



CON IL PATROCINIO DI



Assessorato  
Politiche Sociali  
Comune di Bergamo



Assessorato  
Politiche Sociali e Salute  
Provincia di Bergamo

# PROGRAMMA CORSI

## 2012-2013



## /// 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, acquarello, 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 le informazioni sulle varie attività programmate attraverso "Le Notizie di Tu" oppure visitando il sito internet [www.terzauniversita.it](http://www.terzauniversita.it).

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 costa 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 Al-  
mè, Alzano Lombardo, Mozzo, Ponte San Pietro.

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, nel mese di Luglio è aperto solo al mattino.  
Le iscrizioni ai corsi di Bergamo della prima e della seconda fase iniziano Mercoledì  
6 Giugno. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (Marzo – Maggio 2013) verranno ef-  
fettuate da Lunedì 3 Dicembre.

## /// LE ISCRIZIONI AI CORSI DI SPORTPIÙ

Le iscrizioni ai corsi di Sportpiù vengono effettuate direttamente presso i cen-  
tri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2012/13 e versando la quota in-  
tera.

Possono iscriversi presso gli uffici di **Tu** da Mercoledì 6 a Venerdì 8 Giugno solo  
quei soci che, oltre che ai corsi di Sportpiù (prima e seconda fase), si iscrivono an-  
che ad altri corsi. La stessa procedura varrà per la terza fase.

## /// INDICE PER AREE TEMATICHE

### dei corsi di Bergamo e Provincia

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

LINGUA INGLESE BERGAMO		FASE	GIORNO
17	Do you speak English? Special, Adele Prina (principianti)	A	Gio. matt.
1	Do you speak English?, Adriana Caironi (principianti)	1	Lun. matt.
28	Improve your English, Adriana Caironi (2° livello)	2	Lun. matt.
58	Getting on with English, Giuseppe Cinardo (3° livello)	3	Gio. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		Fase e giorno	località
68	Improve your English, Lucia Rizzuti	1 Lunedì matt.	Albino
76	Do you speak English?, Lucia Rizzuti	1 Venerdì	Dalmine
83	Do you speak English?, Elena Zanetti	1 Giovedì	Romano di L.
98	Do you speak English?, Cinzia Bucchieri	2 Lunedì matt.	Albino
112	Improve your English, Elena Zanetti	2 Giovedì	Romano di L.

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Cantare, Laura Saccomandi	A	Lunedì
p.20	La rassegna cinematografica al Teatro del Borgo	A	Martedì
p.23	La rassegna cinematografica al Conca Verde	A	Giovedì
2	Memorie di carta, Adriana Lorenzi	1	Lunedì
5	Tutti al cinema! Esperti del Centro Studi Cinematografici	1	Lunedì
16	"Guida per il musicofilo": riascoltando i generi dell'arte strumentale e vocale..., Marco Maisano	1	Mercoledì
19	Atti degli apostoli, Gian Gabriele Vertova	1	Giovedì
38	Dante, il Paradiso, la gioia, Gian Gabriele Vertova	2	Mer. matt.
41	Nascita e sviluppo dell'Europa tra il primo e il secondo millennio, Giovanni Dal Covolo	2	Mercoledì
46	Platone: pensiero e poesia, Bianca Mariano	2	Giovedì
50	Il '900 nelle pagine dei grandi narratori italiani, A. Limonta	2	Venerdì

51	L'ultimo uomo universale: Johann Wolfgang Goethe, Tosca Finazzi	3	Lunedì
52	Il '900 storico da Debussy a Shostakovich, Michele Guadalupi	3	Lunedì

<b>LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROV.</b>		<b>Fase e giorno</b>	<b>località</b>
67	Classici e nuovi autori del Novecento italiano, Alessandra Limonta	1 Giovedì	Albino
70	Il romanzo tra '800 e '900: la crisi dell' 'io', Francesca Benvenuto	1 Giovedì	Almenno S.S.
73	"...e quindi uscimmo a riveder le stelle", Francesca Benvenuto	1 Venerdì	Clusone
79	Suggerimenti bibliche nel Paradiso di Dante, Beatrice Gelmi	1 Martedì	Mozzo
82	Paesaggi di carta e parole, Carmen Quadri	1 Mercoledì	Romano di L.
87	Alla ricerca dell'io (perduto): viaggio nella cultura europea del primo '900, Fabio Celsi	1 Mercoledì	Trescore B.
91	Il flauto magico, Marco Maisano	1 Lunedì	Treviglio
92	Il '900 tra storia, arte e costume, Tarcisio Bottani	1 Mercoledì	S.Giov.Bianco
93	Le signore della letteratura, Adriana Lorenzi	1 Venerdì	P.Brembana
100	La novella (e la letteratura) come piacere nella vita: "Decamerone" di G. Boccaccio, G. G. Vertova	2 Venerdì	Alzano L.
106	Le signore della letteratura, Adriana Lorenzi	2 Mercoledì	Colzate
109	Dieci ritratti di donne nella letteratura dell'Europa moderna, Giovanni Dal Covolo	2 Giovedì	Ponte Nossa
120	Viaggio all'interno della Commedia: l'Inferno, Beatrice Gelmi	2 Giovedì	Carvico
125	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	3 Venerdì	Clusone
135	Viaggiatrici e migranti, Adriana Lorenzi	3 Merc.	Sant'Omobono T.
137	Classici e nuovi autori del Novecento italiano, Alessandra Limonta	3 Giovedì	Treviglio

<b>STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
3	Immagini e figure nella storia dell'arte, tra realtà ed astrazione, Osvaldo Roncelli	1	Lunedì
13	La storia di Bergamo attraverso i suoi Musei, Giovanni Dal Covolo	1	Mer. matt.
20	Bernini e Borromini, due artisti nello splendore della Roma barocca, D. Mancina	1	Giovedì

23	Terre e città: sulla collina, Gianbattista Pellini	1	Venerdì
29	Viaggio in Africa, Carmen Leone	2	Lunedì
32	La metamorfosi del barocco, Rosa Chiumeo	2	Martedì
49	Da Van Eyck a Magritte: la pittura nei Paesi Bassi, M. E. Notari Nardari	2	Venerdì
57	Appuntamenti d'arte tra Bergamo alta e i Borghi, Daniela Mancina	3	Mercoledì
62	Storia della città, Dario Franchi	3	Giovedì
64	Fra avanguardie e ripensamenti: la prima metà del '900 italiano, M. E. Notari Nardari	3	Venerdì matt.

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.		Fase e giorno	località
71	Arte del '900 e oltre, Rosa Chiumeo	1 Venerdì	Alzano L.
74	Le pietre raccontano, Elisabetta Cassanelli	1 Venerdì	Covo
77	Venezia nel secolo di Tiziano, Daniela Mancina Viviani	1 Martedì	Dalmine
80	Architettare mondi, Melania Mortilla	1 Martedì	Palosco
90	Fra avanguardie e ripensamenti: la prima metà del '900 italiano, M. E. Notari Nardari	1 Martedì	Treviglio
95	Dal futurismo alla pop art: le avanguardie artistiche del Novecento, S. Galimberti	1 Giovedì	Villa D'Adda
96	Dieci artisti per dieci segni dei tempi, Osvaldo Roncelli	2 Giovedì	Albino
101	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	2 Giovedì	Cividate al Piano
104	Terre e città: la via Francigena, Gianbattista Pellini	2 Giovedì	Dalmine
107	Un'opera d'arte al giorno, Elisabetta Cassanelli	2 Martedì	Mozzo
110	I tanti volti del potere, Carmen Leone	2 Mercoledì	Ponte S. Pietro
115	"Conosci tu la terra dove fioriscono i limoni ...?" Viaggio sentimentale nei tesori d'arte e di paesaggio dell'Italia meridionale e della Sicilia, Daniela Mancina	2 Mercoledì	Trescore B.
117	Miti, storie, episodi biblici raccontati dai pittori, Dario Franchi	2 Giovedì	Treviglio
119	Grand Tour al Sud, Dario Franchi	2 Mercoledì	Gandino
124	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	3 Mercoledì	Almè
127	Terre e città: la via Francigena, Gianbattista Pellini	3 Mercoledì	Fiorano
133	Bell'Italia, Giovanni Dal Covolo	3 Mercoledì	Romano di L.

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
6	Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	1	Martedì. matt.

15	Che cosa penso di me?, Carol Angelini	1	Mercoledì
27	Parole a confronto, Giusi Andreini	2	Lunedì matt.
33	AllenaMente, Simona Mignani	2	Martedì
34	PotenziaMente, Simona Mignani	2	Martedì
61	Conoscersi, Laura Pentimalli	3	Giovedì

<b>PSICOLOGIA PROVINCIA</b>		<b>Fase e giorno</b>	<b>località</b>
81	Ridere... ridere con gli altri, non degli altri, Cristina Paladini	1 Martedì	Parre
111	Una memoria di ferro, Cristina Paladini	2 Mercoledì	Romano di L.
118	Dallo star bene allo star meglio, Cristina Paladini	2 Venerdì	Piazza Brembana
121	AllenaMente 1, Simona Mignani	3 Giovedì	Albino
122	AllenaMente 2, Simona Mignani	3 Giovedì	Albino
128	Che cosa penso di me?, Carol Angelini	3 Martedì	Mozzo
129	Una memoria di ferro, Cristina Paladini	3 Martedì	Palosco
131	Dallo star bene allo star meglio, Cristina Paladini	3 Mercoledì	Ponte S. Pietro
140	Incontri e scontri, Giusi Andreini, Romina Boccaletti	3 Giovedì	Sotto il Monte

<b>SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
p.15 Scopriti volontario over50			
24	Diritti e doveri "a mia insaputa": modelli politici classici e contemporanei, S. Gabbiadini	1	Venerdì
40	Storie uscite dall'oblio: protagonisti e testimoni del colonialismo italiano, Cornelli, Rosa, Tironi	2	Mercoledì
45	I momenti che hanno cambiato il mondo, Mariella Valenti	2	Giovedì
53	Prendersi cura delle idee, prendersi cura delle emozioni, Fabio Celsi	3	Martedì

<b>SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA</b>		<b>Fase e giorno</b>	<b>località</b>
72	Europa dove sei?, Mariarosa Bonalumi Torri	1 Giovedì	Cividate al Piano
85	Bergamo e la sua storia, Ermanno Arrigoni	1 Merc.	Sant'Omobono T.
94	Alla ricerca dell'identità dei popoli, Gianluigi Della Valentina	1 Mer.	Casnigo
102	Brasile che passione!, Sonia Gervasoni	2 Venerdì	Clusone
108	Siamo quello che siamo stati, Mariarosa Bonalumi Torri	2 Martedì	Palosco
130	La difficile memoria di una nazione unita nonostante le sue divisioni, G. Della Valentina	3 Martedì	Parre

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
8	Un viaggio nel tempo lungo milioni di anni, Museo Scienze Naturali	1	Martedì
30	Il cervello questo "sconosciuto" (o quasi), Letizia Cervo	2	Lunedì
56	Darwin e la teoria dell'evoluzione: storia e attualità, Federico Mangili	3	Mercoledì

SCIENZE PROVINCIA		Fase e giorno	località
78	Rispettiamo il nostro corpo, Letizia Cervo	1 Martedì	Martinengo
99	Lo sguardo dell'antropologo su di noi, Lina Quirci	2 Giovedì	Almenno S.S.
132	Alla scoperta della natura, Giambattista Moroni	3 Giovedì	Premolo
136	Dove va la scienza?, Vittorio Erbetta	3 Mercoledì	Trescore B.

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
9	Le trasparenze dell'acquarello, Roberto Calvagna	1	Martedì
14	Oggetti e decori per Natale, Pinuccia Regazzoni e Fulvia Donadoni	1	Merc. matt.
22	Terzo fuoco per Natale, Ester Quarti	1	Ven. matt.
39	Nuove emozioni con l'acquarello, Roberto Calvagna	2	Merc. matt.
43	Terzo fuoco, Ester Quarti	2	Giov. matt.
65	Ceramica "scandinava", Ester Quarti	3	Ven. matt.

BRICOLAGE PROVINCIA		Fase e giorno	località
88	Esploriamo insieme il mondo delle piante e dei fiori..., Elisabetta Algisi	1 Lun. matt.	Trescore B.
139	Il ricamo perfetto, Cinzia Bernardi	3 Mercoledì	Cazzano S.A.

CUCINA BERGAMO		FASE	GIORNO
11	La cucina regionale del centro sud, Alessandro Pirastu	1	Martedì
12	I dolci al cucchiaino, Alessandro Pirastu	1	Martedì
36	Alla scoperta della cucina biologica, Alessandro Pirastu	2	Martedì
37	Tutto pesce, Alessandro Pirastu	2	Martedì
55	Omaggio a Gualtiero Marchesi, Alessandro Pirastu	3	Martedì

INFORMATICA BERGAMO		FASE	GIORNO
---------------------	--	------	--------

#### PER PRINCIPIANTI

10	Mouse e tastiera 1, Domenico Sergi Alampi	1	Martedì
----	---	---	---------

42	Mouse e tastiera 2, Domenico Sergi Alampi	2	Mercoledì
54	Mouse e tastiera 3, Domenico Sergi Alampi	3	Martedì

**PER CHI VUOL SAPERNE DI PIÙ**

21	Navigare... 1, Cesare Giannini	1	Giovedì
25	Computer: un passo avanti 1, Dario Cerea	1	Venerdì
35	Immagini al computer, Cesare Giannini	2	Martedì
47	Navigare... 2, Cesare Giannini	2	Giovedì
63	Navigare... 3, Cesare Giannini	3	Giovedì
66	Computer: un passo avanti 2, Dario Cerea	3	Venerdì

**INFORMATICA PROVINCIA**

**Fase e giorno località**

**PER PRINCIPIANTI**

69	L'ABC del computer, Gianmario Longhi	1 Mercoledì	Albino
75	L'ABC del computer, Marco Parietti	1 Venerdì	Curno
84	Computer per tutti, Angelo Benzoni	1 Mercoledì	Rovetta
86	Mouse e tastiera 4, Cesare Giannini	1 Giov. matt.	Seriante
89	L'ABC del computer, Giuseppe Bonzani	1 Giovedì	Trescore B.

**PER CHI VUOL SAPERNE DI PIÙ**

97	Navigare in Internet, Gianmario Longhi	2 Mercoledì	Albino
103	Navigare in Internet, Marco Parietti	2 Venerdì	Curno
105	Immagini al computer, Ivano Paliotta	2 Venerdì	Dalmine
113	Computer per tutti: un passo avanti, Angelo Benzoni	2 Mercoledì	Rovetta
114	Navigare... 4, Cesare Giannini	2 Lun. matt.	Seriante
116	Multimedialità e creatività, Giuseppe Bonzani	2 Giovedì	Trescore B.
123	Computer: un passo avanti, Gianmario Longhi	3 Mercoledì	Albino
126	Computer: un passo avanti, Marco Parietti	3 Venerdì	Curno
133	Navigare in Internet, Angelo Benzoni	3 Mercoledì	Rovetta
138	Computer: un passo avanti, Roberto Borfecchia	3 Giovedì	Gandino

**MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO**

**FASE GIORNO**

7	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	1	Mart. matt.
18	Yoga 1, Wilma Barbero	1	Giov. matt.

26	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
31	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	2	Mart. matt.
44	Yoga 2, Wilma Barbero	2	Giov. matt.
48	Shiatsu, Duilio Finazzi	2	Giovedì.
59	Katà della salute 1, Duilio Finazzi	3	Giov. matt.
60	Katà della salute 2, Duilio Finazzi	3	Giov. matt.

**MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ  
BERGAMO E CURNO vedi pag. 42**

		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
	Dolcemente in forma, San Bernardino	A	Mart/Ven matt.
141, 152, 160	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1,2,3	Martedì
142, 153, 161	Dolcemente in forma 5, 6, 7, Curno	1,2,3	Mart. matt.
143, 144, 154, 155, 162, 163	Ho fatto splash 1, 2, 4, 5, 7, 8, Baioni	1,2,3	Mercoledì
145, 156, 164	Ho fatto splash 3, 6, 9, San Bernardino	1,2,3	Mercoledì
146, 157, 165	Acquaerobica 1, 2, 3, San Bernardino	1,2,3	Giovedì
147, 158, 166	Ho fatto splash 10, 11, 12, Curno	1,2,3	Giovedì
148, 159, 167	Fitness 1, 2, 3, Curno	1,2,3	Venerdì
149	First step 1, Baioni	1	Lun/Merc matt.
150	First step 2, San Bernardino	1	Lun/Ven matt.
151	First step 3, Curno	1	Mart/Gio matt.
	Ho fatto splash 13, Baioni	estivo	Mercoledì
	Ho fatto splash 14, San Bernardino	estivo	Giovedì
	Fitness 4, Curno	estivo	Venerdì

**MOVIMENTO E GINNASTICA PROVINCIA**

	<b>Fase e giorno</b>	<b>località</b>
Mantenersi in forma 1, 2, 3	1,2,3 Giovedì	Rovetta
Acquasoft	1 Merc. matt.	Rovetta
Acquagym 1 e 2	2,3 Mer. matt.	Rovetta
Ho fatto splash 15, 16,17	1,2,3 Venerdì	Cenate
First step 4	1 Mart/Gio matt.	Cenate
Ho fatto splash 18	estivo / Venerdì	Cenate

## /// 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	Do you speak English?, Adriana Caironi (principianti)	Lunedì
6	Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	Martedì
7	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
13	La storia di Bergamo attraverso i suoi musei, Giovanni Dal Covolo	Mercoledì
14	Oggetti e decori per Natale, Pinuccia Regazzoni, Fulvia Donadoni	Mercoledì
17	Do you speak English? Special (annuale), Adele Prina (principianti)	Giovedì
18	Yoga 1, Wilma Barbero	Giovedì
22	Terzo fuoco per Natale, Ester Quarti	Venerdì
86	Mouse e tastiera 4, Cesare Giannini, <u>Seriate</u>	Giovedì
142	Dolcemente in forma 5, <u>Curno</u>	Martedì
149	First step 1, Sportpiù Via Baioni	Lun/Merc.
150	First step 2 Sportpiù Via San Bernardino	Lun/Ven.
151	First step 3 Sportpiù <u>Curno</u>	Mart/Gio

2. FASE - DICEMBRE/FEBBRAIO		GIORNO
27	Parole a confronto, Giusi Andreini	Lunedì
28	Improve your English, Adriana Caironi (2° livello)	Lunedì
114	Navigare... 4, Cesare Giannini, <u>Seriate</u>	Lunedì
31	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
38	Dante, il Paradiso, la gioia, Gian Gabriele Vertova	Mercoledì
39	Nuove emozioni con l'acquarello, Roberto Calvagna	Mercoledì
43	Terzo fuoco, Ester Quarti	Giovedì
44	Yoga 2, Wilma Barbero	Giovedì
153	Dolcemente in forma 6, <u>Curno</u>	Martedì

3. FASE - MARZO/MAGGIO		GIORNO
58	Getting on with English, Giuseppe Cinardo (3° livello)	Giovedì
59	Katà della salute 1, Duilio Finazzi	Giovedì
60	Katà della salute 2, Duilio Finazzi	Giovedì

64	Tra avanguardie e ripensamenti la prima metà del '900 italiano, M.E. Notari Nardari	Venerdì
65	Ceramica "scandinava", Ester Quarti	Venerdì
161	Dolcemente in forma 7, <u>Curno</u>	Martedì

PER TUTTO L'ANNO		Giorno
17	Do you speak English? Special, Adele Prina	Giovedì
p. 42	Dolcemente in forma 1, Sportpiù San Bernardino	Mart/Ven.

## /// INDICE DELLE SEDI

<b>Bergamo</b>	- 1ª fase (da Settembre a Novembre 2012)	15
	- 2ª fase (da Dicembre 2012 a Febbraio 2013)	26
	- 3ª fase (da Marzo a Maggio 2013)	35
<b>I corsi di Sportpiù</b>		
	<i>Bergamo e Curno</i>	42
	<i>Cenate Sotto</i>	77
<b>Albino</b>		46
<b>Almè</b>		49
<b>Almenno San Salvatore</b>		50
<b>Alzano Lombardo</b>		51
<b>Cividate al Piano</b>		52
<b>Clusone</b>		53
<b>Covo</b>		55
<b>Curno</b>		56
<b>Dalmine</b>		57
<b>Martinengo</b>		59
<b>Media Valle Seriana</b> (Colzate, Fiorano e Vertova)		60
<b>Mozzo</b>		61
<b>Palosco</b>		62
<b>Parre</b>		64
<b>Ponte Nossa</b>		65
<b>Ponte San Pietro</b>		65
<b>Premolo</b>		66
<b>Romano di Lombardia</b>		67
<b>Rovetta</b>		69
<b>Sant'Omobono Terme</b>		72
<b>Seriate</b>		73
<b>Trescore Balneario</b>		74
<b>Treviglio</b>		78
<b>Valle Brembana</b> (Piazza Brembana, San Giovanni Bianco)		80
<b>Val Gandino</b> (Casnigo, Cazzano Sant'Andrea, Gandino)		82
<b>Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico</b>		84

## /// 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, tel. 035 3693711

**Sportpiù**, via San Bernardino 102, tel. 035 316597

**Sportpiù**, via Baioni 18, tel. 035 243735

**Sportpiù Curno**, Via E. Fermi 31, tel. 035 617909

**Palestra Ananda**, via A. Maj 10/I, tel. 035 210082

## /// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2012

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù  
di via Baioni, di via San Bernardino e Curno vedi pag. 42

### SCOPRITI VOLONTARIO OVER50

Il Centro Servizi Bottega del Volontariato promuove il servizio di orientamento al volontariato per tutti coloro che sono interessati a svolgere attività di volontariato o che desiderino semplicemente conoscere meglio le associazioni presenti nella provincia di Bergamo, rispondendo in questo modo anche all'esigenza delle organizzazioni di trovare sempre nuove risorse umane in termini di aiuti, creatività ed energia. Contattaci se sei interessato al volontariato!

Associazione Centro Servizi Bottega del Volontariato della provincia di Bergamo, via Palma il Vecchio 3 – 24122 Bergamo. Telefono 035/234723 - Fax 035/234324 - E mail: orientamento@csvbg.org

## 1 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Adriana Caironi

Lunedì, dal 24 Settembre 2012 al 14 Gennaio 2013 (15 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 100 + € 30 circa per libro di testo, valido anche per il corso di secondo livello)

### LINGUA INGLESE - PRINCIPIANTI (max 26)

Il corso vi aiuterà a poter rispondere almeno "just a bit" (un pochino) invece di uno sconsolato "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.



## 2 MEMORIE DI CARTA

Adriana Lorenzi

Lunedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2012, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### LETTERATURA (max 60)

Voci di donne che hanno dato forma alla loro vita e alla loro immaginazione costruendo trame narrative. Un percorso di conoscenza attraverso la scrittura delle donne e di riflessione sul significato che la scrittura ha avuto per loro: prova di esistenza, mezzo per rivendicare il diritto di essere nella Storia e di avere una storia. Voci di donne da seguire per nutrire la nostra immaginazione e salvaguardare la nostra vita. La letteratura non risparmia le ferite che possiamo procurarci nello scontro con la realtà quotidiana e con le tante persone che incontriamo, può però condurci a comprendere meglio sia la realtà che le persone, a scoprire le ragioni di quelle ferite ampliando gli orizzonti del nostro universo e le possibilità d'interazione con gli altri.

## 3 IMMAGINI E FIGURE NELLA STORIA DELL'ARTE, TRA REALTÀ ED ASTRAZIONE



Oswaldo Roncelli

Lunedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### ARTE E SOCIETÀ (max 80)

Il corso propone lo studio di immagini, simboli, segni e figure che hanno rappresentato l'uomo e le sue molteplici culture. Cercheremo di capire come sono stati raffigurati, per esempio, il corpo, la psiche, lo spirito, il tempo, lo spazio, la luce... nell'antichità classica, nell'estetica medioevale, nelle varie rinascenze, fino alle avanguardie e alle ricerche contemporanee, non trascurando gli stimoli del sud e dell'est del mondo. La riflessione riguarderà anche il rapporto tra "figura reale" e "figura astratta", tra le idee di passato e le contingenze del presente.

## 4 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 24 Settembre 2012 al 20 Maggio 2013, ore 15 – 17, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 55)

### LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 40)

Nato con molto entusiasmo ma con un numero limitato di persone, il coro di *Tu* è diventato ormai un vero coro con un buon gruppo di partecipanti ed una personalità ben definita. Il repertorio va dai canti rinascimentali a quelli natalizi, dai canti religiosi a quelli popolari. Le esibizioni del coro vengono anche arricchite da letture e proiezioni adatte al tema di volta in volta interpretato. Partecipare al coro offre a tutti la possibilità di scoprire le proprie capacità artistiche e vederle potenziate nel gruppo. Partecipate numerosi a questa gradevole esperienza!



## 5 TUTTI AL CINEMA!

Esperti del Centro Studi Cinematografici

Lunedì, dal 24 Settembre al 12 Novembre 2012 (8 incontri), ore 14.45 – 17.45, Centro Studi Cinematografici, via Angelo Goisis 96/b (€ 30)

### CINEMA (max 70)

Il cinema di qualità sarà il protagonista di Tutti al cinema!, l'appuntamento coi titoli più interessanti della stagione cinematografica appena conclusa selezionati da Mediateca. Ogni film sarà preceduto da una breve introduzione e sarà immediatamente seguito da un momento di confronto e approfondimento. Otto le proiezioni in calendario tra cui l'interessante scorcio interculturale di 'Io sono Li', le domande poste da 'Una separazione' alla società iraniana odierna, il lirico romanticismo de 'L'amore che resta', il ritratto di signora di 'Iron Lady'.

N.B. Il centro è dotato di un ampio parcheggio; è raggiungibile con ATB linea 2, 3,11; TEB linea 1.



## 6 EMOZIONI INTELLIGENTI

Laura Pentimalli

Martedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2012, ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

### PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE (max 36)

Il benessere psicofisico è strettamente legato alla capacità di integrare in modo appropriato pensieri ed emozioni. Le capacità di riconoscere, nominare, governare le emozioni nelle diverse situazioni di vita, possono essere acquisite e sviluppate. Per questo, il percorso formativo intende offrire opportunità di osservazione e riflessione sui diversi modi di gestire le emozioni nella comunicazione e nella relazione con se stessi e con gli altri.

## 7 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2012, ore 10 – 12, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 30)

### **BALLO DI GRUPPO** (max 35)

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.

## 8 UN VIAGGIO NEL TEMPO LUNGO MILIONI DI ANNI

**NUOVO**

Esperti del Museo di Scienze Naturali, in collaborazione con l'Associazione Amici del Museo e l'Associazione Didattica Naturalistica di Bergamo

Martedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2012, ore 15 – 17.15, La Porta (€ 30, ingresso Museo gratuito)

### **SCIENZE** (max 50)

La più antica aragosta mai esistita, una delicatissima libellula conservata nella roccia per più di 200 milioni di anni, il più antico rettile volante mai scoperto al mondo, i resti fossili di circa 200 orsi delle caverne risalenti all'ultimo periodo glaciale: questi sono solo alcuni dei fiori all'occhiello del Museo di Scienze di Bergamo. La conoscenza dell'evoluzione in milioni di anni del nostro territorio ci permetterà di capire la natura dei suoi preziosi tesori custoditi nella roccia. Non parleremo solo di fossili, ma cercheremo di capire quanto le rocce e i minerali sono presenti nella vita di tutti i giorni e quanto la loro coltivazione in cava e in miniera abbia caratterizzato, negli anni passati, la nostra vita economica. Il corso prevede oltre alle lezioni teoriche, una escursione alla scoperta della geologia di Bergamo Alta, una passeggiata per le vie del centro alla ricerca dell'antico percorso del "fiume" cittadino Morla e una visita guidata alla scoperta del "dietro le quinte" dell'Istituto di Geologia e Paleontologia del museo.

## 9 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO (BASE E AVANZATO)

Roberto Calvagna

Martedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2012, ore 15 – 17.30, Mutuo Soccorso (€ 30 + 30 per il materiale)

### **PITTURA AD ACQUARELLO** (max 25)

Il corso di acquarello di quest'anno è concepito a "binario doppio" per venire incontro alle esigenze di chi comincia, ma anche di coloro che hanno già una buona esperienza. La formula, già sperimentata, è risultata di stimolo per entrambe le categorie. Gli esercizi sono inediti! La tecnica fresca ed evocativa dell'acquarello è la stessa ma in grado di dare sempre nuove emozioni!

## 10 MOUSE E TASTIERA 1

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2012, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### 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 DVD, 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.



## 11 LA CUCINA REGIONALE DEL CENTRO SUD

Alessandro Pirastu

Martedì, dal 25 Settembre al 30 Ottobre 2012 (6 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

### GASTRONOMIA (max 25)

A chi ama il nostro Belpaese, anche dal punto di vista culinario, i cuochi del CFP (ora Azienda Bergamasca di Formazione) propongono un percorso gastronomico attraverso alcune regioni del centro-sud Italia. Una grande occasione per conoscere e degustare ricette di Lazio, Marche, Campania, Puglia, Sardegna, Sicilia.

## 12 I DOLCI AL CUCCHIAIO

Alessandro Pirastu

Martedì, dal 13 Novembre al 4 Dicembre 2012 (4 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 32 comprensivi di ingredienti e materiali)

### GASTRONOMIA (max 25)

Il corso è dedicato a tutte le persone golose: le ricette sono pensate per essere facilmente replicate a livello casalingo e rendere più dolci le vostre giornate. Riproponiamo il corso già effettuato lo scorso anno perché molti dei nostri corsisti più affezionati ne rimasero irrimediabilmente esclusi. Ecco quindi un'altra opportunità, non lasciatevela scappare!!!

## LA RASSEGNA AL TEATRO DEL BORGO E AL CONCA VERDE

Martedì, da Settembre 2012, ore 16, Teatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna (ingresso € 4,00)

Giovedì, da Settembre 2012, ore 16, Conca Verde, via Mattioli 65 – Longuelo – (ingresso € 4,50)

### CICLO DI FILM DI QUALITÀ

Una rassegna di film organizzata in collaborazione con il Centro Studi Cinematografici. Un'occasione per le socie e i soci di Terza Università per assistere in orario pomeridiano a film gradevoli e insieme di qualità. A ogni proiezione verrà distribuita una breve presentazione critica. Non sono previste forme d'abbonamento e non è quindi necessario prenotare: basta presentarsi al Teatro del Borgo o al Conca Verde con la tessera di *TU*.

## 13 LA STORIA DI BERGAMO ATTRAVERSO I SUOI MUSEI



Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2012, ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

### ARTE E STORIA (max 45)

La storia di Bergamo sarà sviluppata con la visita ai musei della città che ne presentano una significativa documentazione visiva: alterneremo gli incontri in aula per la presentazione didattica del periodo storico con la successiva illustrazione diretta delle opere nei musei.

## 14 OGGETTI E DECORI PER NATALE



Pinuccia Regazzoni e Fulvia Donadoni

Mercoledì, dal 24 Ottobre al 21 Novembre 2012 (5 incontri), ore 9.30-12, Il Caffè Letterario, via San Bernardino 53 (€ 35 comprensivi del materiale)

### BRICOLAGE (max 20)

Un corso nato per ampliare il campo delle esperienze artistico-manuali ed offrire maggiori possibilità creative ed espressive, utilizzando tecniche varie e nuovi materiali. In occasione delle festività, potrete abbellire e personalizzare oggetti di recupero o crearne di nuovi, trovare idee simpatiche da coniugare a vecchie tecniche in modo da renderle originali ed inedite. Il programma è nuovo rispetto allo scorso anno.

## 15 CHE COSA PENSO DI ME?

Carol Angelini

Mercoledì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2012, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### PSICOLOGIA (max 40)

Il corso vuole insegnare a valorizzare le proprie esperienze e caratteristiche individuali, imparando ad essere soddisfatti di sé. L'autostima è, semplicemente, la valutazione positiva delle nostre capacità o, se vogliamo, la risposta alla domanda: "Che cosa penso di me?". Spesso tendiamo a soffermarci su ciò che abbiamo sbagliato nella vita e ci rammarichiamo di alcuni comportamenti. La buona notizia è che il nostro livello di autostima non è scritto nei nostri geni. Non possiamo scegliere il colore degli occhi o dei capelli, ma possiamo sempre imparare a rispettare maggiormente noi stessi, a riconoscere i nostri limiti e ad apprezzare i nostri pregi.

## 16 "GUIDA PER IL MUSICOFILO": RIASCOLTANDO I GENERI DELL'ARTE STRUMENTALE E VOCALE...



Marco Maisano

Mercoledì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### MUSICA (max 80)

Si propone una rubrica in cui l'attenzione si concentra, in ogni incontro ed in modo quasi esclusivo, su un paio di autori e titoli significativi. Vengono individuati, soprattutto attraverso il confronto, gli aspetti salienti di ciascun genere musicale appartenente alle esperienze storiche europee, vissute a partire dall'eleganza delle forme, dai contenuti vitali del Classicismo Viennese, sino al tardo Ottocento nel trascolorare degli ideali romantici.

## 17 DO YOU SPEAK ENGLISH? SPECIAL



Adele Prina

Giovedì, dal 20 Settembre 2012 al 23 Maggio 2013 (annuale: 30 incontri), ore 9.30 – 11.45, Mutuo Soccorso (€ 200+ € 30 circa per libro di testo)

### LINGUA INGLESE – PRINCIPIANTI (max 26)

Questo corso, che si svilupperà nell'arco dell'intero anno per favorire un apprendimento consolidato, è indirizzato a chi non ha alcuna conoscenza della lingua inglese, o ne ha una davvero minimale, e vuole apprendere gli elementi di base che lo mettano in grado di interagire a livello delle necessità fondamentali quotidiane. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di leggere semplici testi, capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro familiari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia ed esprimersi, sia pure in modo elementare, su argomenti legati alla casa, alla famiglia e a loro stessi.

## 18 YOGA 1

Wilma Barbero

Giovedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2012, ore 10–12, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 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).

## 19 GLI ATTI DEGLI APOSTOLI



Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2012, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### **LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO** (max 80)

L'opera lucana "Atti degli Apostoli" è forse uno degli scritti meno conosciuti del Nuovo Testamento. Al massimo si ricordano degli episodi famosi, ripresi in straordinarie opere artistiche, come la Pentecoste, la conversione di San Paolo e anche la lapidazione di Stefano. Certi gruppi cristiani particolarmente impegnati privilegiano alcuni passi che descrivono lo stile di vita della prima comunità di Gerusalemme, improntata ad ideali di fraternità secondo un utopistico modello comunista. Ma pochi hanno proseguito la lettura del testo nel racconto delle coraggiose testimonianze dell'apostolo Pietro, delle avventure del fariseo convertito Paolo, dei primi conflitti fra Ebrei, quegli Ebrei che si sarebbero chiamati cristiani e gli Ellenisti. Se la critica mette in guardia da letture troppo ingenue che interpretino quest'opera come compiutamente storica, data l'evidente ispirazione teologica, questo non impedisce di assaporare la bellezza delle avvincenti pagine che la compongono. Si tratta infatti di grande letteratura. L'intenzione del corso di quest'anno, privilegiando la lettura continua, è quella di favorire il diretto accostamento al testo e la discussione delle interpretazioni.

## 20 BERNINI E BORROMINI, DUE ARTISTI NELLO SPLENORE DELLA ROMA BAROCCA



Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 80)

Attraverso la vita e le opere dei due protagonisti del Seicento romano, analizzeremo uno dei momenti più affascinanti, misteriosi e complessi dell'arte italiana e conosceremo a fondo i luoghi e i monumenti più noti e ammirati della Roma barocca.

## 21 NAVIGARE... 1

Cesare Giannini

Giovedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2012, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### 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.

## LA RASSEGNA AL TEATRO DEL BORGO E AL CONCA VERDE

Martedì, da Settembre 2012, ore 16, Teatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna (ingresso € 4,00)

Giovedì, da Settembre 2012, ore 16, Conca Verde, via Mattioli 65 – Longuelo – (ingresso € 4,50)

### CICLO DI FILM DI QUALITÀ

Una rassegna di film organizzata in collaborazione con il Centro Studi Cinematografici. Un'occasione per le socie e i soci di Terza Università per assistere in orario pomeridiano a film gradevoli e insieme di qualità. A ogni proiezione verrà distribuita una breve presentazione critica. Non sono previste forme d'abbonamento e non è quindi necessario prenotare: basta presentarsi al Teatro del Borgo o al Conca Verde con la tessera di *Tu*.

## 22 TERZO FUOCO PER NATALE



Ester Quarti

Venerdì, dal 2 Novembre al 30 Novembre 2012 (5 incontri), ore 9.30 – 12, Artis Associazione culturale, via Cappuccini 13 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

### **DECORO SU PORCELLANA** (max 6)

Il corso insegna le tecniche per decorare oggetti di porcellana e personalizzarli. Il soggetto, in questa occasione, sarà un disegno natalizio con tecnica naïf che potrà essere adattato ad un piatto personalizzato per panettone, in alternativa si potranno scegliere diversi disegni da realizzare su oggetti più piccoli. Il corso è rivolto anche a chi non ha mai preso in mano un pennello.

## 23 TERRE E CITTÀ: SULLA COLLINA



Gianbattista Pellini

Venerdì, dal 5 Ottobre al 7 Dicembre 2012, ore 15–17.30, La Porta (€ 30)

### **ARTE E STORIA** (max 80)

Conoscere e capire, vedere e saper vedere strutture urbane e paesaggi umani. Trovare le chiavi di città e territori: l'aspetto attuale e la trasformazione nel tempo, tra storia, arte e ambiente. Andiamo ad esplorare terre e città dell'Italia centrale, dove prevale la collina. Come consuetudine, "La finestra sull'Europa" delle ultime lezioni si apre su Praga e la Boemia. Il piacere del viaggio anche se virtuale, in vista di prepararne insieme uno reale.

## 24 DIRITTI (E DOVERI) "A MIA INSAPUTA". MODELLI POLITICI CLASSICI E CONTEMPORANEI



Sergio Gabbiadini

Venerdì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### **FILOSOFIA** (max 60)

La formula "a mia insaputa" si presta, di recente, a coprire frodi (immobiliari, finanziarie... e disastri ambientali) e forse traduce lo smarrimento che ci prende di fronte alle situazioni contemporanee per le quali non disponiamo di codici di lettura. Difficilmente li troveremo, ma autori più attrezzati di noi ci possono fornire buoni appostamenti di metodo. Continua, in altri dieci incontri, l'esame dei modelli politici secondo la tecnica del confronto. Cinque classici moderni (Hobbes, Spinoza, Locke, Rousseau, Smith) ripresi e operativi in cinque teorici contemporanei (rispettivamente Beck, Foucault, Rawls, Jonas, Sen). I classici sono nostri contemporanei perché noi li riprendiamo a guida con rispetto, criticamente e con libertà.

## 25 COMPUTER: UN PASSO AVANTI 1

Dario Cerea

Venerdì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2012, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (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.



## 26 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2012, ore 15–17, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 30)

### METODO FELDENKRAIS (max 25)

Il corso si rivolge a chi desidera intraprendere un percorso di attenzione al proprio modo di muoversi, recuperare il movimento naturale e integrato delle varie parti, cambiare vecchi schemi e abitudini, ripristinare libertà di movimento perdute, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti quotidiani. Nelle lezioni, attraverso l'ascolto dei propri movimenti, compiuti senza sforzo e facilità, sarà possibile ridurre il dolore, migliorare la flessibilità, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire nuove organizzazioni motorie ed espressive.

## /// I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2012 A MARZO 2013



### 27 PAROLE A CONFRONTO

Giusi Andreini

Lunedì, dal 14 Gennaio al 18 Febbraio 2013 (6 incontri), ore 9.30 – 11.45, La Porta (€ 18)

#### **PSICOLOGIA** (max 40)

Le parole che usiamo e che crediamo di conoscere bene spesso assumono sfumature di senso differenti, a seconda delle persone, del contesto, dell'uso. Il corso propone di soffermarsi su alcune parole, cercando di scoprire insieme che cosa "significano" per ciascuno di noi, quali evocazioni racchiudono, ricostruendone i molti significati attraverso la discussione tra partecipanti e le suggestioni ricevute dalla lettura e dal cinema. I partecipanti al corso saranno quindi coinvolti in modo attivo negli incontri per cercare insieme di capire come meglio usare le parole per pensare, dire e comunicare.

### 28 IMPROVE YOUR ENGLISH

Adriana Caironi

Lunedì, dal 4 Febbraio al 20 Maggio 2013 (15 incontri), ore 9.30 – 11.45, Mutuo Soccorso (€ 100+ € 30 circa per libro di testo)

#### **LINGUA INGLESE – SECONDO LIVELLO** (max 26)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già studiato i primi elementi della lingua a scuola o in altri contesti, ma hanno competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire a utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, introducendo via via l'utilizzo di nuovi elementi sia lessicali che morfosintattici. I tempi verbali includeranno il presente continuo, il passato semplice e il futuro intenzionale. Aumenterà gradualmente la complessità dei testi scritti e dei materiali audio proposti allargando via via il campo di interesse. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro famigliari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia, esprimersi in modo semplice su argomenti legati alla casa, alla famiglia, a loro stessi.



## 29 VIAGGIO IN AFRICA

Carmen Leone

Lunedì, dal 10 Dicembre 2012 al 25 Febbraio 2013, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### ARTE E STORIA (max 80)

Viaggio in Africa nel tempo e nello spazio. Con l'ausilio di immagini parleremo dei paesi che, affacciandosi sul Mediterraneo, hanno subito l'influsso dei Fenici, dei Greci, dei Romani e degli Arabi (Marocco, Algeria, Tunisia, Libia, Egitto). Scenderemo nell'Africa Sub-Sahariana per incontrare le particolari culture delle popolazioni dell'Africa nera (Mali, Benin, Namibia, Etiopia). Concluderemo il nostro viaggio nel meraviglioso paese del Sud Africa, dove, come è stato detto, "è racchiuso il mondo". A conclusione del ciclo di incontri si potrebbe effettuare una visita alla Sezione Etnografica del Museo di Scienze Naturali E. Caffi per ammirare gli oggetti della collezione Perolari, provenienti appunto dall'Africa.



## 30 IL CERVELLO QUESTO "SCONOSCIUTO" (O QUASI)

Letizia Cervo

Lunedì, dal 10 Dicembre 2012 al 25 Febbraio 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### SCIENZE (max 50)

Come resistere al fascino di conoscere il funzionamento del nostro cervello? Nel corso andremo alla scoperta delle sue straordinarie attività: i meccanismi che regolano la trasmissione dei segnali da un neurone all'altro, il cervello che mette in correlazione i nostri sensi, che conserva (dove?) i nostri ricordi e li fa affiorare (quando? perché?), il cervello che è capace di plasticità (fino a che punto?), il cervello come sede della coscienza, che elabora le nostre sensazioni e fa affiorare i nostri sentimenti. Con la ricerca si scoprono aspetti che aprono orizzonti sempre più ampi e prospettive sempre più complesse, ma tanto tanto affascinanti!

## 31 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dall'11 Dicembre 2012 al 26 Febbraio 2013, ore 10–12, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 30)

### BALLO DI GRUPPO (max 35)

La danza stimola memoria e capacità di concentrazione, dà gioia e allegria. Con il corso di livello avanzato i nostri Maestri proporranno ai corsisti balli con coreografie specifiche di livello superiore. Per essere sempre più in forma!



## 32 LA METAMORFOSI DEL BAROCCO

Rosa Chiameo

Martedì, dall'11 Dicembre 2012 al 26 Febbraio 2013, ore 15 – 17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Martirio e godimento, eros e morte, sobrietà e ostentazione costituiscono il fulcro tematico dell'arte del '600 in Europa, tra religione e mitologia. Negli incontri del corso scopriremo le differenze fra le committenze aristocratiche e quelle borghesi e tra i modelli etici ed estetici dell'area cattolica e dell'area protestante.

## 33 ALLENAMENTO

Simona Mignani

Martedì, dall'11 Dicembre 2012 al 26 Febbraio 2013, ore 15 – 16, Mutuo Soccorso (€ 30)

### PSICOLOGIA (max 20)

Così come i muscoli del corpo umano devono esercitarsi per mantenere la flessibilità e la coordinazione motoria, anche il cervello ha bisogno di essere allenato per mantenere e potenziare l'efficienza delle proprie abilità mentali (attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, velocità di riflessi, ecc...). Il corso si propone dunque come una vera e propria "palestra della mente" che, attraverso esercizi mirati, vi aiuterà a migliorare le prestazioni, l'agilità e la flessibilità del vostro cervello... a prova di invecchiamento!



## 34 POTENZIAMENTO

Simona Mignani

Martedì, dall'11 Dicembre 2012 al 26 Febbraio 2013, ore 16.15 – 17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### PSICOLOGIA (max 20)

Questa nuova proposta, dedicata a coloro che hanno partecipato al corso "Allenamento" lo scorso anno, offre la possibilità di proseguire il percorso di allenamento cognitivo volto al potenziamento delle abilità mentali (attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, velocità di riflessi, ecc...) attraverso esercizi mirati che vi aiuteranno a sfidare l'agilità e la flessibilità del vostro cervello... sempre a prova di invecchiamento!

## 35 IMMAGINI AL COMPUTER

Cesare Giannini

Martedì, dall'11 Dicembre 2012 al 26 Febbraio 2013, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### 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.



## 36 ALLA SCOPERTA DELLA CUCINA BIOLOGICA

Alessandro Pirastu

Martedì, dall'8 Gennaio al 29 Gennaio 2013 (4 incontri), ore 15 – 17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 32 comprensivi di ingredienti e materiali)

### GASTRONOMIA (max 25)

Prendersi cura della propria alimentazione scegliendo cibi naturali e prodotti provenienti da agricoltura biologica, è una scelta sempre più diffusa tra chi vuole cambiare il proprio stile di vita, partendo proprio dal cibo. Il corso si pone l'obiettivo di sensibilizzare gli appassionati di cucina all'utilizzo di prodotti biologici. In particolare le ricette proposte dagli chef del CFP (ora Azienda Bergamasca di Formazione) verteranno sulla valorizzazione di cereali definiti ingiustamente minori e materie prime di qualità (come l'olio e le uova biologiche), attraverso la realizzazione di ricette vegetariane e fusion.

## 37 TUTTO PESCE

Alessandro Pirastu

Martedì, dal 12 Febbraio al 19 Marzo 2013 (6 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

### GASTRONOMIA (max 25)

Anche per questa stagione, i numerosi appassionati di pesce, saranno accontentati con un corso completamente dedicato a loro. Cambiare tutto per non cambiare niente: in poche parole, per la vostra passione di sempre, un corso con ricette tutte nuove.



## 38 DANTE, IL PARADISO, LA GIOIA

Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 9.30-11.45, La Porta (€ 30)

### LETTERATURA (max 70)

Una decina di anni fa ebbe molta risonanza l'opera di un antropologo e storico francese, Jean Delumeau, intitolata "Quel che resta del Paradiso". In effetti la tradizionale escatologia cristiana è scomparsa nell'attenzione dei contemporanei, al massimo torna in funzione consolatoria. Anche il "Paradiso" di Dante è considerato per i lettori del XXI secolo come un testo difficile, ma si dimentica che è anche la Cantica più straordinaria della "Divina Commedia". Le diffuse diffidenze e pigri- zie si spiegano almeno in parte con il pregiudizio antiteologico (e antibiblico) di tanta critica. Invece dobbiamo riconoscenza a Dante, che è riuscito a vincere la più grande delle difficoltà per uno scrittore, quella di raccontare la possibilità e la fatica della gioia. Il poeta ci fa capire che l'esperienza mistica non significa tanto separarsi dal mondo, per rinchiudersi in un cerchio incantato di luce infinita, quanto saperlo guardare con occhi diversi, affermando il trionfo del bene sul male. Nonostante tutto.



## 39 NUOVE EMOZIONI CON L'ACQUARELLO

Roberto Calvagna

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 9.30 – 12, Mutuo Soccorso (€ 30)

### PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

In questo corso l'acquarello è il mezzo non il fine! Il mezzo per far emergere le nostre emozioni e fissarle sul cartoncino bianco! Verranno trattati argomenti nuovi che affronteremo con l'ausilio della musica, delle immagini e della poesia. Il nostro immaginario è un universo tutto da scoprire! Insieme cercheremo di aprirne alcune finestre per conoscerci meglio e per... emozionarci ancora! Il materiale necessario è a carico dei corsisti.

## 40 STORIE USCITE DALL'OBLIO: PROTAGONISTI E TESTIMONI DEL COLONIALISMO ITALIANO



Maria Laura Cornelli, Daniela Rosa, Rita Tironi

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 15 – 17.15, La Porta (€ 30)

### STORIA (max 60)

La storia della “nostra” Africa nelle storie appassionanti di personaggi che viaggiarono e vissero in colonia: Guglielmo Massaia (missionario), Gustavo Bianchi, Luigi Robecchi Bricchetti e Manfredo Camperio (avventurieri ed esploratori), Lidio Cipriani (antropologo), Federico Martini, Alberto Pollera (governatori e funzionari)... fino a Mohamed Aden Sheikh, il medico somalo vissuto a lungo in Italia, e a Gabriella Chermandi, scrittrice contemporanea italo-etiope. Alcuni incontri si svolgeranno presso la Biblioteca civica A. Maj, alla scoperta dei volumi in cui queste storie sono racchiuse.

## 41 NASCITA E SVILUPPO DELL'EUROPA TRA IL PRIMO E IL SECONDO MILLENNIO



Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 15 – 17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### LETTERATURA E ARTE (max 80)

Dopo aver delineato lo scorso anno l'arte, la lingua e la religione dell'Europa del primo millennio, proseguiamo lo stesso percorso di ricerca finalizzato all'individuazione dei valori su cui si radica la nostra cultura. Analizzeremo la svolta avvenuta nel mitico “Anno Mille” e lo sviluppo nei tre secoli successivi, culminati nei tre geni toscani sui quali poggerà poi il Rinascimento in Europa: Giotto, Dante, Petrarca.

## 42 MOUSE E TASTIERA 2

Domenico Sergi Alampi

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### 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 DVD, 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.

## 43 TERZO FUOCO

---

Ester Quarti

Giovedì, dal 31 Gennaio al 28 Febbraio 2013 (5 incontri), ore 9.30 – 12, Artis Associazione culturale, via Cappuccini 13 (€ 40 compreso il materiale e la cottura)

### **DECORO SU PORCELLANA** (max 6)

Il corso insegna le tecniche per decorare oggetti di porcellana e personalizzarli. Come primo “capolavoro” verrà realizzato il decoro di una piastrella con la tecnica naif, che consiste nell'eseguire il profilo del disegno e successivamente il tamponato nelle sue sfumature. Ciascuno potrà trasformare e rendere più allegri tazzine o piatti bianchi, con disegni che si possono inventare e realizzare con facilità.

## 44 YOGA 2

---

Wilma Barbero

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013, ore 10–12, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 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).

## 45 I MOMENTI CHE HANNO CAMBIATO IL MONDO

---



Mariella Valenti

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### **STORIA** (max 60)

Un percorso dalla modernità ad oggi per cogliere i momenti che hanno profondamente inciso sulla cultura e sulla storia occidentale dal Quattrocento ad oggi. Verranno esplorate figure e storie affascinanti che hanno cambiato il mondo, dalla scoperta di nuovi mondi, alla riforma protestante, alla rivoluzione francese... alla globalizzazione.



## 46 PLATONE: PENSIERO E POESIA

Bianca Mariano

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### LETTERATURA GRECA (max 80)

È impresa ardua affrontare in tempo breve un colosso del pensiero e della poesia come Platone; tuttavia mi sembra opportuno darne ai corsisti una conoscenza relativamente completa e al tempo stesso accessibile, dando spazio, come del resto intendeva Platone, a pagine narrative e descrittive, i miti, contemplando i quali la mente dell'uomo può avvicinarsi alla verità del "logos", la razionalità.

## 47 NAVIGARE... 2

Cesare Giannini

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### 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.

## 48 SHIATSU

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013, ore 15–17, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 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.

## 49 DA VAN EYCK A MAGRITTE: LA PITTURA NEI PAESI BASSI

Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 14 Dicembre 2012 all'1 Marzo 2013, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 60)

I Paesi Bassi del Sud e del Nord hanno elaborato, a partire dal Quattrocento con Van Eyck, una civiltà figurativa di alto livello con caratteri originali perduranti nei secoli, come la meticolosa e spesso affettuosa replica del reale in tutti i generi pittorici. Non sono mancati geni bizzarri come Bosch, caustici osservatori dei costumi come Brueghel, entusiasti cantori della vita come Rubens, scrutatori dell'anima come Rembrandt. Anche le inquietudini e gli interrogativi della modernità hanno trovato voce nell'olandese Van Gogh e nel belga Magritte.

## 50 IL NOVECENTO NELLE PAGINE DEI GRANDI NARRATORI ITALIANI



Alessandra Limonta

Venerdì, dal 14 Dicembre 2012 all'1 Marzo 2013, ore 15 – 17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### LETTERATURA (max 70)

Sogni, speranze, conquiste, ma anche delusioni e grandi tragedie hanno caratterizzato il secolo da poco concluso. Attraverso la riflessione su testi di narrativa confronteremo le nostre idee, esperienze, sentimenti con quanto hanno elaborato e vissuto grandi autori italiani del '900 (Pirandello, Svevo, Pavese, Calvino, ...).

## /// I CORSI DI BERGAMO

### 3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2013

#### 51 L'ULTIMO UOMO UNIVERSALE: J. W. GOETHE

Tosca Finazzi

Lunedì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2013, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

##### LETTERATURA TEDESCA (max 70)

Attraverso la lettura di alcuni brani delle opere di Goethe, in versi e in prosa, e seguendo il racconto della sua vita, lunga e straordinariamente fertile, il corso affronta, dallo "Sturm und Drang" alla "Klassik", uno dei periodi più entusiasmanti della letteratura tedesca. Dai fervori giovanili del Werther, all'esperienza fondante del viaggio in Italia, dall'amicizia con Schiller ai rapporti problematici con i romantici, dalla "Teoria dei colori" alle "Affinità elettive", l'evoluzione di Goethe come uomo e come artista emerge in particolare nel "Faust", l'opera che lo ha accompagnato per tutta la vita.

#### 52 IL NOVECENTO STORICO: DA DEBUSSY A SHOSTAKOVICH



Michele Guadalupi

Lunedì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

##### MUSICA (max 80)

Il terzo millennio è iniziato e ancora non siamo riusciti a individuare dove, almeno in musica, sia situata la soglia della modernità: "musica antica" è considerato tutto il repertorio dal più remoto Medioevo alla prima metà del Settecento, mentre composizioni che hanno ormai compiuto un secolo, come i Préludes di Debussy o Le Sacre du printemps di Stravinsky vengono spesso classificate come "musica moderna" o addirittura contemporanea. Si propone quindi un itinerario attraverso musiche e autori che hanno operato dalla fine del XIX secolo sino a circa la metà del '900, un repertorio ormai storicizzato che ancora il pubblico non conosce in misura adeguata. Il corso illustrerà la composita realtà musicale dai Preludi di Debussy, considerato dai musicologi il primo autore "moderno", sino alle ultime composizioni di Stravinsky e Shostakovich, con esclusione quindi delle avanguardie della seconda parte del secolo.

## 53 PRENDERSI CURA DELLE IDEE, PRENDERSI CURA DELLE EMOZIONI



Fabio Celsi

Martedì, dal 12 Marzo al 21 Maggio 2013, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### FILOSOFIA (max 60)

In un momento in cui sentiamo pesantemente la crisi che sta attraversando il nostro mondo, il corso intende stimolare la riflessione sulla possibilità di “ben – essere” nella società globale, proponendo la lettura di opere ed autori (quali Freud, Zoia, Galimberti...) che appartengono a scuole di pensiero diverse e operano con metodiche diverse per riflettere sulla condizioni dell'uomo occidentale nella società post industriale e ridurre la sofferenza sociale ed individuale. Una “traccia madreperlacea”, per dirla con Montale, nulla di più e ovviamente discutibile come tutte le scelte, ma non inutile se potrà stimolare curiosità e ricerca individuale.

## 54 MOUSE E TASTIERA 3

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 12 Marzo al 21 Maggio 2013, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### 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 DVD, 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.

## 55 OMAGGIO A GUALTIERO MARCHESI



Alessandro Pirastu

Martedì, dal 9 Aprile al 30 Aprile 2013 (4 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 32 comprensivi di ingredienti e materiali)

### GASTRONOMIA (max 25)

Nella passata stagione gli chef del CFP (ora Azienda Bergamasca di Formazione) hanno dedicato un corso a un protagonista storico della cucina: Pellegrino Artusi. Quest'anno, con molta umiltà, cercheranno invece di onorare un personaggio contemporaneo particolarmente significativo per la cucina italiana e internazionale: Gualtiero Marchesi. Fondatore della “nuova cucina italiana”, Marchesi è stato per decenni il principale protagonista del processo di rinnovamento della cucina nazionale e non. Verranno proposte alcune ricette divenute dei veri classici, come il risotto nero ideato per un menù juventino; risultato dei preziosi consigli che il grande Maestro ha sintetizzato in una sua pubblicazione del 1986, “Oltre il fornello” edito da Rizzoli, liberamente interpretate dai nostri chef.

## 56 DARWIN E LA TEORIA DELL'EVOLUZIONE: STORIA E ATTUALITÀ



Federico Mangili

Mercoledì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### SCIENZE (max 50)

Il grande genetista Theodosius Dobzhansky, padre della sintesi evolutivista moderna, scrisse nel 1973, al termine della sua carriera, che nulla in biologia può essere compreso se non alla luce dell'evoluzione. Oggi possiamo affermare, dopo decenni di ricerche e di approfondimenti disciplinari che vanno dalla biologia molecolare alla paleontologia, che la sua previsione era corretta. In questi anni anche la medicina, le neuroscienze, l'antropologia, la psicologia, la sociologia sono fortemente influenzate da modelli evolutivisti. Il corso intende illustrare i meccanismi alla base della Teoria dell'Evolutione, spesso dati per scontati, ma che invece riservano aspetti tutt'altro che banali.

## 57 APPUNTAMENTI D'ARTE TRA BERGAMO ALTA E I BORGHI



Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2013, ore 15–17.15, luoghi d'arte di Bergamo (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 45)

Si tratta di un corso non convenzionale, che ci porterà a conoscere direttamente i tanti luoghi d'arte e di storia della nostra città. Ogni incontro avrà luogo in un punto diverso di Bergamo (una chiesa, una piazza, un borgo) e avrà come scopo il contatto diretto con le architetture del luogo e con le opere d'arte conservate nelle nostre splendide chiese. Sono previsti brevissimi spostamenti a piedi e più prolungate visite nei luoghi sacri, dove i corsisti potranno ammirare le opere di cui si parla, stando comodamente seduti. Il primo appuntamento sarà a S. Maria Maggiore.

## 58 GETTING ON WITH ENGLISH

---

Giuseppe Cinardo

Giovedì, dal 21 Febbraio al 23 Maggio 2013, (13 incontri), ore 9.30 – 11.45, Sala Milani CGIL (€ 90+ € 30 circa per libro di testo)

### LINGUA INGLESE - TERZO LIVELLO (max 26)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già una conoscenza delle strutture elementari della lingua inglese e desiderano approfondirle, migliorando le capacità di comprensione sia del parlato che dello scritto e allo stesso tempo rendendo più efficace l'interazione orale. L'attenzione sarà focalizzata sulla comunicazione, incentivando l'ampliamento del lessico e l'acquisizione di forme idiomatiche, in modo da consentire ai corsisti di utilizzare un bagaglio linguistico che, per quanto limitato, li metta in grado di essere autosufficienti nelle normali situazioni che possano capitare in viaggio, in un negozio o in una conversazione su argomenti a loro conosciuti.

## 59 KATÀ DELLA SALUTE 1 (COME MANTENERSI "IN FORMA" CON 15 MINUTI AL GIORNO)

---

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2013, ore 9.45–10.45, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 25)

### MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 30)

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, 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.

## 60 KATÀ DELLA SALUTE 2 (COME MANTENERSI "IN FORMA" CON 15 MINUTI AL GIORNO)

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2013, ore 11 – 12, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 25)

### MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 30)

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, 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.

## 61 CONOSCERSI

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2013, 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, riuscire a migliorare le relazioni con se 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.

## 62 STORIA DELLA CITTÀ

Dario Franchi

Giovedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 80)

Percorriamo le tappe più interessanti della storia dell'urbanistica seguendo il filo conduttore del rapporto tra organizzazione sociale, visione del mondo e forma della città. Cerchiamo di scoprire i sottili legami che esistono nell'organizzazione dello spazio tra pittura e scultura da una parte e architettura, urbanistica e paesaggio dall'altra.



## 63 NAVIGARE... 3

---

Cesare Giannini

Giovedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2013, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### **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.

## 64 FRA AVANGUARDIE E RIPENSAMENTI: LA PRIMA METÀ DEL '900 ITALIANO

---



Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 12 Aprile al 17 Maggio 2013 (6 incontri), ore 9.30–11.45, La Porta (€ 18)

### **STORIA DELL'ARTE** (max 60)

Mezzo secolo assai variegato: dai trasgressivi slanci in avanti del Futurismo ai ritorni all’ordine non privi di originalità e non impermeabili all’innovazione, dal superamento della figuratività al realismo espressionistico della denuncia morale e politica, alle esperienze solitarie di alcuni maestri non riconducibili ad alcun gruppo. Sullo sfondo il quadro politico e culturale italiano e i grandi rivolgimenti artistici e culturali europei. Oltre agli incontri in calendario, verrà organizzata una visita guidata dalla stessa docente al Museo del Novecento di Milano.

## 65 CERAMICA "SCANDINAVA"

Ester Quarti

Venerdì, dal 5 Aprile al 3 Maggio 2013 (5 incontri), ore 9.30 – 12, Artis Associazione culturale, via Cappuccini 13 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

### **DECORO SU PORCELLANA** (max 6)

La tecnica scandinava è la principale tra le tecniche moderne di decoro (sempre terzo fuoco) su porcellana. Inventata nei paesi scandinavi - da cui il nome - questa tecnica esprime un'arte intesa come design. Essa si avvale di colori iridescenti (lustri) e perle di vetro in altorilievo per disegni astratti che però non sono mai lasciati al caso. Come primo lavoro si eseguirà un piatto "tramonto" in cui si affronteranno le tecniche tipiche di quest'arte ed in seguito, a piacere, una spilla con disegni inventati dai corsisti. Si applicherà infine un filo d'oro per impreziosire l'oggetto.

## 66 COMPUTER: UN PASSO AVANTI 2

Dario Cerea

Venerdì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2013, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

### **INFORMATICA: APPROFONDIMENTO** (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.

## /// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO E CURNO

Tutti i corsi sono tenuti da Istruttori specializzati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni.

**N.B. PER TUTTI I CORSI OCCORRE IL CERTIFICATO MEDICO.**

### ISCRIZIONI

#### Prima e seconda fase

Da Mercoledì 6 a Venerdì 8 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 2012/13 e la ricevuta dell'acconto.

Da Mercoledì 13 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 2012/13 e versando la quota intera.

#### Terza fase

Da Lunedì 3 Dicembre a Giovedì 6 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 2012/13 e la ricevuta dell'acconto.

Da Venerdì 14 Dicembre **tutte le iscrizioni ai corsi di Sportpiù della terza fase** vengono effettuate direttamente presso i centri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2012/13 e versando la quota intera.

### TIPOLOGIA DEI CORSI

## DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

(€ 180 in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 31 Luglio 2012, € 100 l'1 Novembre 2012) Martedì e Venerdì, dal 25 Settembre 2012 al 21 Giugno 2013, ore 9.10 – 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 60 anni.

## DOLCEMENTE IN FORMA (€ 40)

### GINNASTICA DOLCE (max 30)

Un lavoro completo di ginnastica dolce per mantenersi in forma. Gli esercizi (tutti calibrati) saranno 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 60 anni.

## 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 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 20 San Bernardino/28 altre sedi)

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.

## FITNESS (€ 40)

### GINNASTICA (max 15)

L'attività di fitness è un tipo di ginnastica che si svolge con particolari attrezzi; gli esercizi aiutano l'attività cardiovascolare e la tonificazione dei muscoli, migliorano l'atteggiamento posturale con conseguenze positive sulla prevenzione dell'osteoporosi.

## FIRST STEP (bisettimanale - 16 incontri), (€ 64)

### GINNASTICA (max 12)

Non è un semplice corso di ginnastica, ma un primo passo per migliorare il proprio stato di salute. Si rivolge in particolare a chi è sedentario e/o ha problemi specifici, come sovrappeso, trigliceridi e/o colesterolo alti, ipertensione, disturbi articolari e posturali. Prevede un percorso personalizzato con personale appositamente preparato.

## PRIMA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	25 Settembre	15.00 - 16.00	Baioni	141
Dolcemente in forma 5		27 Novembre 2012	8.30 - 9.30	Curno	142
Ho fatto splash 1	Mercoledì	26 Settembre 28 Novembre 2012	14.30 - 15.15	Baioni	143
Ho fatto splash 2			15.30 - 16.15	Baioni	144
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	145
Acquaerobica 1	Giovedì	20 Settembre 29 Novembre 2012	15.00 - 15.45	San Bernardino	146
Ho fatto splash 10			15.30 - 16.15	Curno	147
Fitness 1	Venerdì	28 Settembre 30 Novembre 2012	15.00 - 16.00	Curno	148
First step 1	Lun/Merc	1 Ottobre 21 Novembre 2012	9.30 - 10.15	Baioni	149
First step 2	Lun/Ven	1 Ottobre 23 Novembre 2012	10.15 - 11.00	San Bernardino	150
First step 3	Mart/Gio	2 Ottobre 27 Novembre 2012	10.00 - 10.45	Curno	151

## SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	11 Dicembre 2012	15.00 - 16.00	Baioni	152
Dolcemente in forma 6		26 Febbraio 2013	8.30 - 9.30	Curno	153
Ho fatto splash 4	Mercoledì	12 Dicembre 2012 27 Febbraio 2013	14.30 - 15.15	Baioni	154
Ho fatto splash 5			15.30 - 16.15	Baioni	155
Ho fatto splash 6			16.00 - 16.45	San Bernardino	156
Acquaerobica 3	Giovedì	13 Dicembre 2012 28 Febbraio 2013	15.00 - 15.45	San Bernardino	157
Ho fatto splash 12			15.30 - 16.15	Curno	158
Fitness 3	Venerdì	14 Dicembre 2012 1 Marzo 2013	15.00 - 16.00	Curno	159

## TERZA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	12 Marzo 21 Maggio 2013	15.00 - 16.00	Baioni	160
Dolcemente in forma 7			8.30 - 9.30	Curno	161
Ho fatto splash 7	Mercoledì	13 Marzo 22 Maggio 2013	14.30 - 15.15	Baioni	162
Ho fatto splash 8			15.30 - 16.15	Baioni	163
Ho fatto splash 9			16.00 - 16.45	San Bernardino	164
Acquaerobica 3	Giovedì	14 Marzo 23 Maggio 2013	15.00 - 15.45	San Bernardino	165
Ho fatto splash 12			15.30 - 16.15	Curno	166
Fitness 3	Venerdì	15 Marzo 24 Maggio 2013	15.00 - 16.00	Curno	167

### ESTIVI (8 INCONTRI € 40)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 13	Mercoledì	5 Giugno 24 Luglio 2013	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 14	Giovedì	6 Giugno 25 Luglio 2013	15.00 - 15.45	San Bernardino

### ESTIVI (8 INCONTRI € 30)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Fitness 4	Venerdì	7 Giugno 26 Luglio 2013	15.00 - 16.00	Curno

## /// PROVINCIA

### /// ALBINO

**Referenti:** Luciana Birolini e Mariarosella Gelmi

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Roma 42/a, tel. 035 774220, Giovedì ore 9.30 – 11.30 dal 6 Settembre 2012

## 67 CLASSICI E NUOVI AUTORI DEL NOVECENTO ITALIANO

Alessandra Limonta

Giovedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2012, ore 15 – 17.15, Sala Civica, via Mazzini (€ 25)

### LETTERATURA

Il romanzo italiano dal dopoguerra ad oggi: un percorso attraverso la letteratura per conoscere gli autori e le opere più significative della seconda metà del Novecento, ma anche un modo per affrontare i problemi della società contemporanea grazie alla sensibilità e all'intelligenza di grandi scrittori e di giovani promettenti autori.

## 68 IMPROVE YOUR ENGLISH

Lucia Rizzuti

Lunedì, dall'1 Ottobre 2012 al 21 Gennaio 2013 (15 incontri), ore 9.30 – 11.45, saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 100)

### LINGUA INGLESE - SECONDO LIVELLO (max 26)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già studiato i primi elementi della lingua a scuola o in altri contesti, ma hanno competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire a utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, introducendo via via l'utilizzo di nuovi elementi sia lessicali che morfosintattici. I tempi verbali includeranno il presente continuo, il passato semplice e il futuro intenzionale. Aumenterà gradualmente la complessità dei testi scritti e dei materiali audio proposti allargando via via il campo di interesse. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro famigliari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia, esprimersi in modo semplice su argomenti legati alla casa, alla famiglia, a loro stessi.

## 69 L'ABC DEL COMPUTER

Gianmario Longhi

Mercoledì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2012, ore 15–17.30, CFP, via Padre Dehon 1/a (€ 100)

### **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 DVD, 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.

## 96 DIECI ARTISTI PER DIECI SEGNI DEI TEMPI

Oswaldo Roncelli

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013, ore 15–17.15, Sala Civica, via Mazzini (€ 25)

### **ARTE E SOCIETÀ**

Il corso propone l'analisi dell'opera di dieci artisti che, attraverso la loro sensibilità e ispirazione, hanno preparato, interpretato e rappresentato dieci momenti significativi della storia moderna e contemporanea, da Lorenzo Lotto (il crollo delle certezze), a Goya (l'eclissi della ragione genera mostri), a Boccioni (la rivoluzione tecnologica), a Chen Zhen (il travaglio nella globalizzazione).

## 97 NAVIGARE IN INTERNET

Gianmario Longhi

Mercoledì, dal 9 Gennaio al 27 Febbraio 2013 (8 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Padre Dehon 1/a (€ 80)

### **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.

## 98 DO YOU SPEAK ENGLISH?

---

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 4 Febbraio al 20 Maggio 2013 (15 incontri), ore 9.30–11.45, Saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 100 + circa € 30 per il libro di testo valido anche per il secondo livello)

### LINGUA INGLESE - PRINCIPIANTI (max 26)

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.

## 121 ALLENAMENTO 1

---

Simona Mignani

Giovedì, dal 7 Marzo al 18 Aprile 2013 (7 incontri) ore 14.45–16, Saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 18)

### PSICOLOGIA (max 20)

Così come i muscoli del corpo umano devono esercitarsi per mantenere la flessibilità e la coordinazione motoria, anche il cervello ha bisogno di essere allenato per mantenere e potenziare l'efficienza delle proprie abilità mentali (attenzione, concentrazione, memoria, logica, ragionamento, velocità di riflessi, ecc...). Il corso si propone dunque come una vera e propria "palestra della mente" che, attraverso esercizi mirati, vi aiuterà a migliorare le prestazioni, l'agilità e la flessibilità del vostro cervello... a prova di invecchiamento!

## 122 ALLENAMENTO 2

---

Simona Mignani

### PSICOLOGIA (max 20)

Per il contenuto v. AllenaMente 1, si tratta dello stesso corso, in orario diverso.

Giovedì, dal 7 Marzo al 18 Aprile 2013 (7 incontri) ore 16.15-17.30, Saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 18)

## 123 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

---

Gianmario Longhi

Mercoledì, dal 13 Marzo all'8 Maggio 2013 (8 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Padre Dehon 1/a (€ 80)

### INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (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. Ci sarà spazio anche per imparare a gestire in modo soddisfacente le fotografie.

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

## /// 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

## 124 GRANDI MUSEI D'EUROPA

---

Dario Franchi

Mercoledì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2013 (€ 20)

### 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 più significative opere conservate. Senza dover fare la coda entreremo nei Musei vaticani a Roma, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra, al Prado di Madrid, all'Ermitage di San Pietroburgo, con un'escursione oltreoceano per vedere il Metropolitan museum di New York.

## /// ALMENNO SAN SALVATORE

**Referente:** Diana Todeschini

**Informazioni:** SPI CGIL, via Martiri di Cefalonia 2, tel. 035 643361

**Iscrizioni:** mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso

**Sede dei corsi:** Oratorio San Filippo Neri, via Cappuccini 3, sala Sacra Famiglia, ore 15 – 17.15

## 70 IL ROMANZO TRA '800 E '900: LA CRISI DELL'IO

Francesca Benvenuto

Giovedì, dall'11 Ottobre al 13 Dicembre 2012 (9 incontri), (€ 27)

### LETTERATURA

Proprio quando la Scienza sposata al Progresso fornisce certezze a man salva, entra in crisi (inaspettatamente?) l'IO, la consapevolezza che ognuno ha di sé... e la Realtà non sembra più così facile da leggere. C'è chi tenta, invano, di dividere il Bene dal Male, come Jeckyll, chi cerca, sempre invano, di costruirsi un nuovo Sé stesso, come Pascal, e chi scopre che, forse, è più sano il Malato del Sano, come Zenò. E dopo più di cent'anni noi siamo qui, cercando Risposte, ma forse trovando solo Domande, le stesse che si sono poste Stevenson, Wilde, Pirandello e Svevo, negli anni in cui l'uomo imparava a volare e scopriva la cinematografia, negli anni in cui l'uomo scopriva di avere un inconscio con cui doveva imparare a fare i conti (ma ha imparato?).

## 99 LO SGUARDO DELL'ANTROPOLOGO SU DI NOI

Lina Quirici

Giovedì, dal 14 Febbraio al 21 Marzo 2013 (6 incontri), (€ 18)

### SCIENZE

Molti comportamenti che ci sembrano "naturali" sono in realtà molto complessi e si sono formati nel corso di una lunghissima storia. Con questi incontri metteremo a fuoco alcuni aspetti che caratterizzano la specie umana, con risultati talvolta inattesi e sorprendenti. L'analisi riguarderà in particolar modo la nostra peculiare sessualità, l'utilità dell'aggressività, la profonda necessità di mascherarci e di credere nei miti - tanto strettamente connessi alla religiosità - l'altrettanto impellente bisogno di migrare. Infine tratteremo del coraggio.

## /// ALZANO LOMBARDO

**Referenti:** Mariella Confalonieri e Claudia Bergamelli

**Informazioni:** Biblioteca, via G. Paglia 11, tel. 035 511061 e Pro Loco

**Iscrizioni:** un'ora prima dell'inizio di ciascun corso

**Sede dei corsi:** Auditorium, Piazza Caduti di Nassiriya, ore 15–17.15

## 71 ARTE DEL '900 E OLTRE

Rosa Chiumeo

Venerdì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2012 (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE

Dieci percorsi lungo le strade dell'arte contemporanea a partire dai linguaggi noti, familiari, comprensibili, fino al presente non immediatamente decifrabile. Accanto alla lettura delle opere ci saranno, in alcuni casi, analisi di frammenti di film che parlano lo stesso linguaggio dell'arte. Si affronteranno temi quali il fascino e la paura della tecnologia, il magico e l'indicibile, le modalità espressive di culture emergenti non occidentali.

## 100 LA NOVELLA (E LA LETTERATURA) COME PIACERE NELLA VITA: LETTURE DAL "DECAMERONE" DI GIOVANNI BOCCACCIO

Giangabriele Vertova

Venerdì, dall'11 Gennaio al 15 Febbraio 2013 (6 incontri), (€18)

### LETTERATURA

Il 2013 è il centenario della nascita di Boccaccio (1313), lo ricorderemo leggendo alcune novelle erotiche, etico-politiche, religiose. La "umana commedia" di Giovanni Boccaccio è, come la "divina" di Dante, fondativa della cultura italiana. Attenzione però, è un'opera galeotta, come rischia di essere la letteratura edonistica... Ma è davvero solo divertimento? Ascoltando le novelle del "Decamerone" si riassapora il gusto della vita, ma si apprendono anche insegnamenti per l'arte del vivere. Come è inevitabile, il messaggio non è né innocente, né neutrale ...

**Per i corsi di Informatica e di Inglese vedi Albino**

## /// CIVIDATE AL PIANO

**Referenti:** Giusi Catalano, Oriana Adobati, Giuseppe Cortesi

**Iscrizioni e informazioni:** Ufficio Servizi Sociali del Comune, tel. 0363 946411, da Lunedì a Venerdì ore 9.30 – 12.30,

**Orario dei corsi:** ore 15 – 17.15

## 72 EUROPA DOVE SEI?

Mariarosa Bonalumi Torri

Giovedì, dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 2012, Centro socioculturale "A. Moro", via Ospedale 40 (€ 20)

### STORIA E CIVILTÀ

È una domanda che oggi solleva grandi perplessità. Andando invece a ritroso nella storia esploreremo un tempo in cui l'Europa può essere esistita, studieremo quali culture l'hanno nutrita, quali apparati l'hanno tenuta unita, verificheremo se il "Sogno di Roma", come recita un recente libro, fu in effetti solo un sogno o invece realtà. Scopriremo anche quali eredità il mondo antico ci ha lasciato come terreno comune su cui ritrovarsi.

## 101 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Giovedì, dal 17 Gennaio al 21 Marzo 2013, Auditorium Scuola media, viale Rimembranze (€ 20)

### ARCHEOLOGIA

Il colosso di Rodi, il faro di Alessandria, i giardini pensili di Babilonia... Un favoloso viaggio nel tempo e nello spazio per conoscere i più famosi esempi della creatività umana, con storie di entusiasmi, di successi, ma a volte anche di sconfitte dei grandi geni dell'antichità.

## /// CLUSONE

**Referente:** Olga Mosconi

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 0346 21016, ore 9 – 12 preferibilmente Mercoledì da Settembre 2012

**Sede dei corsi:** Palazzo Marinoni Barca, largo G. Marinoni, ore 15 – 17.15

## 73 "...E QUINDI USCIMMO A RIVEDER LE STELLE"

Francesca Benvenuto

Venerdì, dal 5 Ottobre al 7 Dicembre 2012 (€ 20)

### LETTERATURA

Seguiamo Dante all'Inferno: scopriremo che il viaggio del Poeta tra amore, politica, fede e dolore è il viaggio dell'uomo del Trecento, ma anche di quello del Terzo millennio.

## 102 BRASILE CHE PASSIONE!

Sonia Gervasoni

Venerdì, dal 14 Dicembre 2012 all'1 Marzo 2013 (€ 20)

### 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.

## 125 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

---

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 15 Marzo al 17 Maggio 2013 (9 incontri), (€ 18)

### ASCOLTO MUSICALE

Il corso si presenta come la continuazione dell'esperienza positiva degli anni precedenti, proponendo nuove tematiche e nuovi autori sempre nell'ambito della scoperta e della conoscenza di alcuni degli aspetti del meraviglioso mondo della musica. Gli incontri saranno basati su ascolti guidati, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense per mettere l'ascoltatore nella condizione di capire la struttura del brano musicale, per poi assaporare appieno il messaggio. In particolare, si partirà dalla conoscenza degli strumenti dell'orchestra e dei loro timbri, poi si entrerà nel repertorio classico con l'ascolto di musiche di Beethoven. Il canto gregoriano sarà l'oggetto del terzo incontro, mentre, nei successivi si prenderanno in esame Danze e rapsodie di Brahms e Liszt, poi il Requiem di Mozart, la sinfonia fantastica di Berlioz. Un incontro è dedicato all'opera lirica "Carmen" di Bizet, a chiudere un'incursione sulla sinfonia di Mahler e Prokofiev e, per finire, verranno prese in esame diverse elaborazioni, in chiave moderna o jazz, di alcuni brani di autori classici. Non si richiedono attitudini particolari, basta solo il desiderio di conoscere e sperimentare l'emozione che solo la musica può dare.

**Per i corsi di Informatica e di Movimento vedi Rovetta**

## /// COVO

**Referente:** Pietro Facchetti

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

**Sede dei corsi:** Centro Sociale, via Pradone, ore 15 - 17.15

## 74 LE PIETRE RACCONTANO

---

Elisabetta Cassanelli

Venerdì, dall'1 Febbraio al 12 Aprile 2013 (€ 25)

### STORIA DELL'ARTE

Il corso è rivolto a tutti coloro che vorranno approfondire la conoscenza dei vari complessi architettonici, scultorei e pittorici, patrimonio di Bergamo e della provincia bergamasca. In ogni lezione, attraverso la visione di diapositive, si potrà visitare virtualmente un edificio diverso, andando a scoprire la sua storia e i tesori che contiene, osservandolo sia nell'insieme che nei particolari che a volte sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e si metterà a confronto l'edificio analizzato con le altre realtà italiane ed europee.

Qualora si volesse, sarà possibile effettuare l'ultimo incontro direttamente a San Michele al Pozzo Bianco.

## /// 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 Finassi 10, ore 15 – 17.30

## 75 L'ABC DEL COMPUTER

---

Marco Parietti

Venerdì, dal 5 Ottobre al 7 Dicembre 2012 (€ 100)

### **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 DVD, 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.

## 103 NAVIGARE IN INTERNET...

---

Marco Parietti

Venerdì, dall'11 Gennaio all'1 Marzo 2013 (8 incontri), (€ 80)

### **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.

## 126 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

---

Marco Parietti

Venerdì, dal 15 Marzo al 10 Maggio 2013 (8 incontri), (€ 80)

### **INFORMATICA: APPROFONDIMENTO** (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.

## /// DALMINE

**Referente:** Giusi Paganelli

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Camozzi 2, tel. 035 566390, Lunedì ore 10 – 12 e Mercoledì ore 14 – 18 da metà Settembre 2012

## 76 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Lucia Rizzuti

Venerdì, dal 5 Ottobre 2012 al 25 Gennaio 2013 (15 incontri), ore 14.30–16, Scuola elementare Statale "Carducci", viale Betelli 17 (€ 75+ circa € 30 per il libro di testo, valido anche per il secondo livello)

### LINGUA INGLESE - PRINCIPIANTI (max 26)

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.

## 77 VENEZIA NEL SECOLO DI TIZIANO

Daniela Mancia Viviani

Martedì, dal 16 Ottobre al 18 Dicembre 2012, ore 15–17.15, Sala della Cassa Rurale, via Marconi 1 (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE

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.

## 104 TERRE E CITTÀ: LA VIA FRANCIGENA

---

Gianbattista Pellini

Giovedì, dal 14 Febbraio al 18 Aprile 2013, ore 15 – 17.30, sala della Cassa Rurale, via Marconi 1 (€ 30)

### ARTE E STORIA

Un viaggio fra storia, arte e ambiente, strutture urbane e paesaggi umani. Questo percorso segue le antiche strade dei pellegrini e dei mercanti, attraverso l'Europa medioevale, dalla Francia a Roma, per borghi e città, pievi, castelli, abbazie.

## 105 IMMAGINI AL COMPUTER

---

Ivano Paliotta

Venerdì, dal 15 Febbraio al 26 Aprile 2013, ore 14.30–17, Scuola elementare Statale "Carducci", viale Betelli 17 (€ 80)

### INFORMATICA: GESTIONE DELLE IMMAGINI (max 15)

Questo corso si propone di fornire le acquisizioni di base mediante fotocamera digitale, scanner, microfono, videocamera, files vari. La gestione di un programma di fotoritocco per migliorare e riprogettare una fotografia di introdurre a Videomaker come produttore di sequenze fotografiche animate e di filmati, di insegnare a masterizzare un prodotto finito.

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

## /// MARTINENGO

**Referente:** Silvia Lorenzi

**Iscrizioni e informazioni:** Ufficio Istruzione e Cultura del Comune di Martinengo, Piazza Maggiore 1, tel. 0363 986002, fax 0363 987765, e-mail: silvia.lorenzi@comune.martinengo.bg.it, da Lunedì a Sabato ore 9 – 12, il Mercoledì ore 15 – 17, dal 3 Settembre 2012

**Sede dei corsi:** atrio della Biblioteca Comunale, piazza Padre Orisio 1, ore 15 – 17.15

## 78 RISPETTIAMO IL NOSTRO CORPO

---

Letizia Cervo

Martedì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2012 (€ 20)

### SCIENZE

Il nostro corpo è una macchina meravigliosa, perfettamente organizzata e sincronizzata. Si basa su delicati automatismi che è molto importante conoscere, per evitare che possano essere danneggiati da una mancanza di rispetto, da una eccessiva superficialità e confidenza nel manipolarli, nel modificarli... Dobbiamo imparare ad ascoltarlo, a coccolarlo, a volergli bene; anche senza diventare medici, potremo avere delle nozioni fondamentali per capirlo e cercare di mantenerlo in forma.

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

**Referente:** Maria Marchesi

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL di Gazzaniga, via Verdi 1, tel. 035 711234, ore 14 – 17 da Novembre 2012

**Orario dei corsi:** ore 15 – 17.15

### 106 LE SIGNORE DELLA LETTERATURA

---

Adriana Lorenzi

Mercoledì, dal 9 Gennaio al 27 Febbraio 2013 (8 incontri), Sala pubbliche riunioni, via Bonfanti 40, **Colzate** (€ 20)

#### 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.

### 127 TERRE E CITTÀ: LA VIA FRANCIGENA

---

Gianbattista Pellini

Mercoledì, dal 13 Marzo all'8 Maggio 2013 (8 incontri), Centro Sociale, via Gennaro Sora, **Fiorano** (€ 20)

#### ARTE E STORIA

Un viaggio fra storia, arte e ambiente, strutture urbane e paesaggi umani. Questo percorso segue le antiche strade dei pellegrini e dei mercanti, attraverso l'Europa medioevale, dalla Francia a Roma, per borghi e città, pievi, castelli, abbazie.

**Per i corsi di informatica e inglese vedi Albino e Gandino**

## /// MOZZO

**Referente:** Alessandra Mastrangelo

**Informazioni:** Biblioteca Comunale, tel. 035 618536

e-mail: biblioteca@comune.mozzo.bg.it dal 18 Giugno 2012

**Iscrizioni:** nella sede Tu di Bergamo e un'ora prima dell'inizio di ciascun corso, presso la sede dei corsi

**Sede dei corsi:** Scuola elementare, via Piatti, ore 15 – 17.15

## 79 SUGGERZIONI BIBLICHE NEL PARADISO DI DANTE

Beatrice Gelmi

Martedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2012 (€ 25)

### LETTERATURA

Prosegue il viaggio di Dante nella terza cantica della Commedia, la più impegnativa e difficile, ma anche la più affascinante e sorprendente, per l'inaudita sfida a raccontare esperienze ineffabili, dove confluiscono la storia personale dell'autore e quella dell'intera umanità, e dove il rimando alla Sacra Scrittura, parallelo a quello della classicità (in particolare le Metamorfosi di Ovidio), permette ancora una volta a Dante di legittimare la sua missione di viator escatologico, sulla scia di Paolo, e di ribadire, con maggior compiutezza, la sua missione di poeta-profeta.

L'analisi dei testi sarà accompagnata dalle immagini degli illustratori della Commedia, a partire dai codici medievali fino ai giorni nostri.

## 107 UN'OPERA D'ARTE AL GIORNO

Elisabetta Cassanelli

Martedì, dall'8 Gennaio al 26 Febbraio 2013 (8 incontri), (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE

Un corso per conoscere il patrimonio architettonico, scultoreo e pittorico di Bergamo e della sua provincia (Cappella Suardi a Trescore, Chiesa dell'Incoronata a Martinengo, Cappella Colleoni e S. Maria Maggiore a Bergamo, le chiese romaniche degli Almenno...). In ogni lezione si potrà visitare virtualmente un edificio diverso, andando a scoprire la sua storia e i suoi tesori, osservandolo sia nell'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 degli otto incontri sarà dedicato ad una visita a Bergamo.

## 128 CHE COSA PENSO DI ME?

---

Carol Angelini

Martedì, dal 12 Marzo al 30 Aprile 2013 (7 incontri), (€ 18)

### PSICOLOGIA

Il corso vuole insegnare a valorizzare le proprie esperienze e caratteristiche individuali, imparando ad essere soddisfatti di sé. L'autostima è, semplicemente, la valutazione positiva delle nostre capacità o, se vogliamo, la risposta alla domanda: "Che cosa penso di me?". Spesso tendiamo a soffermarci su ciò che abbiamo sbagliato nella vita e ci rammarichiamo di alcuni comportamenti. La buona notizia è che il nostro livello di autostima non è scritto nei nostri geni. Non possiamo scegliere il colore degli occhi o dei capelli, ma possiamo sempre imparare a rispettare maggiormente noi stessi, a riconoscere i nostri limiti e ad apprezzare i nostri pregi.

**Per i corsi di Informatica e di Movimento 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 12 Settembre 2012

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

## 80 ARCHITETTARE MONDI

---

Melania Mortilla

Martedì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2012 (€ 20)

### 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. Ghery, la Case sul fiume di Ledoux e la Casa sulla cascata di Wright, la Sagrada Família di Guadi e la Chiesa di Rochamp di Le Courbusier.

## 108 SIAMO QUELLO CHE SIAMO STATI

---

Mariarosa Bonalumi Torri

Martedì, dal 15 Gennaio al 19 Marzo 2013 (€ 20)

### 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).

## 129 UNA MEMORIA DI FERRO

---

Cristina Paladini

Martedì, dal 9 Aprile al 21 Maggio 2013 (7 incontri), (€ 15)

### PSICOLOGIA

Memoria è "consapevolezza di sé in divenire". Le neuroscienze dimostrano che i centri della memoria coprono l'intera corteccia cerebrale. Con approfondimenti, test, esercitazioni sul ricordo, la percezione, la memoria, proveremo a conservare attive le sinapsi, a curare l'equilibrio psicofisico e rinvigorire la memoria per essere mentalmente agili, elastici, lucidi, scattanti...

## /// PARRE

**Referenti:** Maria Cominelli tel. 339 3820466 e Gabriella Capelli tel. 339 6708089

**Iscrizioni e informazioni:** Alba AUSER, via Duca D'Aosta 34 e Biblioteca Comunale tel. 035 702600, ore 14 – 18

**Sede dei corsi:** Sala AUSER, via Duca D'Aosta 34, ore 15 – 17.15

## 81 RIDERE... RIDERE CON GLI ALTRI, NON DEGLI ALTRI

Cristina Paladini

Martedì, dal 9 Ottobre al 13 Novembre 2012 (6 incontri), (€ 12)

### 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.

## 130 LA DIFFICILE MEMORIA DI UNA NAZIONE UNITA NONOSTANTE LE SUE DIVISIONI

Gianluigi Della Valentina

Martedì, dal 5 Marzo al 14 Maggio 2013, (€ 20)

### STORIA

L'anniversario dell'Unità d'Italia ha fornito 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 NOSSA

**Referenti:** Enrica Ferri e Mariangela Bettinaglio

**Iscrizioni e informazioni:** AUSER, via Europa 212/b, tel. 333 7911872, 035 701156, 035 702146

**Sede del corso:** sala "Tomaso Caffi" (Scuola elementare), via Rimembranze, ore 15 – 17.15

### 109 DIECI RITRATTI DI DONNE NELLA LETTERATURA DELL'EUROPA MODERNA

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 10 Gennaio al 14 Marzo 2013 (€ 25)

#### LETTERATURA E STORIA

Verranno presentate alcune figure di donne protagoniste della letteratura e della drammaturgia europea, che da tre secoli a questa parte hanno vissuto le difficoltà che la società europea ha posto di contro alla loro affermazione (dalla Medea di Racine a Concezione di Vittorini, da Gertrude di Manzoni alla Pisana di Nievo, e ancora Augusta e Carla di Svevo, Lina di Saba...).

## /// 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, Lunedì e Mercoledì ore 10 – 12 da Novembre 2012

**Sede dei corsi:** sala Biblioteca, via Piave 22, ore 15 – 17.15

### 110 I TANTI VOLTI DEL POTERE

Carmen Leone

Mercoledì, dal 16 Gennaio al 27 Febbraio 2013 (7 incontri), (€ 18)

#### ARTE E STORIA

Utilizzando immagini e fonti scritte cercheremo di ricostruire le biografie di personaggi illustri, detentori del potere, che hanno segnato o addirittura cambiato il corso della storia, come, ad esempio, il "feroce" Saladino, Luigi XIV di Francia, Elisabetta la grande, Caterina di Russia. Sarà un viaggio affascinante dove non mancheranno sorprese: sveleremo particolari poco noti della vita di personaggi molto conosciuti.

## 131 DALLO STAR BENE ALLO STAR MEGLIO

---

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 13 Marzo al 17 Aprile 2013 (6 incontri), (€ 15)

### PSICOLOGIA POSITIVA

Nell'ambito delle scienze mediche e sociali l'ultimo decennio è stato caratterizzato da una crescente attenzione allo studio del "benessere" e della "qualità" della vita. La psicologia positiva ci consente di conoscere gli indicatori del benessere soggettivo a partire dalle due prospettive di base: la prima detta edonica (intesa come ricerca del benessere individuale) e la seconda detta eudemonica (intesa come raggiungimento del proprio benessere in armonia con quello del proprio gruppo di appartenenza). L'inoltrarsi in questi percorsi ci renderà più consapevoli delle nostre risorse e potenzialità.

**Per i corsi di Informatica e di Movimento vedi Curno**

## /// PREMOLO

**Referenti:** Meris Seghezzi tel. 338 7174230 e Cesarina Seghezzi tel. 339 2049164

**Iscrizioni e informazioni:** Centro Culturale "Inoltre" - Biblioteca, via Grumello 2, Premolo, tel. 035 704425, AUSER Ponte Nossa, via Europa 212/b, tel. 035 704381 e 035 701156

**Sede dei corsi:** Biblioteca Comunale, via Grumello 2, ore 15 – 17.15

## 132 ALLA SCOPERTA DELLA NATURA

---

Giambattista Moroni

Giovedì, dal 14 Marzo al 9 Maggio 2013 (8 incontri), (€ 24)

### SCIENZE

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.

## /// 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, ore 15 – 17.15

### 82 PAESAGGI DI CARTA E PAROLE

Carmen Quadri

Mercoledì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2012 (€ 25)

#### LETTERATURA

Il paesaggio come luogo dell'anima e dell'identità è spesso lo scenario della memoria e dei racconti degli uomini. Da Virgilio a Saba, da Cicerone a Hesse, il corso propone un viaggio letterario attraverso l'Italia, vista dai grandi autori della letteratura di tutti i tempi, per vedere il mondo con gli occhi degli altri (e magari capire un po' di più quello che siamo e i mutamenti che stiamo vivendo).

### 83 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Elena Zanetti

Giovedì, dal 27 Settembre 2012 al 24 Gennaio 2013 (15 incontri), (€ 100+ circa € 30 per il libro di testo, valido anche per il secondo livello)

#### LINGUA INGLESE - PRINCIPIANTI

Il corso vi aiuterà a poter rispondere almeno "just a bit" (un pochino) invece di uno sconsolato "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.

## 111 UNA MEMORIA DI FERRO

---

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013 (€ 25)

### PSICOLOGIA

Memoria è "consapevolezza di sé in divenire". Le neuroscienze dimostrano che i centri della memoria coprono l'intera corteccia cerebrale. Con approfondimenti, test, esercitazioni sul ricordo, la percezione, la memoria, proveremo a conservare attive le sinapsi, a curare l'equilibrio psicofisico e rinvigorire la memoria per essere mentalmente agili, elastici, lucidi, scattanti...

## 112 IMPROVE YOUR ENGLISH

---

Elena Zanetti

Giovedì, dal 31 Gennaio al 16 Maggio 2013 (15 incontri), (€ 100)

### LINGUA INGLESE - SECONDO LIVELLO

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già studiato i primi elementi della lingua a scuola o in altri contesti, ma hanno competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire a utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, introducendo via via l'utilizzo di nuovi elementi sia lessicali che morfosintattici. I tempi verbali includeranno il presente continuo, il passato semplice e il futuro intenzionale. Aumenterà gradualmente la complessità dei testi scritti e dei materiali audio proposti allargando via via il campo di interesse. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro famigliari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia, esprimersi in modo semplice su argomenti legati alla casa, alla famiglia, a loro stessi.

## 133 BELL'ITALIA

---

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 13 Marzo al 10 Aprile 2013 (5 incontri), (€ 13)

### ARTE E STORIA

Viaggi virtuali in alcune interessanti città (Padova, Verona, Trento, Aosta e Firenze) per scoprirne anche gli aspetti meno noti, vedere i siti visitati dai turisti ma con la consapevolezza di chi ne conosce la storia e il contesto in cui sono sorti. Una delle città presentate nelle lezioni sarà anche oggetto di una "vera" visita guidata.

## /// 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 14.30 – 17

## 84 COMPUTER PER TUTTI

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2012 (€ 80)

### **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 DVD, 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.

## 113 COMPUTER PER TUTTI: UN PASSO AVANTI

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 9 Gennaio al 27 Febbraio 2013 (8 incontri), (€ 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.

## 134 NAVIGARE IN INTERNET

---

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 13 Marzo al 10 Aprile 2013 (5 incontri), (€ 40)

### **INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA** (max 16)

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

## CORSI DI MOVIMENTO

---

Iscrizione e pagamento direttamente presso il Centro Sportivo consortile di Rovetta, presentando la tessera di Terza Università con il rinnovo 2012/13.

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

## MANTENERSI IN FORMA 1

---

Giovedì, dal 27 Settembre al 6 Dicembre 2012, ore 15.45 – 17 (€ 40)

### **GINNASTICA DOLCE** (max 20)

Un lavoro completo di ginnastica dolce per mantenersi in forma. Gli esercizi (tutti calibrati) saranno finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità.

## ACQUASOFT

---

Mercoledì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2012, ore 9.45 – 10.30 (€ 50)

### **GINNASTICA IDRICA** (max 16)

Un corso di ginnastica in acqua rivolto soprattutto a chi non è molto abituato all'esercizio fisico, o non ne fa da parecchio tempo. Un modo dolce per rimettersi un po' in forma: 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.

## MANTENERSI IN FORMA 2

### **GINNASTICA DOLCE** (max 20)

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013, ore 15.45 – 17 (€ 40)

## ACQUAGYM 1

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 9.45 – 10.30 (€ 50)

### **GINNASTICA IDRICA** (max 16)

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.

## MANTENERSI IN FORMA 3

Giovedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2013, ore 15.45 – 17 (€ 40)

### **GINNASTICA DOLCE** (max 20)

## ACQUAGYM 2

Mercoledì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2013, ore 9.45 – 10.30 (€ 50)

### **GINNASTICA IDRICA** (max 16)

## /// SANT'OMOBONO TERME

**Referente:** Enrica Seregni tel. 035 868130

**Iscrizioni:** mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso

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

## 85 BERGAMO E LA SUA STORIA

Ermanno Arrigoni

Mercoledì, dal 3 Ottobre al 28 Novembre 2012 (9 incontri), (€ 27)

### STORIA

Il corso affronterà gli argomenti fondamentali della storia di Bergamo: l'epoca dei Romani, il lungo periodo del Medioevo, le invasioni barbariche (i Longobardi), i Comuni, il secolo sotto Venezia, il Risorgimento, le due guerre mondiali, il boom degli anni '60. Quando sarà possibile si faranno anche riferimenti alla storia della Valle Imagna.

Uno dei nove incontri sarà dedicato a una visita guidata.

## 135 VIAGGIATRICI E MIGRANTI

Adriana Lorenzi

Mercoledì, dal 10 Aprile al 22 Maggio 2013 (6 incontri), (€ 18)

### LETTERATURA

Attraverso le parole scritte dalle donne si vogliono percorrere le strade del viaggio e della migrazione tra il desiderio e la nostalgia di chi abbandona un territorio per approdare in un altro. Un modo dunque per avviare attraverso la letteratura un confronto tra soggetti e culture diversi, un processo di conoscenza di sé e di chi è straniero.

## /// SERIATE

**Referenti:** Mirco Scandella e Ivo Colleoni

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Cerioli 25/B, tel. 035 300849, da Lunedì a Venerdì ore 9 – 12 e 15 - 17

**Sede dei corsi:** sala multimediale della Biblioteca, ore 9.30 – 12

### 86 MOUSE E TASTIERA 4

Cesare Giannini

Giovedì, dal 27 Settembre al 6 Dicembre 2012 (€ 80)

#### 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 DVD, 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.

### 114 NAVIGARE... 4

Cesare Giannini

Lunedì, dal 7 Gennaio all'11 Marzo 2013 (€ 80)

#### 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.

**I corsi sono organizzati in collaborazione con la Città di Seriate  
Assessorato alla Cultura**

## /// TRESORE BALNEARIO

**Referenti:** Giorgio Longano tel. 035 941071 e M. Teresa Santinelli tel. 035 940515

**Iscrizioni:** per corsi di Sportpiù e i corsi "culturali:" mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso; per i corsi di informatica: per "Mouse e tastiera" (informatica di base) telefonare a Settembre a Giorgio Longano (035/941071), per "Multimedia- lità e Creatività" rivolgersi in Dicembre a Ornella Valle (tel. 035/940403, e-mail: orne.valle@gmail.com)

### 87 ALLA RICERCA DELL'IO (PERDUTO): VIAGGIO NELLA CULTURA EUROPEA DEL PRIMO '900

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 3 Ottobre al 28 Novembre 2012 (9 incontri), ore 15-17.15, Centro Sociale Diurno, via L. Lotto 25 (€ 23)

#### LETTERATURA

"L'unico dramma che veramente mi interessa è la lotta che ciascun essere ingag- gia con ciò che si oppone alla propria integrità" dichiara Gide. La cultura europea del primo Novecento è caratterizzata dall'ansia dell'uomo di trovare la propria identità che diventa opera titanica se "l'inconscio è il cerchio maggiore, che rac- chiude in sé quello minore del conscio", se spazio e tempo non sono più quelli di Newton, se l'ordine e le gerarchie sociali si infrangono e "l'io appare sempre più diviso", se al fondo di ciascuno si agitano fantasmi inconfessabili. È in questo labi- rinto che ci muoveremo, ma non senza quel filo di Arianna che sono le pagine di grandi autori, da Kafka a T. Mann, da Proust a Pirandello.

## 88 ESPLORIAMO INSIEME IL MONDO DELLE PIANTE E DEI FIORI...

Elisabetta Algisi

Lunedì, dal 15 Ottobre al 17 Dicembre 2012, ore 9.30–11.30, "Fioreria Clorofilla", via Roma 5/7 (€ 55 comprensivi di buona parte dei materiali); informazioni e iscrizioni: Fioreria Clorofilla, tel.035/944112, e-mail: fioreriatorofilla@libero.it

### CURA DELLA PIANTE

Tra quattro chiacchiere e una tisana floreale, apprenderemo semplici ma fondamentali conoscenze per coltivare con successo piante e fiori. Luce, temperatura, umidità, irrigazione, il rinvaso e la salute delle piante sono alcuni dei temi toccati; conosceremo la poesia del giardino delle farfalle, attirandole con piante a loro gradite. Prepareremo con le nostre mani una composizione di fiori freschi, un piccolo giardino in bottiglia ed infine, un delizioso cuore con edera e bacche.

"L'aspetto delle cose varia secondo le emozioni; e così noi vediamo magia e bellezza in loro, ma, in realtà, magia e bellezza sono in noi". Kahlil Gibran.

## 89 L'ABC DEL COMPUTER

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 2012, ore 15–17.30, CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 100)

### INFORMATICA DI BASE (max 18)

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 DVD, 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.

## 115 "CONOSCI TU LA TERRA DOVE FIORISCONO I LIMONI ...?" VIAGGIO SENTIMENTALE NEI TESORI D'ARTE E DI PAESAGGIO DELL'ITALIA MERIDIONALE E DELLA SICILIA

Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 15–17.15, Centro Sociale Diurno, via L. Lotto 25 (€ 25)

### STORIA DELL'ARTE

Il corso affronterà la conoscenza delle vicende artistiche dell'Italia meridionale, dai resti monumentali della Magna Grecia fino allo splendore delle residenze neoclassiche settecentesche, senza trascurare riferimenti costanti agli ambienti naturali e ai luoghi più pittoreschi di quelle regioni.

## 116 MULTIMEDIALITÀ E CREATIVITÀ

---

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 17 Gennaio al 21 Marzo 2013, ore 15 – 17.30, CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 100)

### **INFORMATICA: POWER POINT, COMPUTER GRAFICA (max 18)**

Come gestire le immagini e l'audio per creare presentazioni multimediali di sicuro effetto tramite l'utilizzo di PowerPoint e altri programmi specifici e poi creare DVD da vedere comodamente con il proprio televisore di casa.

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

## 136 DOVE VA LA SCIENZA?

---

Vittorio Erbetta

Mercoledì, dal 13 Marzo al 10 Aprile 2013 (5 incontri), ore 15 – 17.15, Centro Sociale Diurno, via L. Lotto 25 (€ 13)

### **SCIENZA ED ETICA**

Il progresso della scienza e delle tecnologie, inizialmente lentissimo, è diventato negli ultimi secoli sempre più veloce, fino a raggiungere negli ultimi decenni ritmi frenetici. Senza la pretesa di offrire un quadro completo, il corso si propone di fornire delle chiavi di lettura in alcuni dei più recenti campi d'indagine (nanotecnologie, biotecnologie, neuroscienze, tecnologie dell'informazione). Naturalmente ogni tecnologia, per quanto promettente, non è mai priva di limiti e pericoli (vedi Fukushima). Il progresso scientifico deve quindi confrontarsi con la riflessione sugli effetti che le sue scoperte producono. E questo non riguarda solo gli scienziati, ma l'umanità intera.

## /// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE

Iscrizione e pagamento direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di Tu con il rinnovo 2012/13.

**Sede dei corsi:** Centro Sportpiù, Via Aldo Moro. I corsi sono riservati a chi ha più di 50 anni.

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

### HO FATTO SPLASH 15

Venerdì, dal 5 Ottobre al 7 Dicembre 2012, ore 15.45–16.30 (€ 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 16

Venerdì, dal 14 Dicembre 2012 all'1 Marzo 2013, ore 15.45–16.30 (€ 50)

### HO FATTO SPLASH 17

Venerdì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2013, ore 15.45 – 16.30 (€ 50)

### HO FATTO SPLASH 18

Venerdì, dal 7 Giugno al 26 Luglio 2013, ore 16 – 16.45 (8 incontri), (€ 40)

### FIRST STEP 4

Martedì e Giovedì, dal 2 Ottobre al 27 Novembre 2012, ore 10 – 10.45, (bisettimanale - 16 incontri), (€ 64)

#### **GINNASTICA** (max 12)

Non è un semplice corso di ginnastica, ma un primo passo per migliorare il proprio stato di salute. Si rivolge in particolare a chi è sedentario e/o ha problemi specifici, come sovrappeso, trigliceridi e/o colesterolo alti, ipertensione, disturbi articolari e posturali. Prevede un percorso personalizzato con personale appositamente preparato.

## /// TREVIGLIO

**Referente:** Ada Scabeni

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via C. Battisti 43/b, tel. 0363 41662, Martedì e Giovedì ore 10 – 12 dal 4 Settembre 2012

**Sede dei corsi:** sala Melograno Banca Credito Cooperativo, via Carcano, ore 15 – 17.15

### 90 FRA AVANGUARDIE E RIPENSAMENTI: LA PRIMA METÀ DEL '900 ITALIANO

Maria Elena Notari Nardari

Martedì, dal 18 Settembre al 23 Ottobre 2012 (6 incontri), (€ 15)

#### STORIA DELL'ARTE

Mezzo secolo assai variegato: dai trasgressivi slanci in avanti del Futurismo ai ritorni all'ordine non privi di originalità e non impermeabili all'innovazione, dal superamento della figuratività al realismo espressionistico della denuncia morale e politica, alle esperienze solitarie di alcuni maestri non riconducibili ad alcun gruppo. Sullo sfondo il quadro politico e culturale italiano e i grandi rivolgimenti artistici e culturali europei. Oltre agli incontri in calendario, verrà organizzata una visita guidata dalla stessa docente al Museo del Novecento di Milano.

### 91 IL FLAUTO MAGICO

Marco Maisano

Lunedì, dal 22 Ottobre al 3 Dicembre 2012 (7 incontri), (€ 18)

#### GUIDA ALL'ASCOLTO MUSICALE

Un corso in cui l'attenzione si concentra, in ogni incontro, sull'audizione guidata di un paio di lavori significativi composti da autori appartenenti alla fase storica fra Settecento e Ottocento. Vengono individuati, soprattutto attraverso il confronto, gli aspetti salienti di ciascun genere musicale legato alle esperienze della grande storia musicale europea.

## 117 MITI, STORIE, EPISODI BIBLICI RACCONTATI DAI PITTORI

Dario Franchi

Giovedì, dal 13 Dicembre 2012 al 28 Febbraio 2013 (€ 25)

### STORIA DELL'ARTE

Quali sono i soggetti più frequenti nelle arti figurative occidentali? Come li hanno rappresentati gli artisti nel contesto culturale e stilistico del periodo storico in cui hanno lavorato? Analizzeremo alcuni temi e iconografie ricorrenti nell'arte europea, dalle origini al ventesimo secolo, scoprendo il punto di vista e il linguaggio usato dall'autore. Partendo dalle fonti (mitologiche, bibliche, agiografiche, storiche) metteremo a confronto, ad esempio, come Giotto, Leonardo e Tintoretto hanno "costruito" 'L'ultima cena', oppure come Antonello da Messina, Lotto e Fra' Galgario hanno interpretato il tema del ritratto.

## 137 CLASSICI E NUOVI AUTORI DEL NOVECENTO ITALIANO

Alessandra Limonta

Giovedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2013 (€ 25)

### LETTERATURA

Il romanzo italiano dal dopoguerra ad oggi: un percorso attraverso la letteratura per conoscere gli autori e le opere più significative della seconda metà del Novecento, ma anche un modo per affrontare i problemi della società contemporanea grazie alla sensibilità e all'intelligenza di grandi scrittori e di giovani promettenti autori.

## /// VALLE BREMBANA

### Referenti:

**San Giovanni Bianco:** Gesuina Gervasoni

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, piazza Zignoni 13, tel. 0345 41286 Martedì e Venerdì ore 9 – 12

**Piazza Brembana:** Mariarosa Calegari

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

## 92 IL '900 TRA STORIA, ARTE E COSTUME

Tarcisio Bottani

Mercoledì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2012, ore 15 - 17.15, Sala polivalente "M. Giupponi", via Castelli, **San Giovanni Bianco** (€ 25)

### LETTERATURA E STORIA

Il corso propone un percorso pluridisciplinare lungo il Novecento, con particolare attenzione agli aspetti storici, a quelli letterari, artistici e di costume. Gli elementi di carattere generale saranno integrati con costante riferimento al contesto locale, in modo da consentire ai partecipanti di confrontare il loro vissuto individuale con i grandi avvenimenti che hanno caratterizzato il Novecento. Sono previste proiezioni di filmati e visite museali.

## 93 LE SIGNORE DELLA LETTERATURA

Adriana Lorenzi

Venerdì, dal 12 Ottobre al 7 Dicembre 2012 (8 incontri), ore 15-17.15, Sala polivalente Comunale, via Roma 12, **Piazza Brembana** (€ 20)

### 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.

## 118 DALLO STAR BENE ALLO STAR MEGLIO

---

Cristina Paladini

Venerdì, dal 15 Febbraio al 22 Marzo 2013 (6 incontri), ore 15–17.15, Sala polivalente Comunale, via Roma 12, **Piazza Brembana** (€ 15)

### **PSICOLOGIA POSITIVA**

Nell'ambito delle scienze mediche e sociali l'ultimo decennio è stato caratterizzato da una crescente attenzione allo studio del "benessere" e della "qualità" della vita. La psicologia positiva ci consente di conoscere gli indicatori del benessere soggettivo a partire dalle due prospettive di base: la prima detta edonica (intesa come ricerca del benessere individuale) e la seconda detta eudemonica (intesa come raggiungimento del proprio benessere in armonia con quello del proprio gruppo di appartenenza). L'inoltrarsi in questi percorsi ci renderà più consapevoli delle nostre risorse e potenzialità.

## /// VAL GANDINO

### Referenti:

**Casnigo:** Giacinta Bosio tel. 035 740217

**Cazzano:** Marisa Mignani tel. 035 741283

**Gandino:** Graziella Gallizioli tel. 035 745878

**Iscrizioni:** un'ora prima dell'inizio di ciascun corso; per il corso di informatica: iscrizioni alla Biblioteca Comunale di Gandino, Giovedì 22 Novembre ore 9 - 12.30 e Venerdì 23 Novembre ore 14 - 18.30

## 94 ALLA RICERCA DELL'IDENTITÀ DEI POPOLI

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2012, ore 15 - 17.15, Biblioteca, piazza San Giovanni Battista, **Casnigo** (€ 20)

### STORIA

A cavallo fra il XX e il XXI secolo l'ordine mondiale uscito da Yalta non regge più. È difficile ipotizzare gli scenari futuri, in bilico fra i processi di globalizzazione e la rivendicazione delle identità nazionali che sembrano minare persino la solidità della costruzione europea. Il quadro è complicato dall'emergere di nuove potenze che mirano a dotarsi di arsenali nucleari, dalle questioni ambientali e demografiche, dai flussi migratori, dall'inquietante crisi economica che non sembra rientrare fra quelle cui ci avevano abituato due secoli di capitalismo. Dobbiamo alzare lo sguardo oltre i nostri confini per cercare di capire meglio il mondo che ci circonda e che lasceremo ai nostri figli e nipoti.

## 119 GRAND TOUR AL SUD

Dario Franchi

Mercoledì, dal 12 Dicembre 2012 al 27 Febbraio 2013, ore 15 - 17.15, Sala delle mostre, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE

Un viaggio virtuale in alcune città e paesi del Mezzogiorno d'Italia dai templi della Magna Grecia al Romanico al Barocco pugliese e siciliano, dalle tracce degli Arabi alla reggia di Caserta, con un occhio particolare alla città di Napoli.

## 138 COMPUTER UN PASSO AVANTI

Roberto Borfecchia

Giovedì, dal 21 Febbraio al 18 Aprile 2013 (9 incontri), ore 15 – 17.30, Scuola elementare, via Cesare Battisti 1, **Gandino** (€ 75)

### INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 14)

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.

## 139 IL RICAMO PERFETTO

Cinzia Bernardi

Mercoledì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2013, ore 15 – 17.30, Aula Comunale, **Cazzano Sant'Andrea** (€ 45 comprensivi dei materiali)

### TECNICHE DI RICAMO

Da un po' di tempo il ricamo è ritornato di grande moda. E giustamente: è un passatempo rilassante che consente di confezionare con le proprie mani accessori che renderanno la vostra casa ancora più bella. Impareremo a rendere perfetto il punto croce, conosceremo tecniche provenienti da altri paesi, come la deliziosa Broderie Suisse che, come dice il nome, ha origini svizzere o il ricamo Hardanger, di antica tradizione norvegese. Con queste tecniche si possono impreziosire tende, tovaglie, asciugamani; creare simpatici quadretti...

E, se ci sarà tempo, si esplorerà anche un po' di patchwork.

## /// VILLA D'ADDA - SOTTO IL MONTE - CARVICO

**Referente:** Maddalena Spinoni tel. 035 792690

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteche di Villa d'Adda tel. 035 797448 e di Sotto il Monte tel. 035 790760

**Orario dei corsi:** ore 15 – 17.15

### 95 DAL FUTURISMO ALLA POP ART: LE AVANGUARDIE ARTISTICHE DEL NOVECENTO

Sem Galimberti

Giovedì, dal 4 Ottobre al 29 Novembre 2012 (8 incontri), Sala Civica "S. Longhi" Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 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.

### 120 VIAGGIO ALL'INTERNO DELLA COMMEDIA: L'INFERNO

Beatrice Gelmi

Giovedì, dal 6 Dicembre 2012 al 21 Febbraio 2013, Sala Biblioteca, **Carvico** (€ 25)

#### LETTERATURA

Il corso propone un approccio alla Commedia come testo narrativo, epico e teatrale insieme, come viaggio di conoscenza e di esperienza, privilegiando la voce di Dante, la sua parola, la sua poesia, nell'intento di far piacere e gustare l'opera a tutti, anche a chi non ha mai avuto l'occasione di accostarsi ad essa. L'analisi dei testi sarà accompagnata dalle immagini degli illustratori della commedia, a partire dai codici medievali fino ai giorni nostri.

## 140 INCONTRI E SCONTRI

---

Giovedì, dal 7 Marzo al 16 Maggio 2013, Sala Civica, **Sotto il Monte** (€ 20)

### PSICOLOGIA

Un unico corso composto da due parti diverse per esplorare vari aspetti dei rapporti – non sempre facili - con gli altri.

- **Star bene con se stessi e ... con gli altri**, Giusi Andreini (4 incontri)  
Attraverso il confronto e lo scambio delle nostre esperienze, proseguiamo il percorso di riflessione insieme sull'importanza di ascoltarsi, comprendersi, apprezzarsi, un passaggio indispensabile per poter migliorare la nostra capacità di ascoltare e di farsi ascoltare, di comprendere e di essere compresi, per poter stare bene prima di tutto con se stessi e riuscire quindi a star meglio con gli altri e far sentire meglio anche le persone che ci circondano.
- **Mai litigato così bene**, Romina Boccaletti (6 incontri)  
Discussioni, litigi, conflitti irrisolti. Pregiudizi, risentimenti, sensi di colpa. Riconoscere e comprendere le dinamiche che accendono la miccia; appropriarsi di modalità comunicative efficaci e non offensive; rendere il litigio produttivo in nome del bene comune. Perdonare.



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 tutor, gli enti che ci hanno sostenuto economicamente, quelli che ci hanno dato il patrocinio, le sedi che ci hanno ospitato.