un'analisi comparata fra testi letterari e testi pittorici.

53. Estetico, antiestetico, bello e brutto: parole che contano nella storia dell'arte



Dario Franchi

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2011, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

Critica d'arte (max 70)

Parlando di storia dell'arte usiamo spesso categorie utili a raggruppare stili, periodi storici o fenomeni estetici. Questo corso di formazione "estetica" vuole fornire alcuni strumenti critici per capire meglio la storia dell'arte, al di là del suo sviluppo cronologico, utilizzando ad esempio concetti contrapposti come bello e brutto, arte classica e anticlassica, figurativa e non figurativa, accademica e d'avanguardia, progressista e decadente... È corretto usare il termine classico, come fanno molti critici, a proposito di Fidia, Raffaello, Caravaggio ma anche Cezanne, Picasso e Manzù? E ancora: è possibile usare gli stessi canoni estetici per un dipinto antico, un manufatto preistorico e un oggetto di design moderno? Artisti e opere note e meno note si potranno così riscoprire da un punto di vista non convenzionale.

54. Storie di migrazione vecchie e nuove



Giuliana Nessi (coordinatore)

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2011, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Storia sociale (max 50)

Storie di ieri, di oggi e di sempre: storie di migranti che sembrano ripetersi all'infinito quasi identiche: ieri la gente bergamasca che cercava lavoro e fortuna all'estero, come tanti altri italiani, per sfuggire a una vita di stenti e di miseria; oggi sono i nipoti e pronipoti che si vedono arrivare vicino a casa tanta gente di altri paesi, con gli stessi problemi e le stesse penose difficoltà, ma anche con tanta speranza... Ascoltare queste storie, vecchie e nuove, dalle vive voci di chi le ha vissute, allora o adesso, per ricordare, per capire, per non rinnegare il nostro passato e aprire un futuro migliore.

55. Yoga 2

Wilma Barbero

Giovedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2011, ore 10-12, Palestra Arci,
Borgo Santa Caterina 62 (€ 30)

Hatha Yoga (max 25)

Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi alla pratica dello yoga attraverso gli esercizi di base o a chi intende continuare ad esercitarsi. Attraverso la pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo e costruire quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono il fondamento dello yoga.

N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione).

56. Mouse e tastiera 4

Cesare Giannini

Giovedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2011, ore 9.30-12, CFP, via Gleno 2 (€ 75)

Informatica di base (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

57. Conoscersi

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2011, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

Psicologia della relazione (max 36)

Conoscersi. Ri-conoscere il proprio stile comunicativo e relazionale. Ri-conoscere la specificità delle proprie emozioni, dei propri pensieri, delle proprie azioni, al fine di aggiornare in modo realistico l'immagine di sé, degli altri, del mondo e, conseguentemente, migliorare le relazioni con sé stessi e con gli altri, anche in situazioni di stress. La proposta formativa si configura come percorso di approfondimento per coloro che conoscano gli elementi di base dell'Analisi Transazionale: stati dell'io, transazioni, riconoscimenti, posizioni esistenziali.



58. Ambienti suggestivi della bergamasca



Ugo Caramagno

Giovedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2011, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

Scienze (max 50)

Dopo l'interesse suscitato lo scorso anno dalla presentazione di alcuni siti naturali di particolare valore scientifico di cui il territorio bergamasco è dotato, quest'anno se ne presenteranno altri quali il monte Canto, la Val Vertova, il Sebino, l'incontaminata Val Sanguigno, la Val Borlezza, la Val Predina. Saranno illustrati anche gli elementi naturali (flora e fauna caratteristici) di ambienti a due passi da casa, che sono unici nel loro genere e che rappresentano un patrimonio da tutelare e conservare.

59. Navigare... 2

Dario Cerea

Giovedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2011, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 75)

Informatica: Internet e posta elettronica (max 17)

Anche chi non è un "patito" delle tecnologie moderne o è addirittura diffidente non può non riconoscere l'utilità e la comodità della comunicazione attraverso la posta elettronica e l'infinita possibilità di informazioni offerta da Internet. Imparare non è difficile: occorrono un po' di curiosità, un po' di costanza e – almeno per cominciare – la guida di un bravo insegnante. È quello che troverete in questo corso.

N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

60. Le chiavi del disegno



Roberto Calvagna

Venerdì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2011, ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 30)

Disegno (max 20)

La capacità di disegnare non è un patrimonio riservato a "pochi eletti". Il corso si propone di fornire le basi del disegno perché ognuno possa acquisire una propria autonomia e uno stile personale. Attraverso una serie di esercizi mirati verrà sviluppata la capacità di osservare il mondo attorno a noi: il disegno è infatti prima di tutto un processo visivo e poi un'applicazione di principi. Tramite l'apprendimento di semplici (ma non facili) "chiavi" si apriranno ad una ad una le porte del fantastico mondo del disegno. Impareremo a disegnare con la soddisfazione di riprodurre la realtà in modo fresco e immediato, tramite linee veloci e istintive, ma anche a soffermarci sui particolari creando effetti di chiaro-scuro.

N.B. Per la prima lezione servono una matita 2B, dei fogli da disegno lisci, una gomma morbida, un temperino e uno specchietto. Successivamente verranno date indicazioni sugli altri materiali necessari.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

I corsi di Curno sono sospesi fino all'inaugurazione del nuovo Centro.

Tutti i corsi sono tenuti da Istruttori specializzati e sono riservati a chi ha compiuto cinquant'anni.

N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato medico.

Iscrizioni

Prima e seconda fase

Da Mercoledì 9 a Venerdì 11 Giugno si iscrivono ai corsi di Sportpiù presso i nostri uffici solo quei soci che, oltre ai corsi di Sportpiù, si iscrivono anche ad altri corsi. Gli utenti versano un acconto di € 10, il saldo verrà effettuato presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso, presentando la tessera con il rinnovo 2010/11 e la ricevuta dell'acconto.

Da Mercoledì 16 Giugno tutte le iscrizioni ai corsi di Sportpiù della prima e seconda fase vengono effettuate direttamente presso i centri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2010/11 e versando la quota intera.

Terza fase

Da Mercoledì 1 Dicembre a Venerdì 3 Dicembre si iscrivono ai corsi di Sportpiù presso i nostri uffici solo quei soci che, oltre che ai corsi di Sportpiù, si iscrivono anche ad altri corsi. Gli utenti versano un acconto di € 10, il saldo verrà effettuato presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso, presentando la tessera con il rinnovo 2010/11 e la ricevuta dell'acconto.

Dal Venerdì 10 Dicembre tutte le iscrizioni ai corsi di Sportpiù della terza fase vengono effettuate direttamente presso i centri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2010/11 e versando la quota intera.

Tipologia dei corsi

Dolcemente in forma 1, annuale (€ 170 in tre rate)

Martedì e Venerdì, dal 21 Settembre 2010 al 24 Giugno 2011, ore 9-10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù.

Ginnastica dolce (max 15)

Al lavoro di ginnastica dolce per mantenersi in forma si alternerà un'attività di fitness svolta con l'aiuto delle apparecchiature. Gli esercizi – tutti calibrati – sono finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di sessant'anni.

Ginnastica pre-Pilates (€ 40)

Ginnastica (max 15)

Il corso vuole preparare al metodo Pilates che è un nuovo modo per allenare il corpo e la mente. I principi di questa disciplina includono la concentrazione sul proprio corpo, il controllo della postura e la focalizzazione della respirazione. Questa attività permetterà di rilassarsi, di acquisire una più profonda consapevolezza del proprio corpo migliorando la postura, la capacità motoria, l'elasticità della muscolatura e delle articolazioni, che si traduce in una minor incidenza del mal di schiena e degli infortuni.

Acquaerobica (€ 50)

Ginnastica idrica (max 20)

L'allenamento in acqua è accompagnato da musica coinvolgente. Caratteristiche della lezione sono: la semplicità, l'efficacia, la sicurezza ed il divertimento. I benefici che si avranno sono l'aumento della resistenza aerobica, della tonicità muscolare e l'ottimizzazione della circolazione sanguigna soprattutto degli arti inferiori.

Ho fatto splash (€ 50)

Ginnastica idrica (max 25/30)

Far ginnastica in acqua non solo è molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. La ginnastica idrica si svolge in massima sicurezza: non si cade, non ci si fa male, non ci sono movimenti bruschi. Tutto si svolge con grande scioltezza. Non è necessario saper nuotare.

1ª fase

GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	CORSO	N.
Martedì	21 Settembre / 23 Novembre 2010	15-15.45	Baioni	Pre-Pilates 1	138
Mercoledì	22 Settembre / 24 Novembre 2010	14.30-15.15	Baioni	Ho fatto splash 1	139
		15.30-16.15	Baioni	Ho fatto splash 2	140
		15-15.45	San Bernardino	Ho fatto splash 3	141
Giovedì	23 Settembre / 25 Novembre 2010	15-15.45	San Bernardino	Acquaerobica 1	142

2ª fase

GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	CORSO	N.
Martedì	7 Dicembre 2010 / 22 Febbraio 2011	15-15.45	Baioni	Pre-Pilates 2	143
Mercoledì	15 Dicembre 2010 / 2 Marzo 2011	14.30-15.15	Baioni	Ho fatto splash 4	144
		15.30-16.15	Baioni	Ho fatto splash 5	145
		15-15.45	San Bernardino	Ho fatto splash 6	146
Giovedì	9 Dicembre 2010 / 3 Marzo 2011	15-15.45	San Bernardino	Acquaerobica 2	147

3ª fase

GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	CORSO	N.
Martedì	15 Marzo / 24 Maggio 2011	15-15.45	Baioni	Pre-Pilates 3	148
Mercoledì	16 Marzo / 18 Maggio 2011	14.30-15.15	Baioni	Ho fatto splash 7	149
		15.30-16.15	Baioni	Ho fatto splash 8	150
		15-15.45	San Bernardino	Ho fatto splash 9	151
Giovedì	17 Marzo / 26 Maggio 2011	15-15.45	San Bernardino	Acquaerobica 3	152

Estivi (8 incontri, € 40)

Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	CORSO
Mercoledì	1 Giugno / 20 Luglio 2011	15.15-16	Baioni	Ho fatto splash 10
Giovedì	9 Giugno / 28 Luglio 2011	15-15.45	San Bernardino	Ho fatto splash 11

/// I CORSI DELLO ICLUBS SPORTING SERIATE

Per i corsi di movimento presso la palestra **ICLUBS Sporting** di via Nazionale 93, Seriate (tel 035 299211) l'iscrizione e il pagamento si effettuano direttamente presso il centro, presentando la tessera di **TU** con il rinnovo 2010/11.

Acquagym

Martedì, ore 9.15-10 (1° turno) e 10.15-11 (2° turno), cicli di 10 lezioni, € 40 a partire dal 21 Settembre 2010

Giovedì, ore 9.15-10 (1° turno) e 10.15-11 (2° turno), cicli di 10 lezioni, € 40 a partire dal 23 Settembre 2010.

Ginnastica idrica (max 28)

N.B. Chi è interessato a continuare il corso di Acquagym nel periodo giugno/luglio può rivolgersi direttamente alla palestra.

/// PROVINCIA

/// ALBINO

Referenti: Luciana Birolini e Mariarosa Gelmi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Roma 56, tel. 035 774220, Giovedì ore 9.30-11.30 dal 2 Settembre 2010

63. L'età inquieta del mondo globale

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 30 Settembre al 18 Novembre 2010 (8 incontri), ore 15-17.15,
Saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 20)

Problemi del mondo d'oggi

A partire dagli anni settanta del secolo scorso, la storia è diventata globale. Per capire quella nazionale non possiamo non tenere conto del mondo nel quale siamo inseriti e del quale condividiamo i destini. Per interpretarne le vicende senza dipendere dalla televisione e dai giornali abbiamo bisogno di strumenti aggiornati. Il corso intende fornirne alcuni, che ci aiuteranno a comprendere gli straordinari cambiamenti degli ultimi decenni, non solo nel nostro ma in tutti i paesi del mondo.

64. Cantare

Laura Saccomandi

Martedì, dal 5 Ottobre al 9 Novembre 2010 (6 incontri), ore 15-17,
Centro Anziani, cortile Ca' Gromasa (€ 15)

Laboratorio di canto corale

Nasce anche ad Albino un corso di canto corale. Partecipare al coro offre a tutti la possibilità di scoprire le proprie capacità artistiche e vederle amplificate nel gruppo, non è necessario conoscere la musica, né avere particolari doti vocali, occorrono solo entusiasmo e voglia di provare. Si andrà alla scoperta in particolare del repertorio profano rinascimentale, ma ci saranno anche i canti natalizi, quelli religiosi e quelli popolari.

65. L'ABC del computer

Gianmario Longhi

Mercoledì, dal 6 Ottobre al 15 Dicembre 2010, ore 15-17.30, CFP,
via Padre Dehon 1/a (€ 75)

Informatica (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

90. Le avanguardie artistiche del Novecento: dal Futurismo alla Pop Art

Sem Galimberti

Giovedì, dal 2 Dicembre 2010 al 24 Febbraio 2011, ore 15-17.15, Sala Civica (€ 25)

Storia dell'arte

Il corso esplora i grandi movimenti artistici del recente passato, ancor oggi presenti in molte espressioni artistiche. Cubismo, dadaismo, futurismo, informale, pop e op art ma anche il dripping e l'action painting, l'oggetto trovato di Duchamp, la metafisica di De Chirico, l'astrattismo di Kandinskji e Mondrian per cercare e trovare risposte ai molti interrogativi della contemporaneità.

91. Computer: un passo avanti

Gianmario Longhi

Mercoledì, dal 12 Gennaio al 2 Marzo 2011 (8 incontri), ore 15-17.30, CFP, via Padre Dehon 1/a (€ 60)

Informatica (max 17)

Un corso rivolto a chi sa già usare (un po') il PC, per imparare meglio a gestire gli strumenti di Word e ripassare quanto si è appreso nel corso di base. Si potranno scrivere testi, creare tabelle, inserire immagini, utilizzare meglio Internet e la posta elettronica.

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

117. Navigare in Internet

Gianmario Longhi

Mercoledì, dal 16 Marzo al 4 Maggio 2011 (8 incontri), ore 15-17.30, CFP,
via Padre Dehon 1/a (€ 60)

Informatica (max 17)

Anche chi non è un "patito" delle tecnologie moderne o è addirittura diffidente non può non riconoscere l'utilità e la comodità della comunicazione attraverso la posta elettronica e l'infinita possibilità di informazioni offerta da Internet. Imparare non è difficile: occorrono un po' di curiosità, un po' di costanza e – almeno per cominciare – la guida di un bravo insegnante. È quello che troverete in questo corso.
N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

118. Alla scoperta della natura

Giambattista Moroni

Giovedì, dal 31 Marzo al 19 Maggio 2011 (7 incontri), ore 15-17.15,
 Saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 18)

Scienze naturali

Impariamo ad osservare i fenomeni naturali e i rapporti degli organismi viventi fra loro e l'ambiente, senza trascurare l'influsso delle trascorse attività umane sul territorio. Verranno presentati gli ambienti più significativi a noi vicini, a partire dal Serio e dai torrenti per considerare poi boschi, prati, pascoli e pareti rocciose delle aree più selvagge. L'area geografica considerata è quella della media e alta Valle Seriana, gli ambienti descritti vanno dal Parco dei Colli di Bergamo alle Orobie. Sono previste escursioni lungo tragitti non impegnativi ma di grande suggestione. A coloro che intendono dedicarsi a fotografare (o filmare) soggetti naturali verranno forniti adeguati suggerimenti.

/// ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli tel. 035 545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, piazza Lemine (già Unità), tel. 035 638011

Sede del corso: Auditorium scuola primaria, via don Iseni, ore 15-17.15

119. Arte, letteratura e civiltà nell'età romantica

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2011, (€ 20 + eventuale visita)

Arte e Letteratura

Dopo aver considerato alcune tra le più celebri opere di arte figurativa, di letteratura e di teatro nell'età barocca, affronteremo quest'anno l'Ottocento italiano ed europeo, esplorandone il pensiero, la sensibilità artistica e la civiltà. Verrà inoltre organizzata, per chi lo desidera, la visita di un giorno a una città d'arte, in cui il secolo in esame ha lasciato tracce significative.

/// ALMENNO SAN SALVATORE

Referente: Diana Todeschini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Martiri di Cefalonia 2, tel. 035 643361, Martedì e Mercoledì ore 10-11.30

Sede dei corsi: Sede delle Associazioni, largo Leonardo da Vinci 15, ore 15-17.15

92. Il racconto nell'Italia del '900

Francesca Benvenuto

Giovedì, dal 25 Novembre 2010 al 17 Febbraio 2011 (€ 30)

Letteratura

La narrazione 'breve' ci fa cogliere, in pochi tratti, personaggi e situazioni. Attraverso la lettura di racconti di grandi autori italiani del '900, da Pirandello a Camilleri, da Svevo a Buzzati, conosciamo figure che meglio ci fanno comprendere il divenire della società italiana, dagli inizi del '900 ai giorni nostri, e che, forse, ci aiuteranno a capire di più noi stessi.

120. La serenità nelle relazioni familiari

Carol Angelini

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2011 (€ 30)

Psicologia

A volte le relazioni familiari sono l'ambito in cui facciamo più fatica ad essere noi stessi; magari ci è più facile ascoltare un estraneo piuttosto che un membro della nostra famiglia. In questi incontri cercheremo di capire perché alcuni rapporti familiari ci costano tanta fatica e impareremo le strategie per migliorare le nostre relazioni. Si sperimenterà inoltre, con alcune esercitazioni, un modo diverso di rapportarsi con gli altri.

/// ALZANO LOMBARDO

Referenti: Claudia Bergamelli e Maurizia Grandi

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via G. Paglia 11, tel. 035 511061, ore 9-11. La referente sarà presente in biblioteca nei tre giorni antecedenti l'inizio dei corsi dalle 9.30 alle 11. Informazioni anche presso la Proloco

66. Arte e letteratura nell'età barocca

Giovanni Dal Covolo

Venerdì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2010, ore 15-17.15, Sala Consiliare del Municipio, via G. Mazzini 69 (€ 25)

Arte e Letteratura

Attraverso le più celebri opere di arte e di letteratura cercheremo di penetrare nella cultura assai inquieta, ma proprio per questo più vicina alla nostra sensibilità e problematicità, che domina in Italia e in Europa tra la fine del '500 e la prima metà del '700. Verrà inoltre organizzata, per chi lo desidera, la visita di un giorno a una città d'arte, in cui il secolo in esame ha lasciato tracce significative.

93. Ridere... ridere con gli altri, non degli altri

Cristina Paladini

Venerdì, dal 14 Gennaio al 18 Febbraio 2011 (6 incontri), ore 15-17.15, Sala Consiliare del Municipio, via G. Mazzini 69 (€ 15)

Psicologia sociale

Ridere fa bene! Una disposizione positiva della mente, un atteggiamento attivo e reattivo sono i presupposti di una buona salute. Di più: ridere stimola la circolazione, aumenta l'ossigeno nei polmoni, abbassa la pressione, attiva i muscoli e fa persino dimagrire. Un percorso storico alla ricerca del riso, del sorriso, dell'ironia, del non sense che parte da Socrate, Aristotele, Agostino fino ad arrivare ai nostri giorni, in cui vige spesso il divertimento omologato.

121. Le trasparenze dell'acquarello

Roberto Calvagna

Venerdì, dal 4 Marzo al 13 Maggio 2011, ore 15-17.30, Aula 10 Biblioteca, via G. Paglia 11 (€ 55 comprensivi del materiale)

Pittura ad acquarello (max 25)

L'acquarello è la tecnica pittorica che più di altre consente una realizzazione estemporanea delle proprie attitudini artistiche. Si presta a colorare schizzi o a realizzare dei dipinti in cui il comune denominatore è la freschezza. Grazie a questa caratteristica l'acquarello è il mezzo ideale per rappresentare il mondo intorno a noi e quello interiore, dove le emozioni si sciolgono assieme ai colori... Il corso è adatto non solo a coloro che hanno spiccate qualità artistiche, ma anche a coloro che per la prima volta desiderano mettersi in gioco...

N.B. Sarà fornito tutto il materiale necessario (matita, gomma e temperino, pennelli, acquarelli, blocco di venti cartoncini per acquarello).

Per i corsi di Informatica vedi Albino

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 0346 21016, da Lunedì a Venerdì ore 9-12

68. Il meraviglioso mondo della musica

Giuliano Todeschini

Venerdì, dall'8 Ottobre al 3 Dicembre 2010 (9 incontri), ore 15-17.15, Palazzo Marinoni Barca, largo G. Marinoni (€ 20)

Musica

Una proposta di significativi momenti di ascolto guidato (verranno predisposte opportune schede guida) alla scoperta di alcuni aspetti del meraviglioso mondo della musica. Verranno presentati generi e autori diversi (Vivaldi, Schubert, Chopin, Liszt, Wagner...), in maniera semplice e comprensibile a tutti, affinché l'esperienza musicale venga percepita come emozione ed arricchimento del proprio vissuto.

69. Do you speak English?

Sofia Nastro

Giovedì, dall'11 Novembre al 10 Marzo 2011 (15 incontri), ore 9.30-11.30, Istituto Superiore Fantoni, via G. Barbarigo 27 (€ 105 + libro di testo)

Lingua inglese per principianti

Il corso vi aiuterà a poter rispondere almeno "just a bit" (un pochino) invece di uno sconcolato "NO" a questa faticosa domanda. Sapere un po' di inglese è davvero importante – non è un banale luogo comune – e qui avrete l'opportunità di imparare ad interagire in diverse situazioni di vita quotidiana. Saprete dare e chiedere informazioni di carattere personale, ascoltare e leggere semplici brani, scrivere testi essenziali usando un lessico appropriato, utilizzare strutture grammaticali di base in modo corretto e molto altro ancora.

95. Osservare l'Asia per capirla

Piergiorgio Pescali

Venerdì, dal 10 Dicembre 2010 al 25 Febbraio 2011, ore 15-17.15, Palazzo Marinoni Barca, largo G. Marinoni (€ 20)

Storia e cultura

Le dinamiche socio economiche contemporanee ci hanno messo a confronto con i paesi asiatici emergenti di cui stentiamo a capire i meccanismi di sviluppo. Anzi, ché studiarne le basi storiche, culturali e religiose che hanno permesso tale

espansione, l'Occidente ha spesso adottato una politica di contrapposizione. Il corso si propone, attraverso lo studio della storia, della religione e con l'aiuto di immagini, di osservare anche visivamente un mondo sconosciuto per comprendere gli atteggiamenti sociali che ne determinano gli orientamenti politici.

123. Idee, vicende e personaggi del Risorgimento nazionale e bergamasco

Cesare Fenili (coordinatore)

Venerdì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2011, ore 15-17.15, Palazzo Marinoni Barca, largo G. Marinoni (€ 20)

Storia

A 150 dall'unità d'Italia un corso per approfondire il Risorgimento nazionale, inquadrandolo all'interno del ruolo svolto dall'Italia nel contesto europeo e mondiale, partendo dall'impero romano per arrivare alla Grande guerra. Conosceremo il pensiero e le biografie dei più rappresentativi personaggi del Risorgimento nazionale e locale, i principali eventi che portarono all'Unità d'Italia, i risultati raggiunti e le questioni irrisolte che condizionarono la storia successiva della nostra nazione.

/// COVO

Referente: Giuseppe Vezzoli

Iscrizioni e informazioni: Centro Sociale, via Pradone 12, tel. 0363 938682, ore 15-17.30

Sede del corso: Centro Sociale, via Pradone, ore 15-17.30

96. "Donna Lombarda": canti popolari in Italia tra '800 e '900

Gianbattista Pellini

Venerdì, dal 14 Gennaio al 18 Marzo 2011 (€ 25)

Musica e società

Il canto, individuale o in gruppo, nella parlata locale o nella lingua nazionale, ha sempre accompagnato la vita delle classi popolari, appoggiato ai sentimenti e all'immaginazione, come un'intensa espressione degli stati d'animo e delle circostanze private e pubbliche. I canti popolari del passato, patrimonio prezioso che arricchisce la storia di ogni regione, ci fanno riprovare emozioni, rivivere situazioni, rievocare fatti ed avvenimenti. Attraverso dischi, testi e immagini d'epoca, conosceremo conte, ninnananne, filastrocche, leggende e storie popolari su temi come l'amore, il lavoro, la guerra.

Su ciascun tema si ascolteranno anche canti popolari della bergamasca e canzoni di cantautori contemporanei.

/// CURNO

Referente: Eugenio Maino

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via De Amicis 5, tel. 035 617100, Mercoledì e Venerdì ore 9-12

Sede dei corsi: Centro Formazione Professionale di Curno, via Padre Tinassi 10, ore 15-17.30

70. L'ABC del computer

Insegnanti del Centro Formazione Professionale di Curno

Venerdì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2010 (€ 75)

Informatica (max 15)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

97. Navigare in Internet...

Insegnanti del Centro Formazione Professionale di Curno

Venerdì, dal 14 Gennaio al 4 Marzo 2011 (8 incontri), (€ 60)

Informatica: Internet e posta elettronica (max 15)

Anche chi non è un "patito" delle tecnologie moderne o è addirittura diffidente non può non riconoscere l'utilità e la comodità della comunicazione attraverso la posta elettronica e l'infinita possibilità di informazioni offerta da Internet. Imparare non è difficile: occorrono un po' di curiosità, un po' di costanza e – almeno per cominciare – la guida di un bravo insegnante. È quello che troverete in questo corso.

N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

124. Computer: un passo avanti

Insegnanti del Centro Formazione Professionale di Curno

Venerdì, dall'11 Marzo al 6 Maggio 2011 (8 incontri), (€ 60)

Informatica (max 15)

Un corso rivolto a chi sa già usare (un po') il PC, per imparare meglio a gestire gli strumenti di Word e ripassare quanto si è appreso nel corso di base. Si potranno scrivere testi, creare tabelle, inserire immagini, utilizzare meglio Internet e la posta elettronica.

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

/// DALMINE

Referente: Giusi Paganelli

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Camozzi 2, tel. 035 566390,
Lunedì ore 10-12 e Mercoledì ore 14-18 dal 13 Settembre 2010

71. Prospettive del '900

Mariella Valenti

Giovedì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2010, ore 15-17.15,
Sala della Cassa Rurale, via Marconi 1 (€ 30)

Storia e filosofia

Con il termine "prospettive" ci si riferisce ad una – tra le molte – possibilità di lettura, che privilegia non tanto le sottolineature politiche ma gli elementi culturali, filosofici, sociali ed economici del secolo appena trascorso. Non mancheranno le occasioni di confronto con la situazione odierna.

72. Primi passi al computer 1

Ivano Paliotta

Venerdì, dal 15 Ottobre al 3 Dicembre 2010 (8 incontri), ore 14.30-17,
Scuola elementare Carducci, via Betelli 17 (€ 55)

Informatica di base (max 14)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

73. Approccio ad Excel e Power Point

Elisabetta Becherini

Venerdì, dall'8 Ottobre al 10 Dicembre 2010, ore 14.30-17,
Scuola elementare Carducci, via Betelli 17 (€ 65)

Informatica: Excel e Power Point (max 15)

Un corso rivolto a chi già conosce le principali funzioni del computer (creare, copiare e spostare cartelle e file fra le varie unità, scrivere un testo, uso della rete) per acquisire gli strumenti di base di Excel e Power Point; gestione di un bilancio familiare o di un piccolo archivio; creazione di presentazioni con elementi multimediali (disegni, foto, suoni, video) per raccontare esperienze, per conoscere un argomento e fare una pubblicità.

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

98. Grandi musei d'Europa

Dario Franchi

Giovedì, dal 13 Gennaio al 17 Marzo 2011, ore 15-17.15, Sala della Cassa Rurale, via Marconi 1 (€ 30)

Storia dell'arte

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscere la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nella pinacoteca di Brera, nei musei del Castello Sforzesco a Milano, nella galleria degli Uffizi a Firenze, nei Musei Vaticani a Roma, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra...

99. Primi passi al computer 2

Elisabetta Becherini

Venerdì, dal 14 Gennaio al 4 Marzo 2011 (8 incontri), ore 14.30-17, Scuola elementare Carducci, via Betelli 17 (€ 55)

Informatica di base (max 14)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

100. Ricomincio da Word

Ivano Paliotta

Venerdì, dal 14 Gennaio al 18 Marzo 2011, ore 14.30-17, Scuola elementare Carducci, via Betelli 17 (€ 65)

Informatica (max 15)

Un corso rivolto a chi sa già usare (un po') il PC, per imparare meglio a gestire gli strumenti di Word e ripassare quanto si è appreso nel corso di base. Si potranno scrivere testi, creare tabelle, inserire immagini, utilizzare meglio Internet e la posta elettronica.

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

/// GORLE

ore 15-17.15

Referente: Adriano Allegri

Iscrizioni e informazioni: presso l'ufficio di Terza Università di Bergamo, via Garibaldi 3, tel. 035 3594370

74. La leggenda dell'artista

Daniela Manca Viviani

Giovedì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2010, Casa di riposo Caprotti Zavaritt, via Arno 14 (€ 30)

Storia dell'arte

Attraverso le vicende artistiche, professionali e biografiche di alcuni artisti del passato, come Giotto, Raffaello, Pontormo, Tintoretto e altri, cercheremo di capire quale ruolo venga attribuito agli artisti dalla società, quali miti – positivi o negativi – siano elaborati su di loro e quanto essi stessi siano protagonisti della costruzione della loro leggenda.

125. Personaggi del Nuovo Testamento

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2011, sede da definire (€ 30)

La Bibbia come testo letterario

Come nella Bibbia ebraica anche nella Bibbia cristiana – il Nuovo Testamento – vi sono molti personaggi: alcuni veri protagonisti, altri comprimari o comparse. La lettura cercherà di mettere in luce il significato e le caratteristiche di alcune figure fondamentali nell'immaginario occidentale, che forse si pensa di conoscere. Scommettiamo che non è così? Questo corso, impostato secondo una prospettiva aconfessionale, e con un'attenzione prevalentemente letteraria, si propone di "leggere" alcuni protagonisti della Bibbia cristiana per aiutare a comprenderli nel loro significato testuale e negli sviluppi successivi della tradizione narrativa.

/// MEDIA VALLE SERIANA (CENE, COLZATE, FIORANO E VERTOVA)

ore 15-17.15

Referente: Maria Marchesi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL di Gazzaniga, via Verdi 1, tel. 035 711234, ore 14-17 da Gennaio 2011

101. Paradisi naturali della bergamasca

Ugo Caramagno

Giovedì, dal 13 Gennaio al 3 Marzo 2011 (8 incontri), Sala Consiliare, piazza Italia 14, Cene (€ 16)

Scienze

Il corso si propone di presentare e valorizzare quei siti naturali di particolare interesse scientifico di cui il territorio bergamasco è dotato, quali il parco delle Orobie, i fontanili, il Sentiero dei Fiori. Saranno illustrati anche gli elementi naturali (flora e fauna caratteristici, come le orchidee della bergamasca) di ambienti a due passi da casa, che sono unici nel loro genere e che rappresentano un patrimonio da tutelare e conservare. Il corso prevede la visita guidata al parco dei Colli e all'Orto Botanico "L. Rota" di Bergamo.

126. Arte e artisti a Bergamo

Sem Galimberti

Martedì, dal 15 Marzo al 10 Maggio 2011 (8 incontri), Sala pubbliche riunioni, via Bonfanti 40, Colzate (€ 16)

Storia dell'arte

La cultura figurativa del territorio bergamasco, dall'anno Mille ai giorni nostri, verrà analizzata attraverso le figure dei principali artisti che sono riusciti a travalicare l'ambito provinciale. Da Giovan Battista Moroni a Giacomo Manzù, da Evaristo Baschenis a Trento Longaretti, il cammino dell'arte è segnato dalla presenza di molti artisti che a Bergamo si sono formati, lasciando tracce incancellabili del loro passaggio.

Per i corsi di informatica vedi Albino e Gandino

/// MOZZO**Referente:** Alessandra Mastrangelo**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca Comunale, tel. 035 618536, biblioteca@comune.mozzo.bg.it, dal 16 Giugno 2010**Sede dei corsi:** Scuola elementare, via Piatti, ore 15.15-17.30**75. Suggestioni bibliche nell'Inferno di Dante**

Beatrice Gelmi

Martedì, dal 21 Settembre al 23 Novembre 2010 (€ 25)

Letteratura

Il percorso del viaggio di Dante, attraverso l'Inferno e la montagna dell'antipuratorio fino alla porta dell'Angelo guardiano, costituirà una filigrana su cui inserire le sottolineature della cultura biblica di Dante. L'analisi del testo sarà accompagnata dalla proiezione di immagini tratte dagli illustratori della Divina Commedia, a partire dai codici medioevali fino ai contemporanei.

102. Siamo quelli che siamo stati

Marianrosa Bonalumi Torri

Martedì, dal 7 Dicembre 2010 al 22 Febbraio 2011 (€ 25)

Storia e civiltà

Atene, Cartagine, Alessandria d'Egitto, Roma. Attraverso la storia delle metropoli che fiorirono lungo le sponde del Mediterraneo e della cultura cui seppero dare vita, coglieremo le origini di una straordinaria civiltà che è ancora la nostra, scopriremo che siamo davvero quello che siamo stati, riusciremo a stabilire con quegli uomini lontani punti di contatto duraturi nelle emozioni e nei pensieri, perché essi, come noi "sgranocchiarono olive, bevvero vino, si impiasticciarono le mani di miele, lottarono contro il freddo pungente, l'estate cercarono l'ombra di un platano e come noi gioirono, pensarono, invecchiarono, morirono" (M. Yourcenar).

127. Non solo ragazze con l'orecchino

Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 4 Marzo al 29 Aprile 2011 (8 incontri), (€ 20)

Storia dell'arte

Dal '400 al '600 i Paesi Bassi, sia meridionali sia settentrionali (Fiandre e Olanda), elaborarono una civiltà figurativa alta e originale, caratterizzata da soggetti, da forme rappresentative, da tecniche distinte da quelle proprie dell'arte italiana, con la quale pure vi furono contatti e scambi. I tipi e i volti umani, le attività e gli spazi della vita quotidiana, i personaggi e gli eventi della storia sacra, la natura, gli oggetti ven-

nero guardati con sguardo acuto e partecipe, senza idealizzazioni e senza intenti celebrativi, e resi con sorprendente perizia mimetica. Dietro a queste peculiarità una sensibilità, una cultura, un sistema di valori, una struttura sociale ed economica, un contesto religioso, una committenza a cui occorre far riferimento.

Per i corsi di informatica vedi Curno

/// PALOSCO

Referente: Elisabetta Ragoso

Iscrizioni e informazioni: Assessorato Istruzione Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035 845046; Lunedì, Mercoledì, Venerdì, Sabato ore 9.30-12.30 dal 13 Settembre 2010

Sede dei corsi: Auditorium Centro Polifunzionale, piazza Castello, ore 15-17.15

76. Dal Futurismo alla Pop Art: le avanguardie artistiche del Novecento

Sem Galimberti

Martedì, dal 5 Ottobre al 7 Dicembre 2010 (€ 20)

Storia dell'arte

Il corso esplora i grandi movimenti artistici del recente passato, ancor oggi presenti in molte espressioni artistiche: cubismo, dadaismo, futurismo, informale, pop e op art ma anche il dripping e l'action painting, l'oggetto trovato di Duchamp, la metafisica di De Chirico, l'astrattismo di Kandinskij e Mondrian per cercare e trovare risposte ai molti interrogativi della contemporaneità.

103. Brasile che passione!

Sonia Gervasoni

Martedì, dall'11 Gennaio all'8 Marzo 2011 (9 incontri), (€ 18)

Storia e cultura

"...Il Brasile è la somma meravigliosa di ogni possibile contraddizione: in ogni uomo veramente brasiliano scorre un sangue ricco di fermenti europei, africani, indios, meticci, ed è proprio questo che rende il Brasile così magicamente colmo di luci ed ombre, così fragile, allegro, violento, e tuttavia così impossibile da dimenticare". Questa definizione dello scrittore brasiliano Jorge Amado riesce a racchiudere in poche righe tutto ciò che andremo a conoscere. Ci occuperemo anche un poco della storia passata per meglio comprendere le caratteristiche attuali delle principali aree di questo grande Paese e delle sue genti.

Scienze: astronomia

Un nuovo corso di astronomia, breve, ma molto intenso. Partiremo dalle innovazioni di Galileo in campo astronomico per passare all'esplorazione del sistema solare. Conosceremo le stelle, che nascono e muoiono; infine usciremo dalla nostra galassia, così immensa eppure così piccola in confronto all'intero universo, per esplorare la possibilità che in altri mondi esista la vita.

104. L'Italia a 150 anni dall'Unità

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 9 Dicembre 2010 al 3 Marzo 2011 (€ 25)

Storia

L'anniversario dell'unità d'Italia fornisce l'occasione per ripensare la storia del nostro paese, anche alla ricerca delle cause di lungo periodo di una vicenda che per due volte ci ha visto al centro del mondo e per due volte sulla china di un lungo declino.

/// PONTE SAN PIETRO

Referente: Vittoriana Consonni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via dei Mille 6, tel. 035 617990 e Assessorato ai Servizi Sociali del Comune, tel. 035 6228442 Martedì-Venerdì ore 10-12 da Novembre 2010

Sede dei corsi: Sala Biblioteca, ore 15-17.15

105. Passaporto per il mondo: andiamo verso Est

Carmen Leone

Mercoledì, dal 12 Gennaio al 2 Marzo 2011 (8 incontri), (€ 20)

Arte e Storia

Un viaggio virtuale verso l'est, dal vicino oriente alla Cina. Attraverso suggestive immagini visiteremo la Siria, la Giordania, lo Yemen, l'Uzbekistan, l'India settentrionale e meridionale, la Birmania sino ad arrivare in Cina. Ci accosteremo a mondi tanto diversi dal nostro e ne conosceremo gli aspetti più significativi e intriganti.

130. Ridere... ridere con gli altri, non degli altri

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 16 Marzo al 20 Aprile 2011 (6 incontri), (€ 15)

diverso, andando a scoprire la sua storia e i tesori che contiene, osservandolo sia nella sua veduta d'insieme sia nei particolari che a volte sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e mettere a confronto l'edificio analizzato con altre realtà italiane ed europee. Uno dei sei incontri sarà dedicato ad una visita a Bergamo.

/// ROMANO DI LOMBARDIA

Referente: Giancarlo Rossi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Colleoni 30, tel. 0363 910705, da Lunedì a Venerdì ore 9-11

Sede dei corsi: Istituto Tecnico Rubini, via Belvedere

79. Sogni, fantasmi, fantasie

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2010, ore 14. 45-17 (€ 25)

Psicologia

Smontare i nostri sogni per cominciare a capire quell'universo di segni e simboli che sfugge alla nostra coscienza vigile ma che volendo possiamo penetrare. Investigare il linguaggio dei sogni, senza cadere nella tentazione di fare della loro interpretazione una scienza oggettiva e una guida alle azioni del vivere quotidiano.

80. L'ABC del computer

Insegnante ITC Rubini

Giovedì, dal 21 Ottobre al 9 Dicembre 2010 (8 incontri), ore 14.30-16.30 (€ 55)

Informatica di base (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

106. Le signore della letteratura

Adriana Lorenzi

Mercoledì, dal 15 Dicembre 2010 al 2 Marzo 2011, ore 14. 45-17 (€ 25)

Letteratura

Un percorso di conoscenza attraverso la scrittura delle donne e di riflessione sul significato che la scrittura ha avuto per loro. Interrogare il silenzio delle donne e poi le loro parole scritte per coglierne il percorso di assunzione di soggettività.

Riscoprire alcuni generi letterari emarginati dalla critica – autobiografia, diario ed epistolario – inizialmente vissuti dalle donne come espressione, come prova di esistenza, come mezzo per rivendicare il doppio diritto di essere nella storia e di avere una storia.

107. Computer: un passo avanti

Insegnante ITC Rubini

Giovedì, dal 20 Gennaio al 10 Marzo 2011 (8 incontri), ore 14.30-16.30 (€ 55)

Informatica (max 17)

Un corso rivolto a chi sa già usare (un po') il PC, per imparare meglio a gestire gli strumenti di Word e ripassare quanto si è appreso nel corso di base. Si potranno scrivere testi, creare tabelle, inserire immagini, utilizzare meglio Internet e la posta elettronica.

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

132. L'Architettura con la A maiuscola

Walter Giliberto

Mercoledì, dal 9 Marzo al 27 Aprile 2011 (8 incontri), ore 14. 45-17 (€ 20)

Architettura

Il corso illustrerà i momenti più importanti e suggestivi della storia dell'architettura attraverso lo studio delle più significative costruzioni dell'uomo. Le cattedrali gotiche, le piazze rinascimentali, le chiese barocche e i grandi musei ottocenteschi sono alcuni dei passaggi della grande architettura che verranno presentati durante le lezioni. Nei vari periodi verranno inserite le storie dei più famosi architetti come Michelangelo, Borromini, Bernini, Vasari, Schinkel, Labrousse, Le Corbusier. Lo studio delle opere di questi illustri maestri mostrerà la faccia migliore del costruire dell'uomo su questa terra.

/// ROVETTA

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, Clusone, tel. 0346 21016, da Lunedì a Venerdì ore 9-12

Sede dei corsi: Scuola elementare, via Papa Giovanni XXIII, ore 15-17.30

81. Computer per tutti 1

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2010 (€ 65)

Informatica di base (max 16)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

108. Computer per tutti 2

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 15 Dicembre 2010 al 2 Marzo 2011 (€ 65)

Informatica di base (max 16)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

133. Computer per tutti: un passo avanti

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2011 (€ 65)

Informatica: approfondimento di OpenOffice (max 16)

Un corso rivolto a chi sa già usare (un po') il PC, per imparare meglio a gestire gli strumenti di Writer e ripassare quanto si è appreso nel corso di base. Si potranno scrivere testi utilizzando i diversi formati, personalizzandoli con caratteri, evidenziazioni, rientri e spaziature. Si creeranno tabelle e si impareranno le diverse opzioni, si inseriranno le immagini da Clipart o da file e si useranno gli strumenti del disegno per creare biglietti augurali, volantini... Si creeranno presentazioni multimediali con Impress.

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

/// SANT'OMOBONO TERME

Referente: Enrica Seregini tel. 035 868130

Sede dei corsi: Centro Studi, via Vittorio Veneto 148, ore 15-17.15

82. Grandi musei d'Europa

Dario Franchi

Mercoledì, dal 29 Settembre al 24 Novembre 2010 (9 incontri), (€ 27)

Storia dell'arte

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscere la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nella pinacoteca di Brera, nei musei del Castello Sforzesco a Milano, nella galleria degli Uffizi a Firenze, nei Musei Vaticani a Roma, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra...

109. Brasile che passione!

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 9 Febbraio al 16 Marzo 2011 (6 incontri), (€ 18)

Storia e cultura

"...Il Brasile è la somma meravigliosa di ogni possibile contraddizione: in ogni uomo veramente brasiliano scorre un sangue ricco di fermenti europei, africani, indios, meticci, ed è proprio questo che rende il Brasile così magicamente colmo di luci ed ombre, così fragile, allegro, violento, e tuttavia così impossibile da dimenticare". Questa definizione dello scrittore brasiliano Jorge Amado riesce a racchiudere in poche righe tutto ciò che andremo a conoscere. Ci occuperemo anche un poco della storia passata per meglio comprendere le caratteristiche attuali delle principali aree di questo grande Paese e delle sue genti.

/// SERIATE

Referenti: Mirco Scandella e Ivo Colleoni

Iscrizioni e informazioni: sede di **Tu** a Bergamo e SPI CGIL Seriate, via Cerioli 25/b, tel. 035 300849, Martedì e Giovedì ore 15-17

Informazioni: Biblioteca di Seriate, Corso Italia, tel. 035 304308

Sede dei corsi: Sala multimediale della Biblioteca, ore 9.30-12

110. Navigare... 3

Cesare Giannini

Venerdì, dal 3 Dicembre 2010 al 18 Febbraio 2011 (€ 65)

Informatica: Internet e posta elettronica (max 17)

Anche chi non è un "patito" delle tecnologie moderne o è addirittura diffidente non può non riconoscere l'utilità e la comodità della comunicazione attraverso la posta elettronica e l'infinita possibilità di informazioni offerta da Internet. Imparare non è difficile: occorrono un po' di curiosità, un po' di costanza e – almeno per cominciare – la guida di un bravo insegnante. È quello che troverete in questo corso.

N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

111. Mouse e tastiera 5

Domenico Sergi Alampi

Lunedì, dal 6 Dicembre 2010 al 21 Febbraio 2011 (€ 65)

Informatica di base (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

/// I CORSI DELLO ICLUBS SPORTING SERIATE

Per i corsi di movimento presso la palestra **ICLUBS Sporting** di via Nazionale 93, Seriate (tel. 035 299211) l'iscrizione e il pagamento si effettuano direttamente presso il centro, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2010/11.

Informatica: approfondimento (max 20)

Un corso rivolto a chi sa già usare (un po') il PC, per imparare meglio a gestire gli strumenti di Word e ripassare quanto si è appreso nel corso di base. Si potranno scrivere testi, creare tabelle, inserire immagini, utilizzare meglio Internet e la posta elettronica.

N.B. Prerequisito: avere frequentato un corso base di informatica o possedere conoscenze equivalenti.

112. Immagine della donna e donna immaginata

Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 15 Dicembre 2010 al 2 Marzo 2011, ore 15-17.15,
Centro Sociale Diurno, via L. Lotto 25 (€ 25)

Storia dell'arte

L'evoluzione della figura femminile nell'arte, dal medioevo ai nostri giorni. Figlia ed erede di Eva, nemica dell'uomo o sua invocata signora, dama o popolana: lo sguardo degli artisti si è posato per secoli sulla donna, offrendoci oggi la possibilità di conoscere l'evoluzione del ruolo sociale e culturale delle donne in Europa, ed in Italia in particolare, dal medioevo ai nostri giorni.

113. Navigare in Internet

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 2 Dicembre 2010 al 24 Febbraio 2011, ore 15-17.30, CFP,
via Damiano Chiesa 12 (€ 75)

Internet e posta elettronica (max 20)

Anche chi non è un "patito" delle tecnologie moderne o è addirittura diffidente non può non riconoscere l'utilità e la comodità della comunicazione attraverso la posta elettronica e l'infinita possibilità di informazioni offerta da Internet. Imparare non è difficile: occorrono un po' di curiosità, un po' di costanza e – almeno per cominciare – la guida di un bravo insegnante. È quello che troverete in questo corso.

N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

134. Tra desiderio e paura

Isidoro Sciulli

Mercoledì, dal 9 Marzo al 13 Aprile 2011 (6 incontri), ore 15-17.15,
Centro Sociale Diurno, via L. Lotto 25 (€ 15)

Psicologia

Il corso vuole essere un percorso di conoscenza tra costellazioni di sentimenti umani: da quelli più vicini al desiderio, alla curiosità, al piacere, a quelli tendenti verso la paura, fino al blocco e allo stallo della creatività.

135. L'ABC del computer

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2011, ore 15-17.30, CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 75)

Informatica (max 17)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ CENATE SOTTO

Iscrizione e pagamento direttamente a Sportpiù, presentando la tessera con il rinnovo 2010/11.

Ho fatto splash 12

Venerdì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2010, ore 16-16.45, Centro Sportpiù, via Aldo Moro (€ 50)

Ginnastica idrica (max 28)

Far ginnastica in acqua non solo è molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. La ginnastica idrica si svolge in massima sicurezza: non si cade, non ci si fa male, non ci sono movimenti bruschi. Tutto si svolge con grande scioltezza. Non è necessario saper nuotare.

Ho fatto splash 13

Venerdì dal 10 Dicembre 2010 al 25 Febbraio 2011,
ore 16-16.45, Centro Sportpiù, via Aldo Moro (€ 50)

Ho fatto splash 14

Venerdì dall'11 Marzo al 20 Maggio 2011, ore 16-16.45,
Centro Sportpiù, via Aldo Moro (€ 50)

N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato medico.

/// TREVIGLIO

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via C. Battisti, tel. 0363 41662

Informazioni: Ufficio Cultura, vicolo Bicetti 13, tel. 0363 317502, 0363 317506, orari d'ufficio (chiuso il Lunedì mattina)

Sede dei corsi: Sala Banca di Credito Cooperativo, ore 15-17.15

85. Incursioni nelle letterature "altre"

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2010 (€ 25)

Letteratura

Il corso si propone di gettare un fascio di luce su autori e opere di letterature che appartengono alla cultura contemporanea araba e mediorientale, secondo la definizione che ne dà Elisabetta Bartuli, allargando l'orizzonte alla letteratura israeliana. Saranno analizzati romanzi famosi come "Il cacciatore di aquiloni", ma anche la narrativa egiziana, marocchina e palestinese. Non mancherà un sintetico panorama del contesto e delle problematiche storiche che fanno da sfondo alla produzione letteraria, arricchito anche attraverso materiale multimediale e filmico.

114. Grandi musei d'Europa

Dario Franchi

Mercoledì, dal 12 Gennaio al 9 Marzo 2011 (9 incontri) (€ 25)

Storia dell'arte

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscere la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nella pinacoteca di Brera, nei musei del Castello Sforzesco a Milano, nella galleria degli Uffizi a Firenze, nei Musei Vaticani a Roma, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra...

/// VALLE BREMBANA

Referenti:

San Giovanni Bianco: Gesuina Gervasoni.

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, piazza Zignoni 13, tel. 0345 41286

Martedì e Venerdì 8.30-12

Piazza Brembana: Domenica Rubini.

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca Comunale, via Roma 12, tel. 0345 82549

86. Valle Brembana tra storia e leggenda

Tarcisio Bottani (coordinatore)

Mercoledì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2010, ore 15-17.15, Sala Consiliare, via 4 Novembre 7, **San Giovanni Bianco** (€ 25)

Storia locale

Le lezioni riguarderanno gli aspetti più significativi della Valle Brembana, l'antica viabilità, le famiglie e i personaggi maggiormente rappresentativi, i luoghi di interesse artistico e architettonico, le dinamiche economiche, i rapporti con le terre vicine e con la repubblica veneta. Verranno inoltre offerti spunti di riflessione sulle trasformazioni socioeconomiche degli ultimi decenni e su alcuni fenomeni di costume che hanno caratterizzato la storia della valle. È prevista la visita guidata alla chiesa del Bretto di Camerata Cornello, che presenta un ciclo di affreschi del primo Cinquecento.

87. Architetture mondi

Melania Mortilla

Lunedì, dall'11 Ottobre al 20 Dicembre 2010, ore 15.30-17.45, Sala polivalente comunale, via Roma 12, **Piazza Brembana** (€ 25)

Storia dell'arte: architettura

Mondi come moti dell'anima, immaginari collettivi, orizzonti culturali e politici, ai quali l'architettura ha dato forma nel corso dei secoli. Attraverso l'analisi delle opere indagheremo il rapporto tra la forma, la funzione e il significato; attraverso il confronto scopriremo come vi siano archetipi che si ripetono e al contempo si reinventano. Qualche esempio delle architetture che prenderemo in esame: S. Carlo alle quattro fontane di Borromini e il Guggenheim di Bilbao di F. Gehry, la Casa sul fiume di Ledoux e la Casa sulla cascata di Wright, la Sagrada Famillia di Guadi e la Chiesa di Rochamp di Le Corbusier...

/// VAL GANDINO

Referenti:

Casnigo: Giacinta Bosio tel. 035 740217

Iscrizioni e informazioni: Circolo Fratellanza, via Trento 10, Mercoledì 9 Marzo ore 9-11

Cazzano: Marisa Mignani tel. 035 741283

Iscrizioni e informazioni: Oratorio, Sabato sera e Domenica pomeriggio dal 4 Settembre 2010

Gandino: Carla Salvatoni tel. 035 745049

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca Comunale dal 19 Ottobre 2010

88. Fiori e erbe

Elena Ghezzi e Chiara Pizzigalli

Mercoledì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2010 (4+6 incontri), ore 15-17.30, Aula Comunale, **Cazzano Sant'Andrea** (€ 45 comprensivi dei materiali)

Ikebana e Erboristeria

Il corso comprende due parti distinte: le prime 4 lezioni riguarderanno l'Ikebana, l'antica arte giapponese di composizione dei fiori, carica di significati simbolici e spirituali, in grado di portare in casa la natura con un solo fiore. È l'arte di ricreare l'atmosfera di un paesaggio con un ramo e un filo d'erba. È l'arte di esprimere l'essenza stessa di una stagione con una foglia che galleggia sull'acqua.

Nella seconda parte invece si illustrerà il semplice utilizzo delle piante erbacee ed arboree più comuni, come vuole la tradizione, nella vita di tutti i giorni: dalla cura alla bellezza del corpo alla cucina. Ci sarà anche una parte pratica in cui sperimentare concretamente le preparazioni ed i rimedi proposti.

115. Primi passi al Computer

Roberto Borfecchia

Giovedì, dal 2 Dicembre 2010 al 24 Febbraio 2011, ore 15-17.15, Scuola elementare, via Cesare Battisti 1, **Gandino** (€ 25)

Informatica di base (max 15)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

136. Terre e città: lungo il grande fiume

Gianbattista Pellini

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2011, ore 15-17.30, Biblioteca, piazza San Giovanni Battista, **Casnigo** (€ 20)

Arte e storia

Viaggi virtuali per fare la conoscenza di una città o di un territorio – in Italia e in Europa – comprenderne la trasformazione nel tempo, scoprirne gli aspetti rilevanti sul piano geografico, storico, artistico, quelli che si colgono in un viaggio ben preparato e attentamente condotto. In particolare seguiremo il percorso del Po, dal Monviso al delta per conoscere la storia, l'ambiente naturale, le rilevanze artistiche dei territori attraversati.

/// VILLA D'ADDA, SOTTO IL MONTE, CARVICO

ore 15-17.15

Referente: Nicoletta Pampagnin

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Villa d'Adda, tel. 035 797448

89. Le avventure dell'archeologia

Mario Abati

Giovedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2010, Sala Civica "S. Longhi" Biblioteca, Villa d'Adda (€ 20)

Archeologia

Il mondo è un meraviglioso scrigno ancora pieno di misteri e l'archeologia è la chiave per aprirlo. Come si è originata l'archeologia? Quando è diventata una scienza? Quali sono i suoi strumenti? Le scoperte più recenti con l'aiuto delle immagini aeree o satellitari ci fanno ritrovare realtà perdute, testimonianze grandiose che fanno luce soprattutto su noi stessi e su come passato e futuro siano strettamente legati.

116. Storie di famiglia

Adriana Lorenzi

Giovedì, dal 2 Dicembre 2010 al 24 Febbraio 2011, Centro Anziani, Sotto il Monte (€ 20)

Letteratura

Racconti sul filo della scrittura di autrici del passato e del presente: ricostruzione del tessuto familiare, dei rapporti delle generazioni di padri e madri, figli e figlie.

137. Leggiamo e interpretiamo l'Illiade e l'Odissea

Carmen Leone

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2011, Sala Biblioteca, Carvico (€ 20)

Letteratura e archeologia

Leggiamo e interpretiamo l'Illiade e l'Odissea utilizzando le fonti antiche e le scoperte archeologiche. Lettura, commenti e visione di immagini ci permetteranno di capire i poemi omerici rispondendo ad alcuni quesiti: è esistita veramente la città di Troia? Gli eroi Achei sono frutto della fantasia di un poeta?...

5 per mille: sostieni Terza Università

Terza Università è una "Associazione di promozione sociale", iscritta nello specifico Registro Provinciale. Sono così riconosciute ufficialmente le finalità sociali della nostra associazione: contribuire in un modo originale e divertente a rendere migliore la vita delle pensionate e dei pensionati attraverso la cultura, la scoperta dei beni artistici e del patrimonio culturale, il turismo, lo sport, i laboratori creativi e le attività socializzanti.

Terza Università può così, insieme a molte altre associazioni, usufruire dei benefici del 5 per mille. Se si inserisce il Codice Fiscale di *Tu* nell'apposito spazio sul modello 730 della Dichiarazione dei Redditi, senza alcun costo aggiuntivo, si potrà contribuire a migliorare la vita dell'associazione, a rendere possibile l'offerta di iniziative di qualità a prezzi bassi, che ha sempre caratterizzato la nostra programmazione nei suoi ormai sedici anni di vita. Un grazie a tutti fin d'ora.

Chi non presenta il 730 può compilare e spedire l'apposito modello che riceve con il CUD.

950 839 701 60

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

<p>Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni (fondazioni) che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni espresse di carattere culturale</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>Finanziamento agli enti dell'istruzione scientifica e della università</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>Finanziamento agli enti delle ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciabile dal CONI o norma di legge</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 25 lines spaced evenly down the page.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.

Questo opuscolo è stato redatto da:
Liliana Bozzetto, Nicoletta Gabrielli e Rosetta Lodovici
con la collaborazione dell'Ufficio Comunicazione CGIL

TERZA UNIVERSITÀ RINGRAZIA

Il proprio Presidente Orazio Amboni, i docenti, i referenti di zona, i volontari che prestano servizio in ufficio, i tutors, gli enti che ci hanno sostenuto economicamente, quelli che ci hanno dato il patrocinio, le sedi che ci hanno ospitato.