



# PROGRAMMA CORSI

## 2013-2014

## /// TERZA UNIVERSITÀ SI PRESENTA

**Terza Università (Tu)** è un'associazione culturale no profit, che si rivolge principalmente alle pensionate e ai pensionati. È nata nel 1994, quindi è al suo ventesimo anno. 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, acquerello, ginnastica... 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.

Durante l'anno sono previste alcune feste che hanno lo scopo di favorire la socializzazione, lo svago, il mantenimento di legami sociali e personali. Terza Università organizza anche numerose 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

all'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 Giovedì 6 Giugno. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (Marzo – Maggio 2014) verranno effettuate da Lunedì 2 Dicembre.

### /// LE ISCRIZIONI AI CORSI DI SPORTPIÙ

Le iscrizioni ai corsi di Sportpiù vengono effettuate direttamente presso i centri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2013/14 e versando la quota intera.

Possono iscriversi presso gli uffici di **TU** da Giovedì 6 a Lunedì 10 Giugno solo quei soci che, oltre che ai corsi di Sportpiù (prima e seconda fase), si iscrivono anche 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 (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
1	Do you speak English? special 1 (principianti), Adriana Caironi	Annuale	Lun. matt.
14	Do you speak English? special 2 (principianti), Adele Prina	Annuale	Gio. matt.
24	Improve your English (2° livello), Giorgio Locatelli	1	Ven. matt.
47	Getting on with English (3° livello), Giuseppe Cinardo	2	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
74	Improve your English (2° livello), Cinzia Bucchieri	1 Lun. matt.	Albino
82	Improve your English (2° livello), Lucia Rizzuti	1 Venerdì	Dalmine

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Lunedì
	pag.21Pomeriggio al cinema, CineTeatro del Borgo	Annuale	Martedì
	pag.27Pomeriggio al cinema, Conca Verde	Annuale	Sabato
5	Tutti al cinema!, esperti del Centro Studi Cinematografici	1	Lunedì
12	Il Bildungsroman, romanzo di formazione (o di sformazione?), M. Tosca Finazzi	1	Mercoledì
20	Virginia Woolf e altre amiche, Adriana Lorenzi	1	Giovedì
25	La poesia nella Bibbia, Gian Gabriele Vertova	1	Venerdì
34	Le vie dei canti, Bianca Mariano	2	Martedì
36	La nascita della politica: "Il Principe" di Niccolò Machiavelli, Gian Gabriele Vertova	2	Merc. Matt.
43	L'Europa nell'arte e nella storia dal XIV° secolo, Giovanni Dal Covolo	2	Giovedì
51	"Elementare, Watson!", Alessandra Limonta	3	Lunedì
52	Prima la musica e poi le parole?, Michele Guadalupi	3	Lunedì
65	Romanzi italiani da leggere o da rileggere, Fabio Celsi	3	Giovedì

	<b>LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROV.</b>	<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
76	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	1 Giovedì	Almenno S. S.
80	Dieci ritratti di donne nella letteratura..., Giovanni Dal Covolo	1 Venerdì	Clusone
83	Storie di famiglia, Adriana Lorenzi	1 Mercoledì	Martinengo
86	Romanzi al femminile: scrittrici italiane dal Novecento..., Alessandra Limonta	1 Martedì	Parre
101	Viaggio all'interno della Commedia: il Purgatorio, Beatrice Gelmi	1 Giovedì	Villa d'Adda
108	Meravigliosa musica, Giuliano Todeschini	2 Venerdì	Clusone
118	Dal neorealismo al post-moderno, Fabio Celsi	2 Mercoledì	Trescore B.
120	Non esiste un vascello veloce come un libro, Alessandra Limonta	2 Giovedì	Treviglio
128	Dante, il Purgatorio, la libertà, Gian Gabriele Vertova	3 Venerdì	Clusone
133	Dieci ritratti di donne nella letteratura..., Giovanni Dal Covolo	3 Mercoledì	Romano L.
138	Altre signore della letteratura, Adriana Lorenzi	3 Mercoledì	P. Brembana
140	Paesaggi di carta e parole, Carmen Quadri	3 Giovedì	Sotto il Monte

	<b>STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO</b>	<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
2	La "nostra" architettura: il '900 tra Bergamo e l'Europa, Walter Giliberto	1	Lunedì
9	Il secolo dei lumi: dalle feste galanti ai disastri della guerra, Rosa Chiumeo	1	Martedì
11	La storia di Bergamo attraverso i suoi musei, Giovanni Dal Covolo	1	Merc. matt.
21	"Conosci tu la terra dove fioriscono i limoni ...?", Daniela Mancia Viviani	1	Giovedì
23	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi e Rosa Chiumeo	1	Giovedì sera
29	Il mondo dei miti, Carmen Leone	2	Lunedì
33	Terre e città. Civiltà alpina, Gianbattista Pellini	2	Martedì
37	Dal romanico catalano a Picasso:..., M. Elena Notari Nardari	2	Mercoledì
49	Grand tour al nord, Dario Franchi	2	Venerdì
58	Arte e società dal 1945: antimodernismi e postmodernismi..., Osvaldo Roncelli	3	Mercoledì
66	Appuntamenti d'arte tra Bergamo alta e i Borghi, Daniela Mancia Viviani	3	Giovedì

69	Silenzi e grida nell'arte del secondo Novecento, Maria Elena Notari Nardari	3	Ven. matt
----	--	---	-----------

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
72	Immagini e figure nella storia dell'arte, tra realtà ed astrazione, Osvaldo Roncelli	1 Giovedì	Albino
78	L'Arte maiuscola, Daniela Mancina Viviani	1 Lunedì	Casazza
87	Su per la Val Seriana, docenti vari	1 Giovedì	Ponte Nossa
92	Architettare mondi, Melania Mortilla	1 Mercoledì	Trescore B.
96	Silenzi e grida nell'arte del secondo Novecento, Maria Elena Notari Nardari	1 Venerdì	Treviglio
97	Grande pittura europea, Dario Franchi	1 Venerdì	Treviglio
99	Un'opera d'arte al giorno, Elisabetta Cassanelli	1 Mercoledì	P. Brembana
105	La metamorfosi del barocco, Rosa Chiumeo	2 Venerdì	Alzano L.
107	Il tema delle origini dall'archeologia all'arte, Mario Abati	2 Giovedì	Civate al Piano
109	Venezia nel secolo di Tiziano, Daniela Mancina Viviani	2 Venerdì	Covo
111	Le pietre raccontano, Elisabetta Cassanelli	2 Martedì	Mozzo
113	Il tema delle origini dall'archeologia all'arte, Mario Abati	2 Mercoledì	Ponte Nossa
114	Viaggio in Africa, Carmen Leone	2 Mercoledì	P. S. Pietro
122	Estetico, antiestetico, bello e brutto: parole che contano..., Dario Franchi	2 Mercoledì	Gandino
127	"Conosci tu la terra dove fioriscono i limoni ...?", Daniela Mancina Viviani	3 Mercoledì	Almè
130	Mille anni di iconografie sacre ..., M. Mortilla	3 Martedì	Palosco
131	I tesori della media Val Seriana, docenti vari	3 Mercoledì	Ponte Nossa

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
8	Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	1	Martedì
13	Senso di sé e senso di colpa, Carol Angelini	1	Mercoledì
31	Mai litigato così bene, Romina Boccaletti	2	Mart. matt.
41	AllenaMente, Simona Mignani	2	Giovedì
42	PotenziaMente, Simona Mignani	2	Giovedì
45	Conoscersi, Laura Pentimalli	2	Gio. sera
54	La trappola della felicità, Simona Mignani	3	Martedì
59	Conoscersi, Laura Pentimalli	3	Gio. matt.

<b>PSICOLOGIA PROVINCIA</b>		<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
79	Mai litigato così bene, Romina Boccaletti	1 Giovedì	Civ. al Piano
98	Una memoria di ferro, Cristina Paladini	1 Lunedì	S. Giov. Bianco
115	Ridere... ridere con gli altri, non degli altri, Cristina Paladini	2 Mercoledì	Romano L.
125	AllenaMente, Simona Mignani	3 Giovedì	Albino
126	PotenziaMente, Simona Mignani	3 Giovedì	Albino
129	Io e gli altri: la comunicazione interpersonale, Carol Angelini	3 Martedì	Mozzo
132	Una memoria di ferro, Cristina Paladini	3 Mercoledì	P. S. Pietro
139	Una memoria di ferro, Cristina Paladini	3 Lunedì	Cazzano

<b>SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
pag.17 Vuoi diventare volontario?, Marzia Canini e Giuseppe Morosini			
3	In quale società pensiamo di vivere? Osservatorio con guide, Sergio Gabbiadini	1	Lunedì
38	Gli squilibri del mondo globalizzato..., Giuliana Nessi	2	Mercoledì
64	In viaggio per l'Asia, un percorso per immagini, Piergiorgio Pescali	3	Giovedì
68	Alla scoperta della filosofia, Mariella Valenti	3	Giov. sera
70	L'Italia in bilico, Gianluigi Della Valentina	3	Venerdì

<b>SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA</b>		<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
77	Filosofia minima, Sergio Gabbiadini	1 Venerdì	Alzano L.
84	Libertà vo' cercando..., Mariarosa Bonalumi Torri	1 Martedì	Mozzo
100	L'inquieto mondo globale, Gianluigi Della Valentina	1 Mercoledì	Casnigo
102	Uno sguardo su un mondo inquieto, Gianluigi Della Valentina	2 Giovedì	Albino
104	Brasile che passione!, Sonia Gervasoni	2 Giovedì	Almenno S. S.
106	Uno sguardo su un mondo inquieto, Gianluigi Della Valentina	2 Lunedì	Casazza
112	Europa dove sei?, Mariarosa Bonalumi Torri	2 Martedì	Palosco
135	Siamo quelli che siamo stati, Mariarosa Bonalumi Torri	3 Mercoledì	Sant'Omobono T.

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
30	Il linguaggio delle cellule, Letizia Cervo	2	Lunedì
46	Dove va la scienza?, Vittorio Erbetta	2	Ven. matt.
57	Dal macro al micro mondo, esperti Museo Scienze Naturali	3	Mercoledì

SCIENZE PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
85 Rispettiamo il nostro corpo, Letizia Cervo	1 Martedì	Palosco
89 Darwin e la teoria dell'evoluzione: storia e attualità, Federico Mangili	1 Mercoledì	Romano L.
91 Le origini della nostra specie, Lina Quirci	1 Mercoledì	Sant'Omobono T.
124 Darwin e la teoria dell'evoluzione: storia e attualità, Federico Mangili	2 Giovedì	Carvico
136 Sull'orlo dell'infinito, Circolo Astrofili Bergamaschi	3 Mercoledì	Trescore B.
137 Il cervello questo "sconosciuto" (o quasi), Letizia Cervo	3 Giovedì	Treviglio

BRICOLAGE E CREATIVITÀ BERGAMO		FASE	GIORNO
6	Le trasparenze dell'acquarello (base e avanzato), Roberto Calvagna	1	Mart. matt.
15	Terzo fuoco, Ester Quarti	1	Gio. matt.
16	Terzo fuoco (avanzato) 1, Ester Quarti	1	Gio. matt.
48	Ricamo per principianti, Bianca Maria Benigni e Luisa Ferrari	2	Ven. matt.
55	Ancora emozioni con l'acquarello, Roberto Calvagna	3	Martedì
60	Terzo fuoco (avanzato) 2, Ester Quarti	3	Gio. matt.
61	Ceramica "scandinava", Ester Quarti	3	Gio. matt.

BRICOLAGE E CREATIVITÀ PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
75 Un Natale creativo, Pinuccia Regazzoni e Fulvia Donadoni	1 Venerdì	Albino
93 Il mondo delle piante e dei fiori..., Elisabetta Algisi	1 Lun. matt.	Trescore B.
95 La cura del verde, Elisabetta Algisi	1 Lun. matt.	Trescore B.

CUCINA BERGAMO		FASE	GIORNO
27	Cucina mediterranea: gusto e benessere, Alessandro Pirastu	1	Venerdì
28	I menù delle feste, Alessandro Pirastu	1	Sabato
50	Tutto pesce, Alessandro Pirastu	2	Sabato
71	La cucina etnica, Alessandro Pirastu	3	Venerdì

<b>INFORMATICA BERGAMO</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
----------------------------	--	-------------	---------------

**PER PRINCIPIANTI**

10	Mouse e tastiera 1, Domenico Sergi Alampi	1	Martedì
39	Mouse e tastiera 2, Domenico Sergi Alampi	2	Mercoledì
56	Mouse e tastiera 3, Domenico Sergi Alampi	3	Martedì

**PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ**

22	Navigare... 1, Cesare Giannini	1	Giovedì
35	Immagini al computer, Cesare Giannini	2	Martedì
44	Navigare... 2, Cesare Giannini	2	Giovedì
67	Navigare... 3, Cesare Giannini	3	Giovedì

<b>INFORMATICA PROVINCIA</b>		<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
------------------------------	--	----------------------	-----------------

**PER PRINCIPIANTI**

73	Navigare in Internet da principianti, Gianmario Longhi	1 Mercoledì	Albino
81	L'ABC del computer, Marco Parietti	1 Venerdì	Curno
88	L'ABC del computer, Fabio Steccanella	1 Giovedì	Romano L.
90	Computer per tutti, Angelo Benzoni	1 Mercoledì	Rovetta
121	L'ABC del computer, Docente del CFP	2 Giovedì	S. Giov. Bianco

**PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ**

94	Multimedialità e Creatività: un passo avanti, Giuseppe Bonzani	1 Giovedì	Trescore B.
103	Computer: un passo avanti, Gianmario Longhi	2 Mercoledì	Albino
116	Computer: un passo avanti, Fabio Steccanella	2 Giovedì	Romano L.
119	Navigare in Internet, Giuseppe Bonzani	2 Giovedì	Trescore B.
123	Navigare in Internet, Francesco Saviano	2 Giovedì	Gandino
117	Computer: un passo avanti, Angelo Benzoni	2 Mercoledì	Rovetta
110	Navigare in Internet, Marco Parietti	2 Venerdì	Curno
134	Navigare in Internet, Angelo Benzoni	3 Mercoledì	Rovetta

<b>MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
--------------------------------------	--	-------------	---------------

7	Balli di Gruppo. Zumba: Soft – Fitness, Piero Cavariani e Laura Testa	1	Mart. matt.
17	Yoga 1, Wilma Barbero	1	Gio. matt.
18	Camminare fa bene, Maria Laura Tironi	1	Gio. matt.

19	Nordic Walking, Maria Laura Tironi	1	Gio. matt.
26	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
32	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	2	Mart. matt.
40	Yoga 2, Wilma Barbero	2	Gio. matt.
53	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	3	Mart. matt.
62	Palestra in casa 1, Duilio Finazzi	3	Gio. matt.
63	Palestra in casa 2, Duilio Finazzi	3	Gio. matt.

**MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ**
**BERGAMO E CURNO (vedi pag. 44)**
**FASE**
**GIORNO**

	Dolcemente in forma, San Bernardino	Annuale	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	Martedì 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**
**FASE E GIORNO**
**LOCALITÀ**

168, 170, 171	Ho fatto splash 15, 16, 17, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto
169	First step 4, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	1 Mart/Gio. matt.	Cenate Sotto
	Ho fatto splash 18, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	estivo Venerdì	Cenate Sotto
172, 174, 176, 178,	In forma in piscina 1, 2, 3, 4 Istruttori Rovetta	1, 2, 3, Mart. matt.	Rovetta
173, 175	In forma in palestra 1, 2, 3, 4		
177, 179	Istruttori Rovetta	1, 2, 3, Giovedì	Rovetta

## /// 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.**

### BERGAMO

1. FASE SETTEMBRE/NOVEMBRE		GIORNO
6	Le trasparenze dell'acquarello, Roberto Calvagna	Martedì
7	Balli di Gruppo. Zumba: Soft – Fitness, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
11	La storia di Bergamo attraverso i suoi musei, Giovanni Dal Covolo	Mercoledì
15	Terzo fuoco, Ester Quarti	Giovedì
16	Terzo fuoco (avanzato) 1, Ester Quarti	Giovedì
17	Yoga 1, Wilma Barbero	Giovedì
18	Camminare fa bene, Maria Laura Tironi	Giovedì
19	Nordic Walking, Maria Laura Tironi	Giovedì
24	Improve your English, Giorgio Locatelli	Venerdì
142	Dolcemente in forma 5, Sportpiù Curno	Martedì
149	First step 1, Sportpiù Baioni	Lun/Merc.
150	First step 2, Sportpiù San Bernardino	Lun/Ven.
151	First step 3, Sportpiù Curno	Mart/Gio.
2. FASE DICEMBRE/FEBBRAIO		GIORNO
31	Mai litigato così bene, Romina Boccaletti	Martedì
32	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
36	La nascita della politica: "Il Principe" di Niccolò Machiavelli, G. G. Vertova	Mercoledì
40	Yoga 2, Wilma Barbero	Giovedì
46	Dove va la scienza?, Vittorio Erbetta	Venerdì
47	Getting on with English, Giuseppe Cinardo	Venerdì
48	Ricamo per principianti, Bianca Maria Benigni e Luisa Ferrari	Venerdì
153	Dolcemente in forma 6, Sportpiù Curno	Martedì
3. FASE MARZO/MAGGIO		GIORNO
53	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
59	Conoscersi, Laura Pentimalli	Giovedì
60	Terzo fuoco (avanzato) 2, Ester Quarti	Giovedì
61	Ceramica "scandinava", Ester Quarti	Giovedì

62	Palestra in casa 1, Duilio Finazzi	Giovedì
63	Palestra in casa 2, Duilio Finazzi	Giovedì
69	Silenzi e grida nell'arte del secondo Novecento, M. E. Notari Nardari	Venerdì
161	Dolcemente in forma 7, Sportpiù Curno	Martedì

**PER TUTTO L'ANNO****GIORNO**

1	Do you speak English? special 1, Adriana Caironi	Lunedì
14	Do you speak English? special 2, Adele Prina	Giovedì
	Dolcemente in forma, Sportpiù San Bernardino	Mart/Ven.

**PROVINCIA****PRIMA FASE****GIORNO**

74	Improve your English, Cinzia Bucchieri, Albino	Lunedì
93	Il mondo delle piante e dei fiori..., Elisabetta Algisi, Trescore	Lunedì
95	La cura del verde, Elisabetta Algisi, Trescore	Lunedì
169	First step 4, Sportpiù Cenate Sotto	Mart/Gio.

**MOVIMENTO E GINNASTICA PER TUTTO L'ANNO****GIORNO**

172, 174, 176, 178	In forma in piscina 1, 2, 3, 4, Rovetta	Martedì
-----------------------	---	---------

## /// INDICE DELLE SEDI

<b>Bergamo</b>	<b>17</b>
- 1° fase (da Settembre a Novembre 2013)	
- 2° fase (da Dicembre 2013 a Marzo 2014)	<b>28</b>
- 3° fase (da Marzo a Maggio 2014)	<b>36</b>
<b>I corsi di Sportpiù</b>	
<i>Bergamo e Curno</i>	<b>44</b>
<i>Cenate (vedi Trescore)</i>	<b>78</b>
<b>Albino</b>	<b>49</b>
<b>Almè</b>	<b>52</b>
<b>Almenno San Salvatore</b>	<b>53</b>
<b>Alzano Lombardo</b>	<b>54</b>
<b>Casazza</b>	<b>55</b>
<b>Cividate al Piano</b>	<b>56</b>
<b>Clusone</b>	<b>57</b>
<b>Covo</b>	<b>59</b>
<b>Curno</b>	<b>60</b>
<b>Dalmine</b>	<b>61</b>
<b>Martinengo</b>	<b>62</b>
<b>Mozzo</b>	<b>63</b>
<b>Palosco</b>	<b>64</b>
<b>Parre</b>	<b>66</b>
<b>Ponte Nossa</b>	<b>66</b>
<b>Ponte San Pietro</b>	<b>68</b>
<b>Romano di Lombardia</b>	<b>69</b>
<b>Rovetta</b>	<b>71</b>
<b>Sant'Omobono Terme</b>	<b>74</b>
<b>Trescore Balneario</b>	<b>75</b>
<b>Treviglio</b>	<b>79</b>
<b>Valle Brembana</b> (Piazza Brembana, San Giovanni Bianco)	<b>81</b>
<b>Val Gandino</b> (Cazzano Sant'Andrea, Casnigo, Gandino)	<b>82</b>
<b>Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico</b>	<b>84</b>

## /// INDIRIZZI DELLE SEDI PIÙ UTILIZZATE A BERGAMO

- Mutuo Soccorso**, via Zambonate 33, tel. 035 247151  
**La Porta**, viale Giovanni XXIII 30, tel. 035 219230  
**ABF - 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

## /// ANTEPRIMA NOVITÀ

### I CORSI DELLA SERA E DEL SABATO POMERIGGIO A BERGAMO

Per la prima volta organizziamo alcuni corsi in orari inconsueti: Giovedì sera e Sabato pomeriggio, dedicati anche a chi lavora.

#### 23 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi e Rosa Chiameo

Giovedì, dal 10 Ottobre al 14 Novembre 2013 (6 incontri), ore 20.45–22.15, sala Lama, CGIL (€ 20)

#### STORIA DELL'ARTE

Vedi pag. 23

#### 45 CONOSCERSI

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 16 Gennaio al 27 Febbraio 2014 (7 incontri), ore 20.45–22.15, sala Lama, CGIL (€ 25)

#### PSICOLOGIA DELLA RELAZIONE (max 36)

Vedi pag. 33

#### 68 ALLA SCOPERTA DELLA FILOSOFIA

Mariella Valenti

Giovedì, dal 13 Marzo al 24 Aprile 2014 (7 incontri), ore 20.45–22.15, sala Lama, CGIL (€ 25)

#### FILOSOFIA

Vedi pag. 42

#### 28 I MENÙ DELLE FESTE

Alessandro Pirastu

Sabato, dal 16 Novembre al 14 Dicembre 2013 (5 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 40 comprensivi di ingredienti e materiali)

#### GASTRONOMIA (max 25)

Vedi pag. 27

#### 50 TUTTO PESCE

Alessandro Pirastu

Sabato, dal 18 Gennaio al 22 Febbraio 2014 (6 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

#### GASTRONOMIA (max 25)

Vedi pag. 35

## PASSEGGIATE A PIEDI

### 18 CAMMINARE FA BENE

---

Maria Laura Tironi

Giovedì (il primo e il terzo di ogni mese) dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2013, ore 9.30–11.30, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 2)

#### **BENESSERE**

Vedi pag. 24

### 19 NORDIC WALKING

---

Maria Laura Tironi

Giovedì, (il secondo e il quarto di ogni mese), dal 10 Ottobre al 12 Dicembre 2013, ore 9.30–11.30, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 2)

#### **BENESSERE**

Vedi pag. 24

## A SPASSO PER LA VAL SERIANA

**Due corsi itineranti in cui ogni incontro è dedicato alla visita guidata di una località artisticamente significativa.**

**Iscrizioni e informazioni:** Auser di **Ponte Nossa**, via Europa 212/b, tel. 333 7911872, 035 701156, 035 702146 e sede di **Bergamo**

### 87 SU PER LA VAL SERIANA

---

Oswaldo Roncelli, Dario Franchi, Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 26 Settembre al 24 Ottobre 2013, (5 incontri), ore 15–17.30, (€ 15)

#### **STORIA DELL'ARTE**

Vedi pag. 66

### 131 I TESORI DELLA MEDIA VAL SERIANA

---

Mercoledì dal 23 Aprile al 21 Maggio 2014, (5 incontri), ore 15–17.30, (€ 15)

Oswaldo Roncelli, Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo, Walter Giliberto

#### **STORIA DELL'ARTE**

Vedi pag. 67

## /// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2013

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù  
di via Baioni, di via San Bernardino e Curno vedi pag. 44

### VUOI DIVENTARE VOLONTARIO?

Il Centro Servizi Bottega del Volontariato promuove il servizio di orientamento/avvicinamento al volontariato per tutti i cittadini che sono interessati a svolgere attività di volontariato o che desiderino semplicemente conoscere meglio le associazioni presenti nel territorio della provincia di Bergamo, in questo modo intende rispondere anche all'esigenza delle organizzazioni di trovare sempre nuove risorse umane in termini di aiuti, creatività ed energie. Contattaci se sei interessato al mondo del volontariato!

Associazione Centro Servizi Bottega del Volontariato della provincia di Bergamo, via Longuelo 83 – 24129 Bergamo. Tel. 035 234723 - Fax 035 234324 - E mail: orientamento@csvbg.org

### 1 DO YOU SPEAK ENGLISH? SPECIAL 1

Adriana Caironi

Lunedì, dal 23 Settembre 2013 al 26 Maggio 2014 (annuale: 30 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 200)

#### 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. N.B. Ciascun iscritto si deve procurare il libro di testo: New Headway Beginner Third Edition, ed. Oxford University Press, Student's Pack with Key. ISBN: 978-0-19-471745-8 (€ 30 circa)

## 2 LA "NOSTRA" ARCHITETTURA: IL '900 TRA BERGAMO E L'EUROPA



Walter Giliberto

Lunedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2013, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA (max 45)

Il corso racconterà l'architettura della città di Bergamo dalla fine dell'Ottocento fino ad arrivare ai giorni nostri, attraversando periodi artistici come l'art nouveau, lo stile floreale, il razionalismo, il postmoderno e l'architettura contemporanea. Agli incontri in "aula" si affiancheranno alcune visite per osservare da vicino i palazzi e i monumenti più interessanti.

## 3 IN QUALE SOCIETÀ PENSIAMO DI VIVERE? OSSERVATORIO CON GUIDE



Sergio Gabbiadini

Lunedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### FILOSOFIA (max 60)

Prendere in esame i risultati cui giungono i più noti autori di sociologia e filosofia (come Kelsen, Butler, Wallerstein, Habermas), che dedicano i propri studi all'osservazione della società contemporanea, ci aiuta a capire in quale società viviamo e a decidere come viverci. Si tratta di autori che si muovono con uno sguardo doppio: utilizzano il patrimonio di una tradizione consolidata (Kant, Hegel, Marx, Weber) ma lo modificano per trasformarlo in strumento di analisi del contesto sociale in cui ci troviamo a vivere. Sempre per capire, prendere posizione e agire.

## 4 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 23 Settembre 2013 al 26 Maggio 2014, 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 iscritti 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 quindi numerosi a questa gradevole esperienza!

NOVITÀ

## 5 TUTTI AL CINEMA!

Esperti del Centro Studi Cinematografici

Lunedì, dal 23 Settembre all'11 Novembre 2013 (8 incontri), ore 14.45–17.45, Centro Studi Cinematografici, via Angelo Goisis 96/b - Redona (€ 30)

### **CINEMA** (max 70)

È l'appuntamento che gli amanti della settima arte non possono davvero perdere. Ad aspettarli ci saranno i titoli più interessanti della stagione cinematografica più recente, tutti da (ri)scoprire e apprezzare. 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'affascinante "Re della terra selvaggia", l'esordio più interessante del 2013, il desiderio di emancipazione de "La bicicletta verde", la commedia romantica "Ruby Sparks".

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

## 6 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO (CORSO BASE E AVANZATO)

Roberto Calvagna

Martedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2013, ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 30 + 30 per il materiale)

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

Anche quest'anno il corso di acquarello è concepito a "binario doppio" per venire incontro alle esigenze di chi comincia, ma anche di coloro che hanno già una buona esperienza. I principianti possono trarre ispirazione dai più esperti che avranno comunque esercizi inediti in cui cimentarsi, migliorando la tecnica in un laboratorio di nuove opportunità e di confronto.

## 7 BALLI DI GRUPPO. ZUMBA: SOFT – FITNESS

NOVITÀ

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2013, ore 10–11, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 25)

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

Adatto a persone con la voglia di muoversi e rimettersi in forma bruciando calorie. È un divertentissimo allenamento praticato da oltre 10 milioni di persone in più di 110 paesi nel mondo. Negli USA sta spopolando: è un mix di aerobica e Fitness, efficace negli esercizi e facile da imparare. Con un'ora di lezione si combatte lo stress, si rassodano i muscoli e ci si svaga in compagnia.

## 8 EMOZIONI INTELLIGENTI

---

Laura Pentimalli

Martedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2013, 15-17.15, La Porta (€ 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.

## 9 IL SECOLO DEI LUMI: DALLE "FESTE GALANTI" AI "DISASTRI DELLA GUERRA"

---

A blue speech bubble icon with the word "NOVITÀ" written inside in white capital letters.

Rosa Chiumeo

Martedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2013, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### **STORIA DELL'ARTE** (max 70)

Il '700 si apre a passo di danza e si conclude con le visioni catastrofiche di Goya. Gli eredi degli aristocratici, che si diletano in giochi amorosi agli inizi del secolo nei quadri di Watteau, saranno quelli che perderanno la testa sotto la lama della ghigliottina durante la rivoluzione francese. Una nuova arte, nella seconda metà del secolo parla linguaggi diversificati: dall'impegno etico e politico di David alla propaganda trionfale napoleonica, al primo romanticismo.

## 10 MOUSE E TASTIERA 1

---

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 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.

## POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, dal 10 Settembre 2013, ore 16, CineTeatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna (ingresso ridotto con tessera **TU** € 4, oppure abbonamento 10 ingressi € 39)

### CICLO FILM DI QUALITÀ

La rassegna presentata da CineTeatro Del Borgo è ormai un riferimento immancabile nel panorama cinematografico cittadino grazie alle sempre più gradite proiezioni pomeridiane capaci di unire piacevolezza e qualità. Ogni settimana sarà distribuita una breve presentazione critica del film, curata, come la selezione dei titoli, dal Centro Studi Cinematografici di Bergamo.

N.B. Al Cinema Conca Verde le proiezioni si terranno al sabato pomeriggio.

## 11 LA STORIA DI BERGAMO ATTRAVERSO I SUOI MUSEI

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2013, ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

### ARTE E STORIA (max 40)

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.

## 12 IL BILDUNGSROMAN, ROMANZO DI FORMAZIONE (O DI SFORMAZIONE?)



Maria Tosca Finazzi

Mercoledì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2013, ore 15.15 –17.30, La Porta (€ 30)

### LETTERATURA TEDESCA (max 70)

Il Bildungsroman, il “romanzo di formazione”, è il genere letterario per eccellenza della letteratura tedesca. Con questo termine si indica quel particolare tipo di romanzo che descrive lo sviluppo spirituale, psicologico, culturale, sociale del protagonista attraverso vicende esteriori e interiori. Il corso si propone di indicare brevemente i fondamenti del Bildungsroman, a partire dalle avventure medievali del Parzival di Wolfram von Eschenbach, passando per l'esempio più autorevole in assoluto, vero fondamento del genere, il Wilhelm Meister di Goethe, senza dimenticare alcuni celebri romanzi coevi al capolavoro goethiano, ma “fuorvianti” rispetto al genere, come Enrico di Ofterdingen di Novalis. Nella letteratura del Novecento il Bildungsroman continua a essere il fondamento, esplicito o no, di grandi opere narrative. La “formazione” del protagonista è diventata però parziale, straniata,

paradossale, sublimata o addirittura negata, come si vedrà nelle opere che si affronteranno nel corso: I turbamenti del giovane Törless di Robert Musil, Jakob von Gunten di Robert Walser, Demian e Il gioco delle perle di vetro di Hermann Hesse, La montagna incantata di Thomas Mann, Il tamburo di latta di Günter Grass.



## 13 SENSO DI SÉ E SENSO DI COLPA

Carol Angelini

Mercoledì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

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

Il senso di colpa, sperimentato spesso da ogni persona sensibile e responsabile, è un meccanismo della coscienza che segnala un disagio e ci rimprovera quando facciamo qualcosa che infrange il nostro codice morale, ed è fortemente correlato alle aspettative che abbiamo su noi stessi. A volte il senso di colpa è legato ad un senso di inadeguatezza non compreso; dà un senso di incapacità, e può trasformarsi in un'angoscia legata alla convinzione di essere inferiori, incapaci di essere amati e apprezzati. Conoscersi e conoscere i propri comportamenti, aumentare la propria consapevolezza è la strategia da usare!

## 14 DO YOU SPEAK ENGLISH? SPECIAL 2

Adele Prina

Giovedì, dal 3 Ottobre 2013 al 22 Maggio 2014 (annuale: 30 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 200)

### **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. N.B. Ciascun iscritto si deve procurare il libro di testo: New Headway Beginner Third Edition, ed. Oxford University Press, Student's Pack with Key. ISBN: 978-0-19-471745-8 (€ 30 circa)

## 15 TERZO FUOCO

Ester Quarti

Giovedì, dal 10 Ottobre al 7 Novembre 2013 (5 incontri), ore 9.30–12, Associazione Artis, via Ponchielli 8 (€ 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.



## 16 TERZO FUOCO (AVANZATO) 1

Ester Quarti

Giovedì, dal 14 Novembre al 12 Dicembre 2013 (5 incontri), ore 9.30–12, Associazione Artis, via Ponchielli 8 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

### DECORO SU PORCELLANA (max 6)

Durante il corso si affronterà il soggetto "Ritratto di donna con cappello rosso su fondo arabescato". Si tratta di una particolare lavorazione su porcellana che tiene conto dell'uso di materiali come i lustri, con le loro iridescenze, e i colori tradizionali con le loro trasparenze e sfumature. Gli incontri sono costruiti per coloro che hanno già esperienza di Terzo fuoco e quindi una certa manualità nel trattare i colori ed i materiali. In seguito, a piacere, si realizzerà un oggetto di minori dimensioni eseguito con le medesime tecniche.

## 17 YOGA 1

Wilma Barbero

Giovedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2013, ore 10–11.30, 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).

NOVITÀ

## 18 CAMMINARE FA BENE

Maria Laura Tironi

Giovedì, (il primo e il terzo di ogni mese), dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2013, ore 9.30-11.30, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 2)

### **BENESSERE** (max 40)

Che camminare faccia bene lo sappiamo tutti: si tonificano un po' i muscoli e si rilassa la mente. Ma è una di quelle convinzioni che non è facile mettere in pratica: "oggi ho poco tempo ...", "è una brutta giornata ..." sono le scuse che prendiamo con noi stessi. Avere l'impegno con un gruppo invece aiuta ad essere costanti, se poi c'è qualcuno che ci guida stabilendo gli itinerari e graduando lo sforzo il gioco è fatto. Ogni quindici giorni ci sono un appuntamento e una meta da raggiungere, le camminate saranno piacevoli e rilassanti, adatte anche a chi non è allenato, ci sarà tempo anche per fare quattro chiacchiere e bersi un caffè. Perché non provare?

NOVITÀ

## 19 NORDIC WALKING

Maria Laura Tironi

Giovedì, (il secondo e il quarto di ogni mese), dal 10 Ottobre al 12 Dicembre 2013, ore 9.30-11.30, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 2)

### **BENESSERE** (max 40)

Il corso è rivolto a chi è già abituato a fare qualche passeggiata. Si tratta di camminare a passo sostenuto, aiutandosi con le racchette per tonificare anche le braccia e assumere una postura corretta. La nostra guida ci aiuterà a graduare progressivamente lo sforzo necessario a raggiungere una buona forma fisica. L'appuntamento è ogni quindici giorni, ma se non si vuole perdere l'allenamento si può partecipare anche al gruppo "camminare fa bene", che procede con ritmi meno impegnativi.

NOVITÀ

## 20 VIRGINIA WOOLF E ALTRE AMICHE

Adriana Lorenzi

Giovedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2013, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

### **LETTERATURA** (max 60)

Virginia Woolf insegna che ciascuno di noi deve fare i conti con il passato oltre che con il presente e il futuro. Nelle sue opere – romanzi, racconti, saggi, biografie e autobiografie – cerchiamo la capacità di accogliere la vita intesa come godimento e anche come sofferenza; la maestria nel tradurre in parola scritta le emozioni che diventano "incarnazioni del sentire"; la forza di resistere con gli occhi bene aperti e i sensi dilatati. Cerchiamo, in una parola, una guida che ci aiuti a districarci dentro sentieri sempre più impervi, quelli di un difficile passaggio al ventunesimo secolo, come la Woolf aveva vissuto quello tra '800 e '900. Alla lettura delle sue ope-

re affiancheremo anche altre autrici, quelle che possono essere considerate sue amiche, più o meno sue coetanee: Elisabeth Barrett Browning, Katherine Mansfield, Vita Sackville-West...

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

Daniela Mancía Viviani

Giovedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2013, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 80)

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.

## 22 NAVIGARE... 1

Cesare Giannini

Giovedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 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.

## 23 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi e Rosa Chiameo

Giovedì, dal 10 Ottobre al 14 Novembre 2013 (6 incontri), ore 20.45 – 22.15, sala Lama, CGIL (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 60)

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, al Louvre, alla National Gallery di Londra e all'Ermitage di San Pietroburgo. Nelle ultime due lezioni visiteremo alcune "cattedrali" dell'arte contemporanea: il Pompidou a Parigi, i musei tedeschi e la Tate Modern di Londra.

## 24 IMPROVE YOUR ENGLISH

---

Giorgio Locatelli

Venerdì, dal 20 Settembre al 20 Dicembre 2013 (13 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 87)

### 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.

N.B. Il libro di testo rimane quello già utilizzato per il corso di base "Do you speak English?": New Headway Beginner Third Edition, ed. Oxford University Press, Student's Pack with Key ISBN: 978-0-19-471745-8



## 25 LA POESIA NELLA BIBBIA

---

Gian Gabriele Vertova

Venerdì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2013, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

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

La Bibbia è una biblioteca di opere di autori diversi scritte in tempi diversi ed è anche un esemplare catalogo dei generi letterari: narrativa, mito, storia, epica, saggistica, gnomatica, lirica erotica .... In questo corso si prenderanno in esame alcuni testi più squisitamente poetici: il Cantico dei Cantici, il Cantico di Anna e quello di Maria, alcuni Salmi, l'inno della Lettera ai Filippesi.

## 26 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

---

Silvano Maioli

Venerdì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2013, 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.

## 27 CUCINA MEDITERRANEA: GUSTO E BENESSERE


 NOVITÀ

Alessandro Pirastu

Venerdì, dal 20 Settembre al 25 Ottobre 2013 (6 incontri), ore 17.15–19.45, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

### GASTRONOMIA

“Consumate più cereali, verdure, legumi, pesce azzurro, carni bianche e fate molta attività fisica”. Questo era l'imperativo di Ancel Keys, lo studioso americano trapiantato nel Cilento negli anni cinquanta, che creò la famosa dieta mediterranea. Per la ginnastica fate voi, per le ricette ci penseranno i cuochi del CFP di Bergamo. Con la crisi economica che ci opprime, condizionando spesso la nostra spesa, la dieta mediterranea potrà ridare ossigeno alle nostre finanze e allo stesso tempo alla nostra salute!


 NOVITÀ

## 28 I MENÙ DELLE FESTE

Alessandro Pirastu

Sabato, dal 16 Novembre al 14 Dicembre 2013 (5 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 40 comprensivi di ingredienti e materiali)

### GASTRONOMIA (max 25)

In occasione delle feste assistiamo tutti gli anni alle medesime scene: il Natale diventa l'occasione per mangiare il solito arrosto della zia (con la polenta!), buono sì, ma dopo vent'anni... Oppure il parente intraprendente che tutti gli anni propone ricette azzardate, create per l'occasione, utilizzando i parenti come cavie, sempre con risultati poco convincenti. I cuochi del CFP di Bergamo proporranno una serie di lezioni con ricette facili, raffinate ed economiche per vivere un delizioso Natale e una succulenta Pasqua!!

## POMERIGGIO AL CINEMA

Sabato, dal 14 Settembre 2013, ore 16, Cinema Conca Verde, via Mattioli 65 – Longuelo – (ingresso ridotto con tessera **TU** € 4,50, oppure abbonamento dieci ingressi € 39)

### CICLO FILM DI QUALITÀ

Pomeriggio al cinema “sbarca” anche al Cinema Conca Verde di Bergamo/Longuelo con la proiezione del sabato. In cartellone troveranno spazio le prime uscite del week end così da tenervi sempre aggiornati sui migliori titoli del momento senza rinunciare alla comodità dell'orario pomeridiano.

N.B. Al CineTeatro del Borgo le proiezioni si terranno al martedì pomeriggio.

## /// I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2013 A MARZO 2014

NOVITÀ

### 29 IL MONDO DEI MITI

Carmen Leone

Lunedì, dal 9 Dicembre 2013 al 3 Marzo 2014, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

#### ARTE E STORIA (max 80)

“Perché il cielo, la terra, il mare? Perché la vita e la morte, l'amore e il dolore, la pace e la guerra, la giustizia e la frode, la bellezza e la brutalità?” Questi interrogativi sono ancora attuali, nonostante i progressi straordinari delle scienze. Noi seguiremo invece gli antichi, greci e romani soprattutto, che hanno posto “l'universale bisogno di senso” sotto il sigillo del divino. Nel nostro percorso attraverso l'arte e la letteratura, cercheremo di rivisitare in chiave tematica genealogie divine e avvincenti storie intrecciate di numi e di esseri umani.

NOVITÀ

### 30 IL LINGUAGGIO DELLE CELLULE

Letizia Cervo

Lunedì, dal 9 Dicembre 2013 al 3 Marzo 2014, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

#### SCIENZE (max 50)

Come comunicano le cellule? Come gli ormoni, gli anticorpi, i neurotrasmettitori capiscono dove andare e dove operare? Come fa un ormone, prodotto da una piccola struttura del cervello, ad arrivare alla sua cellula bersaglio, posta, per esempio, a livello del collo o sopra il rene? Come interviene un anticorpo proprio su quello specifico agente estraneo “che ci ha invaso”? Che cosa sono i neurotrasmettitori? Che cosa fanno? Come lavorano? Proviamo a dare qualche risposta...

NOVITÀ

### 31 MAI LITIGATO COSÌ BENE

Romina Boccaletti

Martedì, dal 14 Gennaio al 18 Febbraio 2014 (6 incontri), ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 18)

#### PSICOLOGIA (max 40)

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.

## 32 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 10 Dicembre 2013 al 25 Febbraio 2014, 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.



## 33 TERRE E CITTÀ. CIVILTÀ ALPINA

Gianbattista Pellini

Martedì, dal 10 Dicembre 2013 al 25 Febbraio 2014, ore 15–17.30, La Porta (€ 30)

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

Conoscere e capire, vedere e saper vedere: strutture urbane, paesaggi umani, opere d'arte; per riempire gli occhi, la mente e il cuore. Trovare le chiavi di città e territori: l'aspetto attuale e la trasformazione nel tempo. Il piacere del viaggio anche se virtuale, in vista di organizzarne insieme uno reale. In questo corso andiamo ad esplorare terre e città dell'arco alpino, sui due versanti.



## 34 LE VIE DEI CANTI

Bianca Mariano

Martedì, dal 10 Dicembre 2013 al 25 Febbraio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### **LETTERATURA GRECA** (max 80)

Argomento del corso è la lettura e l'analisi di quella forma di poesia chiamata, a partire dall'età ellenistica (IV secolo a.C.), "lirica" perché, a differenza dell'epica, recitata, era cantata con accompagnamento di strumenti musicali come la lira, la cetra, il flauto. Odio e amore, esaltazione e rimpianto sono l'oggetto della lirica del VII e del VI secolo a.c., i cui esponenti sono, Archiloco, Alceo, Saffo, Anacreonte, Alcmene. Alla lirica farà seguito la lettura di parti significative di cori tratti da alcune tragedie; a conclusione, lettura e commento di epigrammi dell'età alessandrina.

## 35 IMMAGINI AL COMPUTER

Cesare Giannini

Martedì, dal 10 Dicembre 2013 al 25 Febbraio 2014, 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 impreveduto... 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 LA NASCITA DELLA POLITICA: "IL PRINCIPE" DI NICCOLÒ MACHIAVELLI



Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dall'11 Dicembre 2013 al 26 Febbraio 2014, ore 9.30-11.45, La Porta (€ 30)

### LETTERATURA (max 70)

Il celebre saggio di Machiavelli compie 500 anni (fu pubblicato nel 1513). Il corso presenta l'autore e accenna anche alle altre sue opere (una lezione sarà dedicata alla "Mandragola", commedia squisitamente politica), ma in gran parte sarà dedicato a leggere e discutere le tesi politiche del grande scrittore fiorentino, verificandone originalità e attualità.

## 37 DAL ROMANICO CATALANO A PICASSO: I CAPOLAVORI DELL'ARTE SPAGNOLA



Maria Elena Notari Nardari

Mercoledì, dall'11 Dicembre 2013 al 26 Febbraio 2014, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 60)

L'arte spagnola, legata nel suo nascere ai temi e alle forme del romanico e del gotico internazionale di derivazione italiana e borgognona, ma già con esiti originali in Catalogna, attraverso una graduale apertura alle novità rinascimentali, conseguirà un ruolo di eccellenza in Europa nel "Siglo de oro", il Seicento del Grieco, di Velasquez, di Murillo, ruolo che continuerà con i grandi del Novecento, come Picasso, Mirò, Dalì. Sullo sfondo degli Autori e delle opere i grandi rivolgimenti politici, culturali, religiosi.

## 38 GLI SQUILIBRI DEL MONDO GLOBALIZZATO. MA È DAVVERO L'UNICO MONDO POSSIBILE?



Giuliana Nessi (coordinatore)

Mercoledì, dall'11 Dicembre 2013 al 26 Febbraio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### STORIA SOCIALE (max 60)

La globalizzazione in cui siamo ormai da anni immersi ha molteplici aspetti; quello della comunicazione e quello economico e ambientale sono i più vistosi e certo i più densi di conseguenze per il futuro di tutta l'umanità. Se la comunicazione ci permette di conoscere in tempo reale cose che accadono anche a distanze enormi, i dati dell'ambiente incominciano a preoccupare davvero anche i più ottimisti (o più incoscienti) e il dramma dell'economia in crisi è ancora più visibile. I numeri sono terribili, e nascondono la realtà di bambini e bambine, di uomini e di donne che, in condizioni disperate, tentano di vivere; raramente ci vengono spiegate le vere cause della perdita dei territori, dell'identità, della cultura, delle loro civiltà talora grandissime. Lo scopo del corso è di analizzare questi fenomeni e di verificare se vi siano possibili alternative ad un sistema che vuol farci credere di essere l'unico possibile.

## 39 MOUSE E TASTIERA 2

Domenico Sergi Alampi

Mercoledì, dall'11 Dicembre 2013 al 26 Febbraio 2014, 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.

## 40 YOGA 2

---

Wilma Barbero

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014, ore 10–11.30, 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).

## 41 ALLENAMENTO

---

Simona Mignani

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014, ore 15–16, La Porta (€ 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 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!

## 42 POTENZIAMENTO

---

Simona Mignani

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014, ore 16.15–17.15, La Porta (€ 30)

### **PSICOLOGIA** (max 20)

Questa proposta, dedicata a coloro che hanno partecipato al corso "AllenaMente", 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!

## 43 L'EUROPA NELL'ARTE E NELLA STORIA DAL XIV SECOLO



Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### LETTERATURA E ARTE (max 80)

Dopo aver considerato la storia, gli ideali, la letteratura e l'arte dell'Europa, a partire dall'inizio del Medioevo sino al '300 con Giotto e Dante, affronteremo quest'anno i due secoli capitali per l'elaborazione della nostra civiltà, il '400 e il '500, culmine del Rinascimento, il cui splendore artistico e civile è tuttora l'orgoglio dell'Italia nel mondo.

## 44 NAVIGARE... 2

Cesare Giannini

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014, 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.

## 45 CONOSCERSI

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 16 Gennaio al 27 Febbraio 2014 (7 incontri), ore 20.45 – 22.15, sala Lama, CGIL (€ 25)

### 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.

## 46 DOVE VA LA SCIENZA?

---

Vittorio Erbetta

Venerdì, dal 31 Gennaio al 28 Febbraio 2014 (5 incontri), ore 9.30–11.45, La Porta (€ 15)

### **SCIENZA ED ETICA** (max 50)

Il progresso della scienza e delle tecnologie, inizialmente lentissimo, è diventato nei secoli scorsi 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 la centrale nucleare di 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.

## 47 GETTING ON WITH ENGLISH

---

Giuseppe Cinardo

Venerdì, dal 10 Gennaio al 30 Maggio 2014 (18 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 120 + € 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 possono capitare in viaggio, in un negozio o in una conversazione su argomenti conosciuti.

N.B. Ciascun iscritto si deve procurare il libro di testo: New Headway Elementary Third Edition Student's Pack with Key, ISBN 978-0-19-439318-8 (€ 30 circa)

NOVITÀ

## 48 RICAMO PER PRINCIPIANTI

Bianca Maria Benigni e Luisa Ferrari

Venerdì, dal 24 Gennaio al 28 Febbraio 2014 (6 incontri), ore 9.30–12, sede di Italia Nostra, via Ghislanzoni, 37 (€ 38 comprensivi del materiale)

### RICAMO (max 25)

Il corso ha lo scopo di far acquisire alcune tecniche di ricamo. Nessuna macchina può imitare l'unicità preziosa di un ricamo fatto a mano. Durante le lezioni si useranno semplici procedimenti per ottenere risultati diversi in base alla tipologia del filato e tessuto prescelti. Mediante l'esecuzione del punto filza e del punto svizzero ognuno realizzerà un asciugamano ed una presina.

NOVITÀ

## 49 GRAND TOUR AL NORD

Dario Franchi

Venerdì, dal 13 Dicembre 2013 al 28 Febbraio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 80)

Un viaggio virtuale in Germania alla scoperta delle città e dei musei di un paese ricco di cultura e non solo di industrie. Dalle grandi cattedrali del Reno a Monaco di Baviera, dai più bei musei d'Europa di arte moderna alle città storiche di Lubecca e Goslar, dalla città di Dresda, ricostruita dopo i bombardamenti, a Berlino, forse capitale della futura Europa.

NOVITÀ

## 50 TUTTO PESCE

Alessandro Pirastu

Sabato, dal 18 Gennaio al 22 Febbraio 2014 (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 di base per imparare a scegliere, pulire e cucinare il pesce.

## /// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2014

### 51 "ELEMENTARE, WATSON!" IL RACCONTO POLIZIESCO DA CONAN DOYLE A CAMILLERI



Alessandra Limonta

Lunedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2014, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

#### **LETTERATURA** (max 70)

Sciaccia definisce quella poliziesca "la tecnica più sleale perché impedisce al lettore di lasciare a metà il libro". Lasciandoci coinvolgere dalla trama dei racconti, ripercorriamo la storia del romanzo poliziesco per individuarne le caratteristiche e i cambiamenti dall'800 ad oggi.

### 52 PRIMA LA MUSICA E POI LE PAROLE?



Michele Guadalupi

Lunedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

#### **MUSICA** (max 80)

Prima la musica e poi le parole è un divertimento teatrale in un atto del compositore Antonio Salieri su libretto di Giovanni Battista Casti. Ma il rapporto tra il testo (poetico, letterario, a carattere religioso) e la musica è un dilemma - dibattito che anima la storia della musica almeno dal tardo Medioevo. Nel ciclo di incontri verranno affrontati numerosi temi legati al rapporto tra testo e musica attraverso i secoli, quali il canto gregoriano e la musica liturgica, i libretti d'opera, il canto da camera, la romanza e per finire la canzone d'autore nel Novecento.

### 53 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2014, 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 percorso di livello avanzato i nostri maestri proporranno ai corsisti balli con coreografie specifiche di livello superiore. Per essere sempre più in forma!

NOVITÀ

## 54 LA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ

Simona Mignani

Martedì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2014, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

### PSICOLOGIA (max 40)

Chi di noi non è prigioniero della “trappola della felicità”, un circolo vizioso che ci spinge a dedicare il nostro tempo, la nostra energia, la nostra vita a una battaglia persa in partenza: quella contro i pensieri e le emozioni negative? Sulla scia delle tecniche cognitivo comportamentali di terza generazione, questo corso vi guiderà nella scoperta dell'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) e delle sue tecniche; attraverso esercizi di mindfulness e di meditazione impareremo ad aumentare la nostra consapevolezza e la nostra flessibilità psicologica, per vivere pienamente il presente muovendoci nella direzione tracciata dai nostri valori.

NOVITÀ

## 55 ANCORA EMOZIONI CON L'ACQUARELLO

Roberto Calvagna

Martedì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2014, ore 15–17.30, Mutuo Soccorso (€ 30)

### PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Il cartoncino bianco ci aspetta ancora per catturare nuove emozioni, che sono nell'aria, che sono dentro di noi e che aspettano di essere prima vissute, poi affermate e proiettate! È stimolante dare un volto alle emozioni, è più coinvolgente che trovare le parole giuste: noi proveremo a fare entrambe le cose. Verranno trattati argomenti inediti che affronteremo anche quest'anno con l'ausilio della musica, delle immagini e della poesia. Non è necessario saper usare bene gli acquarelli o aver frequentato un corso base (anche se indubbiamente può facilitare il lavoro) perché in questo corso l'acquarello è il mezzo non il fine.

N.B. Il materiale necessario è a carico dei corsisti.

## 56 MOUSE E TASTIERA 3

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2014, 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.



## 57 DAL MACRO AL MICRO MONDO

Esperti del Museo di Scienze Naturali, in collaborazione con l'Associazione Amici del Museo e l'Associazione Didattica Naturalistica di Bergamo  
Mercoledì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2014, ore 15–17.15, La Porta (€ 30, ingresso Museo gratuito)

### SCIENZE (max 35)

Esistono diversi modi per affrontare lo studio delle scienze naturali: dal mondo naturale nel suo complesso all'indagine di ogni singolo elemento riferito alle scienze della vita e della terra che, in relazione tra loro, contribuiscono a governare e regolare gli equilibri della terra e sono alla base della nostra esistenza. Un viaggio per conoscere elementi come suolo, acqua e roccia e per scoprire, attraverso lezioni teoriche, laboratori pratici ed escursioni all'aperto, gli ambienti naturali del territorio.

## 58 ARTE E SOCIETÀ DAL 1945: ANTIMODERNISMI E POSTMODERNISMI DAL PRIMO AL SECONDO MONDO, VERSO IL TERZO



Oswaldo Roncelli  
Mercoledì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### ARTE E SOCIETÀ (max 80)

Il corso si propone di collegare fatti e visioni del mondo che hanno caratterizzato il secondo '900 con le avanguardie, le neo avanguardie, i movimenti e le personalità delle recenti pratiche artistiche. L'analisi delle opere cercherà di decifrare i nuovi linguaggi per comprendere i messaggi e le proposte della ricerca artistica, la destrutturazione e la globalizzazione, le differenti connessioni tra forma, pensiero e comunicazione.

## 59 CONOSCERSI

Laura Pentimalli  
Giovedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2014, ore 9.30–11.45, 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.

NOVITÀ

## 60 TERZO FUOCO (AVANZATO) 2

Ester Quarti

Giovedì, dal 27 Febbraio al 27 Marzo 2014 (5 incontri), ore 9.30–12, Associazione Artis, via Ponchielli 8 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

### DECORO SU PORCELLANA (max 6)

Durante il corso si affronterà il soggetto "Ritratto di donna con cappello rosso su fondo arabescato". Si tratta di una particolare lavorazione su porcellana che tiene conto dell'uso di materiali come i lustri, con le loro iridescenze, e i colori tradizionali con le loro trasparenze e sfumature. Gli incontri sono costruiti per coloro che hanno già esperienza di Terzo fuoco e quindi una certa manualità nel trattare i colori ed i materiali. In seguito, a piacere, si realizzerà un oggetto di minori dimensioni eseguito con le medesime tecniche.

## 61 CERAMICA "SCANDINAVA"

Ester Quarti

Giovedì, dal 3 Aprile all'8 Maggio 2014 (5 incontri), ore 9.30–12, Associazione Artis, via Ponchielli 8 (€ 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.

NOVITÀ

## 62 LA PALESTRA IN CASA 1

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2014, ore 9.45–10.45, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 25)

### MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 30)

Non siamo padroni assoluti della nostra salute, ma ne siamo i primi responsabili. Se ascoltiamo il nostro corpo, impariamo a riconoscere le sue reazioni ai nostri comportamenti e pian piano impariamo a scegliere le attività più utili al nostro benessere. Tra queste attività ci sono quelle di movimento, che abitualmente riserviamo agli spazi appositamente attrezzati: palestre, piscine, campi da gioco... Possiamo però imparare a utilizzare anche la nostra casa; i suoi "mobili" possono diventare i nostri attrezzi. Il tappeto ci permetterà di ascoltare il corpo e di allenare il respiro, la sedia ci permetterà di controllare la postura, il tavolo ci permetterà di stirare la schiena, la parete di stirare le braccia...



## 63 LA PALESTRA IN CASA 2

Dullio Finazzi

Giovedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2014, ore 11-12, Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 25)

### **MOVIMENTO E RESPIRAZIONE** (max 30)

Non siamo padroni assoluti della nostra salute, ma ne siamo i primi responsabili. Se ascoltiamo il nostro corpo, impariamo a riconoscere le sue reazioni ai nostri comportamenti e pian piano impariamo a scegliere le attività più utili al nostro benessere. Tra queste attività ci sono quelle di movimento, che abitualmente riserviamo agli spazi appositamente attrezzati: palestre, piscine, campi da gioco... Possiamo però imparare a utilizzare anche la nostra casa; i suoi "mobili" possono diventare i nostri attrezzi. Il tappeto ci permetterà di ascoltare il corpo e di allenare il respiro, la sedia ci permetterà di controllare la postura, il tavolo ci permetterà di stirare la schiena, la parete di stirare le braccia...

## 64 IN VIAGGIO PER L'ASIA, UN PERCORSO PER IMMAGINI



Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 20 Marzo al 17 Aprile 2014 (5 incontri), ore 15-17.15, La Porta (€ 15)

### **STORIA E CULTURA** (max 60)

Il corso si prefigge di mostrare, attraverso immagini di reportage, gli aspetti salienti di alcune culture dell'Asia. Viaggeremo sulla Transiberiana, la linea ferroviaria più lunga della terra da Mosca a Vladivostok; visiteremo il Giappone, una nazione che ha saputo conciliare la modernizzazione e il progresso con la tradizione. Attraverseremo il Bhutan, minuscolo paese incastonato nell'Himalaya, dove cultura e religione buddista hanno resistito alla penetrazione della modernità. Visiteremo poi il Myanmar, una nazione in profondo cambiamento sociale e politico, dove si sta affermando la democrazia e infine l'Iran, un paese islamico del Medio Oriente retto da un governo conservatore, ma con una civiltà millenaria e sofisticata che cercheremo di riscoprire.



## 65 ROMANZI ITALIANI DA LEGGERE O DA RILEGGERE

Fabio Celsi

Giovedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### LETTERATURA (max 70)

Nel “panta rei” del mercato delle lettere, come in ogni altro settore, molti romanzi spariscono dopo breve apparizione, nuovi emergono, altri resistono al tempo e nella memoria. Il corso si propone di “leggerne/rileggerne” alcuni; scelta opinabile, come tutte del resto e che non ne esclude altre possibili. Gli autori di cui si affronterà l’analisi di una/due opere sono Antonio Tabucchi, Alessandro Baricco, Carmine Abate, Giorgio Faletti, Dacia Maraini, Rosetta Loy, Margaret Mazzantini.

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

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2014, ore 15–17.15, ore 15–17.15, luoghi d’arte di Bergamo (€ 30)

### STORIA DELL'ARTE (max 40)

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 brevi spostamenti a piedi e più prolungate visite nei luoghi sacri, dove i corsisti potranno ammirare le opere di cui si parla. Il primo appuntamento sarà al Centro La Porta.

## 67 NAVIGARE... 3

Cesare Giannini

Giovedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2014, 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.



## 68 ALLA SCOPERTA DELLA FILOSOFIA

Mariella Valenti

Giovedì, dal 13 Marzo al 24 Aprile 2014 (7 incontri), ore 20.45–22.15, sala Lama, CGIL (€ 25)

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

Il nostro tempo sembra, nonostante tutto, avere ancora bisogno della filosofia, forse non per avere risposte certe ma almeno per provare a riflettere, fermandoci un poco a guardarci attorno. Cercheremo di conversare insieme riprendendo concetti e parole che fanno parte, a volte inconsapevolmente, della nostra identità.

## 69 SILENZI E GRIDA NELL'ARTE DEL SECONDO NOVECENTO



Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 7 Marzo all'11 Aprile 2014 (6 incontri), ore 9.30–11.45, La Porta (€ 18)

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

All'interno dell'universo inquieto del secondo Novecento nelle dichiarazioni e nelle realizzazioni artistiche di gruppi, di movimenti e di singole individualità è possibile rilevare che a eccessi di soggettività e di pathos si contrappongono intenti di assoluta depurazione emotiva. Analogamente, all'enfasi degli oggetti materiali e alla replica seriale della loro immagine, come nella Pop Art, si contrappongono la riduzione del linguaggio a segni minimi, le fredde strutture elementari del Minimalismo, gli effetti percettivi programmati tecnologicamente.

## 70 L'ITALIA IN BILICO



Gianluigi Della Valentina

Venerdì, dal 14 Marzo al 30 Maggio 2014, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

### **STORIA** (max 70)

Il nostro paese attraversa una crisi fra le più gravi della sua storia: politica, economica e sociale. Occorre riflettere sulla nostra identità per capire le cause delle difficoltà e individuare le strade da imboccare per superarle.



## 71 LA CUCINA ETNICA

---

Alessandro Pirastu

Venerdì, dal 7 Marzo all'11 Aprile 2014 (6 incontri), ore 17.15–19.45, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

### **GASTRONOMIA** (max 25)

Gli italiani, di fronte a un piatto di spaghetti ritrovano, seppur inconsapevolmente, la loro identità. Infatti il cibo è cultura e diventa sovente una questione identitaria, quindi perché non imparare a conoscere e a capire la cultura di altri popoli attraverso la loro cucina? Quello che rappresenta per noi la pasta al pomodoro e basilico è il couscous per le popolazioni del Maghreb, la paella per gli spagnoli, il sushi per i giapponesi, un masala per gli indiani. Una cucina con sapori nuovi, esotici, speziati per capire gli altri, ma per conoscere meglio anche noi stessi.

## /// 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 Giovedì 6 a Lunedì 10 Giugno 2013 si iscrivono ai corsi di Sportpiù, **presso gli uffici di Tu, 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 2013/14 e la ricevuta dell'acconto.

Da Giovedì 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 2013/14 e versando la quota intera.

#### Terza fase

Da Lunedì 2 a Giovedì 5 Dicembre 2013 si iscrivono ai corsi di Sportpiù **presso gli uffici di Tu 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 2013/14 e la ricevuta dell'acconto.

Da Venerdì 13 Dicembre 2013 **tutte le iscrizioni ai corsi di Sportpiù della terza fase** vengono effettuate direttamente presso i centri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2013/14 e versando la quota intera.

### TIPOLOGIA DEI CORSI

#### DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e Venerdì, dal 24 Settembre 2013 al 20 Giugno 2014, ore 9.15–10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù.

(€ 180 in 2 rate: € 80 all'iscrizione entro il 31 Luglio 2013, € 100 entro l'1 Novembre 2013)

#### 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	24 Settembre	15.00 - 16.00	Baioni	141
Dolcemente in forma 5		26 Novembre 2013	8.30 - 9.30	Curno	142
Ho fatto splash 1	Mercoledì	25 Settembre 27 Novembre 2013	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	26 Settembre 28 Novembre 2013	15.00 - 15.45	San Bernardino	146
Ho fatto splash 10			15.30 - 16.15	Curno	147
Fitness 1	Venerdì	20 Settembre 29 Novembre 2013	15.00 - 16.00	Curno	148
First step 1	Lun/Merc.	30 Settembre 20 Novembre 2013	9.30 - 10.15	Baioni	149
First step 2	Lun/Ven.	30 Settembre 25 Novembre 2013	10.15 - 11.00	San Bernardino	150
First step 3	Mart/Gio.	1 Ottobre 21 Novembre 2013	10.00 - 10.45	Curno	151

## SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	10 Dicembre 2013 25 Febbraio 2014	15.00 - 16.00	Baioni	152
Dolcemente in forma 6			8.30 - 9.30	Curno	153
Ho fatto splash 4	Mercoledì	11 Dicembre 2013 26 Febbraio 2014	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 2	Giovedì	12 Dicembre 2013 27 Febbraio 2014	15.00 - 15.45	San Bernardino	157
Ho fatto splash 11			15.30 - 16.15	Curno	158
Fitness 2	Venerdì	13 Dicembre 2013 28 Febbraio 2014	15.00 - 16.00	Curno	159

## TERZA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	11 Marzo 20 Maggio 2014	15.00 - 16.00	Baioni	160
Dolcemente in forma 7			8.30 - 9.30	Curno	161
Ho fatto splash 7	Mercoledì	12 Marzo 14 Maggio 2014	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	13 Marzo 22 Maggio 2014	15.00 - 15.45	San Bernardino	165
Ho fatto splash 12			15.30 - 16.15	Curno	166
Fitness 3	Venerdì	14 Marzo 30 Maggio 2014	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	4 Giugno 23 Luglio 2014	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 14	Giovedì	5 Giugno 24 Luglio 2014	15.00 - 15.45	San Bernardino

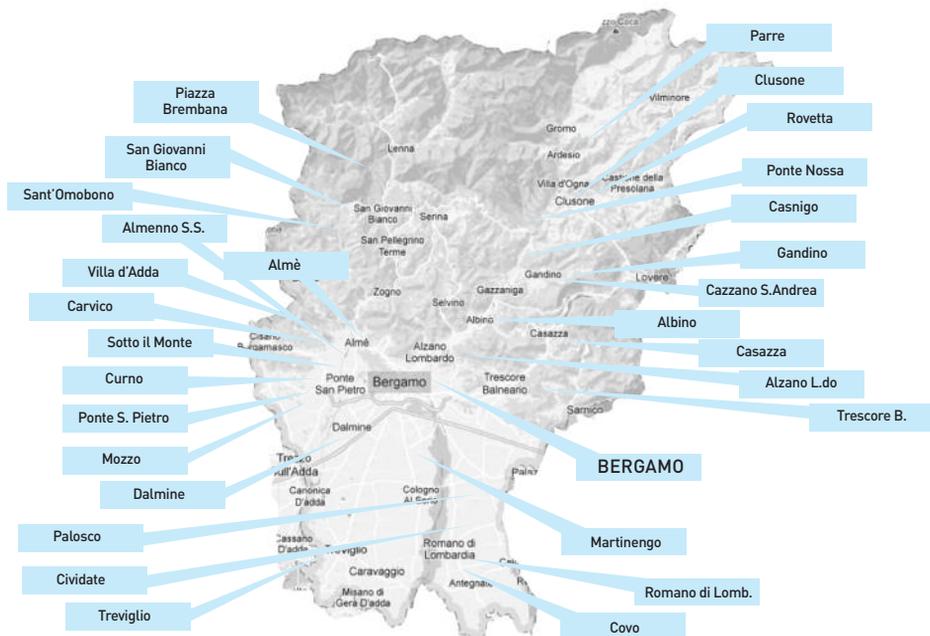
### ESTIVI (8 INCONTRI € 32)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Fitness 4	Venerdì	6 Giugno 25 Luglio 2014	15.00 - 16.00	Curno

## /// PROVINCIA

### SEDI IN CUI *Tu* È PRESENTE



## /// ANTEPRIMA NOVITÀ

### A SPASSO PER LA VAL SERIANA

**Iscrizioni e informazioni:** Auser di **Ponte Nossola**, via Europa 212/b, tel. 333 7911872, 035 701156, 035 702146 e nella sede **Tu** di **Bergamo** tel. 035 3594370

### 87 SU PER LA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo, Dario Franchi, Osvaldo Roncelli  
Giovedì, dal 26 Settembre al 24 Ottobre 2013, (5 incontri), ore 15–17.30, (€ 15)

#### STORIA DELL'ARTE (max 40)

Vedi pag. 66

## 131 I TESORI DELLA MEDIA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo, Walter Giliberto, Osvaldo Roncelli  
 Mercoledì dal 23 Aprile al 21 Maggio 2014, (5 incontri), ore 15–17.30 (€ 15)

**STORIA DELL'ARTE** (max 40)

Vedi pag. 67

## /// ALBINO

**Referenti:** Luciana Birolini, Mariarosa Gelmi e Carla Testa

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Roma 42/a, tel. 035 774220, Giovedì ore 9.30–11.30 dal 12 Settembre 2013

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

Osvaldo Roncelli

Giovedì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2013, ore 15–17.15, Sala Civica, via Mazzini (€ 25)

**ARTE E SOCIETÀ**

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.

## 73 NAVIGARE IN INTERNET DA PRINCIPIANTI

---

Gianmario Longhi

Mercoledì, dal 2 Ottobre al 18 Dicembre 2013 (12 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Padre Dehon 1/a (€ 120)

### **INFORMATICA DI BASE E INTERNET** (max 17)

Il corso si rivolge alle persone che non hanno dimestichezza con il computer, ma che desiderano imparare a comunicare attraverso la posta elettronica e a ricercare le infinite possibilità di informazione offerte da Internet.

## 74 IMPROVE YOUR ENGLISH

---

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 7 Ottobre 2013 al 10 Marzo 2014 (20 incontri), ore 9.30–11.45, saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 135)

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

Questo corso è indirizzato a chi ha già studiato i primi elementi della lingua a scuola o in altri contesti e vuole consolidare le proprie competenze, sia dal punto di vista lessicale che grammaticale, per riuscire ad utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, per poi ampliare le conoscenze della lingua in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana, attraverso il “come fare qualcosa”: come chiedere e dare informazioni, come descrivere qualcuno o qualcosa, come dare e seguire indicazioni stradali, come parlare delle attività quotidiane, come raccontare un fatto accaduto, come parlare delle intenzioni e dei piani per il futuro .... e molto altro ancora.

Libro di testo: English Result - Elementary Oxford University Press, 978-0-19-412958-9, Multipack (Student's book, Workbook with key, CD ROM, DVD). Utilizzato nel corso svolto da Febbraio a Maggio 2013, e quindi già in possesso dei corsisti.

## 75 UN NATALE CREATIVO

---

Pinuccia Regazzoni e Fulvia Donadoni

Venerdì, dall'8 Novembre al 6 Dicembre 2013 (5 incontri), ore 15–17.30, saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 35 comprensivi del materiale)

### **BRICOLAGE** (max 20)

Un corso che offre tante possibilità creative ed espressive, utilizzando tecniche varie, scelte tra smerigliatura, sbalzo, stencil, découpage..., e nuovi materiali. In occasione delle festività si potranno realizzare segnaposti o regalinini per le amiche, personalizzando oggetti di recupero o creandone di nuovi. Tante idee simpatiche da coniugare a vecchie tecniche in modo da renderle originali ed inedite.

## 102 UNO SGUARDO SU UN MONDO INQUIETO

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014, ore 15–17.15, Sala Civica, via Mazzini (€ 25)

### STORIA

A cavallo fra il XX e il XXI secolo l'ordine mondiale uscito dagli accordi del dopoguerra (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 globali – in particolare Cina e India (Cindia) che mettono in discussione la supremazia degli Stati Uniti -, dalle questioni ambientali e demografiche, dai flussi migratori, dall'inquietante crisi economica che non sembra rientrare fra quelle cui ci avevamo 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.

## 103 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

Gianmario Longhi

Mercoledì, dall'8 Gennaio al 12 Marzo 2014, ore 15–17.30, CFP, via Padre Dehon 1/a (€ 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 e ripassare quanto si è appreso nel corso di base. Si potranno scrivere testi, 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.

## 125 ALLENAMENTO

Simona Mignani

Giovedì, dal 13 Marzo al 24 Aprile 2014 (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 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!

## 126 POTENZIAMENTO

---

Simona Mignani

Giovedì, dal 13 Marzo al 24 Aprile 2014 (7 incontri) ore 16.15–17.30, saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 18)

### **PSICOLOGIA** (max 20)

Questa proposta, dedicata a coloro che hanno partecipato al corso “AllenaMente” 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!

## /// ALMÈ

**Referente:** Maria Teresa Martinelli tel. 035 545825

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca, tel. 035 638011 e nella sede **Tu** di Bergamo

**Sede dei corsi:** Auditorium Scuola secondaria di 1° grado, via Don Iseni, ore 15–17.15

## 127 “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 Marzo al 14 Maggio 2014 (€ 20)

### **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.

## /// 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

## 76 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Giovedì, dal 10 Ottobre al 28 Novembre 2013 (8 incontri), (€ 24)

### LETTERATURA E ARTE

L'esperienza del viaggio è centrale nel percorso di crescita personale e sociale. Nell'occidente Ulisse assurge a simbolo universale del desiderio dell'uomo di conoscere e di andare al di là del territorio che la sorte gli ha assegnato: tensione ad esplorare e scoprire, che muove da motivazioni diverse. Ricerca del sé, ricerca dell'altrove, ricerca del nuovo hanno spinto gli uomini al viaggio, sviluppando parallelamente un'arte del viaggiare, ossia un insieme di mete, mezzi di trasporto, tecniche di osservazione e riproduzione della realtà ben definite. Il percorso proposto si snoda tra poesia, geografia e narrativa, dall'epica omerica alle narrazioni dei Grand Tourists fino ai romanzi di Jack Kerouac e ai reportages di Paolo Rumiz.

## 104 BRASILE CHE PASSIONE!

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 13 Febbraio al 3 Aprile 2014 (8 incontri), (€ 24)

### 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 un poco della storia passata per meglio comprendere le caratteristiche attuali di questo grande Paese: l'anima delle sue genti, la musica, la letteratura, la cucina e i legami con l'Europa.

## /// ALZANO LOMBARDO

**Referente:** Mariella Confalonieri

**Informazioni:** Biblioteca, via G. Paglia 11, tel. 035 511061 e SPI CGIL di Alzano Lombardo, via Mazzini 11, tel. 035 515073

**Iscrizioni:** SPI CGIL di Alzano Lombardo, ore 10–11.30 i primi due Mercoledì di Ottobre e Dicembre 2013 e nella sede **TU** di Bergamo

**Sede dei corsi:** Aula Magna dell'Istituto Comprensivo, via F.lli Valenti 6, ore 15–17.15

## 77 FILOSOFIA MINIMA

Sergio Gabbiadini

Venerdì, dall'11 Ottobre al 6 Dicembre 2013 (8 incontri), (€ 24)

### SCIENZE SOCIALI

È bene conoscere e prendersi cura delle idee che abbiamo ricevuto in eredità da coraggiosi pensatori del passato. Si tratta per lo più di concetti che vengono usati tutti i giorni, perché si sono da tempo collocati nel linguaggio che noi quotidianamente parliamo. È opportuno prenderne consapevolezza per costruire con loro una mappa di orientamento, di comunicazione e di giudizio che ci aiuta a pensare e creare condivisione. In questo percorso conosceremo importanti filosofi come Platone, Aristotele, Kant, Hegel, Freud...

## 105 LE METAMORFOSI DEL BAROCCO

Rosa Chiumeo

Venerdì, dal 10 Gennaio al 28 Febbraio 2014 (8 incontri), (€ 24)

### STORIA DELL'ARTE

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.

**Per i corsi di Informatica e di Inglese vedi Albino pag. 49**

## /// CASAZZA

**Referenti:** Elide Longa e Maurizio Carollo

**Iscrizioni e informazioni:** Associazione Il Melograno, via Nazionale 90, Casazza, Mercoledì dalle 9 -11, a partire dal 5 Settembre 2013; Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni, dal 4 Settembre 2013.

**Sede dei corsi:** Comunità Montana, piazza della Pieve, ore 15–17.15

### 78 L'ARTE MAIUSCOLA

Daniela Mancia Viviani

Lunedì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2013 (€ 20)

#### STORIA DELL'ARTE

Il percorso propone l'incontro con la vita e le opere di alcuni dei massimi esponenti della Storia dell'arte (da Giotto, a Leonardo, al Caravaggio, al Canaletto) per conoscere, attraverso la loro esperienza di artisti e di uomini, le vicende, la cultura artistica, il gusto, la concezione del mondo dell'epoca di cui sono stati interpreti. Il corso sarà completato da una visita ad una Pinacoteca.

### 106 UNO SGUARDO SU UN MONDO INQUIETO

Gianluigi Della Valentina

Lunedì, dal 13 Gennaio al 10 Marzo 2014 (9 incontri), (€ 18)

#### STORIA

A cavallo fra il XX e il XXI secolo l'ordine mondiale uscito dagli accordi del dopoguerra (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 globali - in particolare Cina e India (Cindia) - che mettono in discussione la supremazia degli Stati Uniti -, dalle questioni ambientali e demografiche, dai flussi migratori, dall'inquietante crisi economica che non sembra rientrare fra quelle cui ci avevamo 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.

## /// 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

**Sede dei corsi:** Auditorium Scuola media, viale Rimembranze, ore 15–17.15

## 79 MAI LITIGATO COSÌ BENE

Romina Boccaletti

Giovedì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2013 (€ 20)

### PSICOLOGIA

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.

## 107 IL TEMA DELLE ORIGINI DALL'ARCHEOLOGIA ALL'ARTE

Mario Abati

Giovedì, dal 16 Gennaio al 20 Marzo 2014 (€ 20)

### ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Dalle cosmogonie primordiali Maya alla semplice nascita di un bimbo, passando per le origini delle idee, del sacro, dell'amore, della politica ... le visioni dei grandi artisti hanno sempre rappresentato una personale mediazione estetico-fantastica della storia umana, filtrata dalle diverse sensibilità dei tempi. Un corso interdisciplinare per immagini sui nodi focali dell'evoluzione, dalla preistoria ad oggi, visti con gli occhi di artisti famosi da Prassitele a Leonardo, da Botticelli a Magritte, da Picasso a Damien Hirst ...

## /// CLUSONE

**Referente:** Olga Mosconi

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 0346 21016, ore 9–12 preferibilmente Mercoledì, da Settembre 2013

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

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

Giovanni Dal Covolo

Venerdì, dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 2013 (€ 20)

#### 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 opposto 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...).

### 108 MERAVIGLIOSA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 24 Gennaio al 28 Marzo 2014 (€ 20)

#### ASCOLTI GUIDATI DI MUSICHE DI VARI AUTORI E REPERTORI

Anche quest'anno un nuovo corso di musica, con nuove tematiche e nuovi autori. Gli incontri saranno basati su ascolti guidati, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense, che metteranno l'ascoltatore nella condizione di capire la struttura del brano musicale, per poi assaporare appieno il messaggio che il musicista desidera trasmettere attraverso il linguaggio dei suoni. In particolare si partirà dall'analisi di alcune delle forme musicali più importanti: il Concerto e la Sinfonia, poi si entrerà nel repertorio classico con l'ascolto di musiche di Mozart, Beethoven, Brahms, Ciaikowsky, Mahler e Shostakovic. Per il periodo Barocco, si analizzeranno composizioni di Vivaldi, Bach e Haendel, i madrigali di Monteverdi, i motetti di Palestrina. Le musiche del balletto "Lo Schiaccianoci" di Ciaikowsky e quelle di "Romeo e Giulietta" di Prokofiev, saranno il tema del sesto incontro, in seguito si metteranno a confronto le opere di Verdi e Wagner, a chiudere l'ascolto del Requiem di Faurè e, infine, una finestra sul raffinato jazz di K. Jarrett. Non si richiedono attitudini particolari, basta solo il desiderio di conoscere e sperimentare come un ascolto consapevole possa regalare un'emozione che solo la musica può dare.

## 128 DANTE, IL PURGATORIO, LA LIBERTÀ

---

Gian Gabriele Vertova

Venerdì, dal 4 Aprile al 16 Maggio 2014, (5 incontri), (€ 10)

### LETTERATURA

Dante ha definito la sua opera "etica": il suo viaggio ha lo scopo di proporre ai lettori una riflessione sul valore della conoscenza, della responsabilità. La cantica del "Purgatorio" vuole spiegare come, attraverso il confronto nella comunità umana, sia possibile percorrere il cammino della liberazione. Il viaggio proposto però non è nel buio sinistro e popolato da incubi dell'Inferno, schiacciato dall'assenza dello scorrere del tempo, ma nel succedersi liturgico delle Ore e nella luce sempre diversa dei colorati paesaggi terreni. Un po' come nella nostra vita storica, il nostro cammino terrestre infatti è contrassegnato dalla possibilità del cambiamento e, quando va bene, dal felice esito del ritorno dell'amore e della felicità.

**Per i corsi di Informatica** tenuti a **Rovetta** dal Prof. Angelo Benzoni, il Mercoledì da Ottobre 2013 vedi pag. 71

**Per i corsi di Movimento** del Centro Sportivo Consortile di **Rovetta (In Forma in palestra e In forma in piscina)** vedi pag. 72

**In forma in palestra**, Giovedì, da Settembre 2013, dalle ore 15.45 alle ore 17

**In forma in piscina**, Martedì, da Settembre 2013, dalle ore 9.45 alle ore 10.30

## /// COVO

**Referente:** Carmela Biancullo

**Iscrizioni e informazioni:** Centro Sociale, via Pradone 12, tel. 0363 938682, da Dicembre 2013 ore 15–17.30

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

## 109 VENEZIA NEL SECOLO DI TIZIANO

---

Daniela Mancia Viviani

Venerdì dal 7 Febbraio al 4 Aprile 2014 (9 incontri), (€ 25)

### 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.

**Per i corsi di Informatica vedi Romano di Lombardia pag. 69**

## /// 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

## 81 L'ABC DEL COMPUTER

---

Marco Parietti

Venerdì, dal 4 Ottobre al 13 Dicembre 2013 (€ 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.

## 110 NAVIGARE IN INTERNET...

---

Marco Parietti

Venerdì, dal 10 Gennaio al 28 Febbraio 2014 (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.

## /// DALMINE

**Referente:** Giusi Paganelli

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Camozzi 2, tel. 035 566390, Giovedì 14.30–18 da metà Settembre 2013

**Sede dei corsi:** Scuola elementare statale "Carducci", viale Betelli 17, ore 14.30–16

## 82 IMPROVE YOUR ENGLISH

Lucia Rizzuti

Venerdì, dal 4 Ottobre 2013 al 7 Marzo 2014 (20 incontri), (€ 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 familiari, 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.

N. B. Libro di testo già in possesso di chi ha frequentato il corso precedente: New Headway Beginner Third Edition, ed. Oxford University Press, Student's Pack with Key (€ 30 circa). ISBN 978-0-19-471745-8

## /// MARTINENGO

**Referente:** Silvia Lorenzi

**Iscrizioni e informazioni:** Ufficio Istruzione e Cultura del Comune di Martinengo, piazza Maggiore 1, tel. 0363 986002, Fax: 0363 987765, da Lunedì a Sabato ore 9-12, il Mercoledì ore 15-17, dal 3 Settembre 2013

e-mail: [silvia.lorenzi@comune.martinengo.bg.it](mailto:silvia.lorenzi@comune.martinengo.bg.it)

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

## 83 STORIE DI FAMIGLIA

---

Adriana Lorenzi

Mercoledì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2013 (€ 20)

### LETTERATURA

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

## /// MOZZO

**Referenti:** Alessandra Mastrangelo

**Informazioni:** Biblioteca Comunale, tel. 035 618536, dal 18 Giugno 2013, biblioteca@comune.mozzo.bg.it

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

**Sede dei corsi:** Sala civica (Biblioteca), via Orobie 1, ore 15–17.15

## 84 LIBERTÀ VO' CERCANDO...

Mariarosa Bonalumi Torri

Martedì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2013 (€ 25)

### STORIA E CIVILTÀ

La storia di Roma non fu, come invece spesso ci hanno raccontato, una marcia inarrestabile lastricata di vittorie straordinarie. Ci furono uomini e donne che si opposero al suo potere: lottarono per la libertà del loro popolo e per l'affermazione dei propri ideali. Sfoglieremo un libro di storia particolarmente attento alle gesta di formidabili antagonisti quali Budicca (Britannia), Vercingetorige (Gallia), Viriato (Hispania), Arimino (Germania), Cleopatra (Egitto), Zenobia (Palmira), Annibale (Cartagine), Decebalo (Dacia), Mitridate (Ponto), gli irriducibili di Masada; e inoltre Spartaco, Bruto, Cassio, Seneca ... tutti destinati a soccombere sia pure con le armi in pugno. Tutti tranne uno: non usava le armi, si chiamava Gesu', era nato a Betlemme.

## 111 LE PIETRE RACCONTANO

Elisabetta Cassanelli

Martedì, dal 7 Gennaio al 25 Febbraio 2014 (8 incontri), (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE

Un corso per 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 per mettere 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 in Città Alta.

## 129 IO E GLI ALTRI: LA COMUNICAZIONE INTERPERSONALE

---

Carol Angelini

Martedì, dall'11 Marzo al 15 Aprile 2014 (6 incontri), (€ 15)

### PSICOLOGIA

A volte incontriamo persone con le quali ci capiamo al volo, mentre con altre abbiamo la sensazione di sbattere contro un muro. A volte ci sentiamo interlocutori brillanti, altre incassiamo una serie infinita di "no". Poter contare sull'abilità di saper costruire comunicazioni efficaci è senza dubbio un vantaggio importante nelle nostre interazioni quotidiane. Il corso vuole evidenziare i meccanismi della comunicazione interpersonale, le strategie per migliorare la capacità di essere empatici con i nostri interlocutori e di farci ascoltare.

**Per i corsi di Informatica e di Movimento vedi Curno pag. 60**

## /// PALOSCO

**Referente:** Elisabetta Ragoso

**Iscrizioni e informazioni:** Assessorato Istruzione Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035 845046; Lunedì, Mercoledì, Venerdì, Sabato ore 10.30–12.30 dal 13 Settembre 2013

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

## 85 RISPETTIAMO IL NOSTRO CORPO

---

Letizia Cervo

Martedì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2013 (€ 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.

## 112 EUROPA DOVE SEI?

---

Mariarosa Bonalumi Torri

Martedì, dal 7 Gennaio al 4 Marzo 2014 (9 incontri), (€ 18)

### 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.

## 130 MILLE ANNI DI ICONOGRAFIE SACRE, TRA VENERAZIONE E DISSACRAZIONE

---

Melania Mortilla

Martedì, dall'11 Marzo al 13 Maggio 2014 (9 incontri), (€ 18)

### STORIA DELL'ARTE

I soggetti sacri in parte trascurati dall'arte dell'800 e del primo '900, tornano a popolare l'immaginario di numerosi artisti contemporanei, come spunto di partenza per riflettere e interpretare il proprio presente. Il corso si propone di affrontare otto temi iconografici, confrontando opere di periodi storici differenti, dall'alto medioevo alla contemporaneità.

## /// 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 Centro Diurno, via Duca D'Aosta 34, ore 15-17.15

## 86 ROMANZI AL FEMMINILE: SCRITTRICI ITALIANE DAL NOVECENTO AI GIORNI NOSTRI

Alessandra Limonta

Martedì dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2013 (€ 20)

### LETTERATURA

La narrativa al femminile italiana del Novecento è opera di donne diverse tra loro, dalle biografie spesso tormentate, disposte a raccontare e a raccontarsi con tenacia, capaci di sguardi profondamente introspettivi ma anche di grande sensibilità per cogliere aspetti della realtà spesso ignorati nelle pagine di grandi autori. Prenderemo in esame romanzi scritti da autrici celebri del passato, come Sibilla Aleramo e Grazia Deledda, fino ad arrivare ai giorni nostri con le opere di Dacia Maraini, Margaret Mazzantini, Melania Mazzucco e molte altre.

## /// PONTA NOSSA

**Referenti:** Enrica Ferri e Mariangela Bettinaglio

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

**Sede dei corsi:** Sala "Tomaso Caffi" (Scuola elementare), via Rimembranze, ore 15-17.15

## 87 SU PER LA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo, Dario Franchi, Osvaldo Roncelli  
Giovedì, dal 26 Settembre al 24 Ottobre 2013, ore 15-17.30 (5 incontri), (€ 15)

### STORIA DELL'ARTE (max 40)

Un corso con una formula insolita: ogni incontro sarà guidato da un diverso docente e si svolgerà in una diversa località dell'alta Valle Seriana. Conosceremo così le più importanti opere artistiche di città molto note, come Clusone, ma anche di altre forse meno frequentate come Cerete. I partecipanti si ritroveranno direttamente nei luoghi prestabiliti, segnalati dal programma, che verrà consegnato all'iscrizione.

## 113 IL TEMA DELLE ORIGINI DALL'ARCHEOLOGIA ALL'ARTE

Mario Abati

Mercoledì, dal 15 Gennaio al 19 Marzo 2014 (€ 25)

### ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Dalle cosmogonie primordiali Maya alla semplice nascita di un bimbo, passando per le origini delle idee, del sacro, dell'amore, della politica ... le visioni dei grandi artisti hanno sempre rappresentato una personale mediazione estetico-fantastica della storia umana, filtrata dalle diverse sensibilità dei tempi. Un corso interdisciplinare per immagini sui nodi focali dell'evoluzione, dalla preistoria ad oggi, visti con gli occhi di artisti famosi da Prassitele a Leonardo, da Botticelli a Magritte, da Picasso a Damien Hirst ...

## 131 I TESORI DELLA MEDIA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo, Walter Giliberto, Osvaldo Roncelli

Mercoledì dal 23 Aprile al 21 Maggio 2014, ore 15-17.30 (5 incontri), (€ 15)

### STORIA DELL'ARTE (max 40)

Cinque visite guidate per scoprire (o riscoprire) le eccellenze artistiche dalla media Valle Seriana e della Val Gandino per terminare con un percorso inusuale ad Albino. La formula è insolita: ogni incontro sarà tenuto da un diverso docente in una diversa località. I partecipanti si ritroveranno direttamente nei luoghi prestabiliti (segnalati dal programma, che verrà consegnato all'iscrizione) e inizieranno la visita guidata.

## /// PONTE SAN PIETRO

**Referente:** Vittoriana Consonni

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via dei Mille 6, tel. 035 617990, Assessorato ai Servizi Sociali del Comune, tel. 035 6228442, Lunedì e Mercoledì ore 10–12 da Novembre 2013 e nella sede **Tu** di Bergamo

**Sede dei corsi:** Sala Biblioteca, ore 15–17.15

### 114 VIAGGIO IN AFRICA

Carmen Leone

Mercoledì, dal 22 Gennaio al 26 Febbraio 2014 (6 incontri), (€ 18)

#### ARTE E STORIA

Un 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.

### 132 UNA MEMORIA DI FERRO

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 12 Marzo al 23 Aprile 2014 (7 incontri), (€ 21)

#### 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...

## /// 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

### 88 L'ABC DEL COMPUTER

Fabio Steccanella

Giovedì, dal 3 Ottobre al 21 Novembre 2013 (8 incontri), ore 15–17 (€ 70)

#### **INFORMATICA DI BASE** (max 17)

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

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

Federico Mangili

Mercoledì, dal 9 Ottobre all'11 Dicembre 2013 (€ 25)

#### **SCIENZE**

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.

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

---

Cristina Paladini

Mercoledì, dall'8 Gennaio al 19 Febbraio 2014 (7 incontri), (€ 18)

### 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.

## 116 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

---

Fabio Steccanella

Giovedì, dal 13 Febbraio al 3 Aprile 2014 (8 incontri), ore 15-17 (€ 70)

### 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.

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

---

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 5 Marzo al 7 Maggio 2014 (€ 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 e gli ostacoli che la società europea ha opposto 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...).

## /// ROVETTA

**Referente:** Olga Mosconi

### **Per i Corsi di Informatica**

**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, 14,30–17

### **Per i Corsi di Movimento**

**Iscrizione** e pagamento direttamente presso il Centro Sportivo Consortile di Rovetta, presentando la tessera di Terza Università con il rinnovo 2013/14. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (01.09.13-31.08.14) di 10 € ed il certificato medico.

## 90 COMPUTER PER TUTTI

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 9 Ottobre all'11 Dicembre 2013 (€ 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.

## 117 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

Angelo Benzoni

Mercoledì, dall'8 Gennaio al 26 Febbraio 2014 (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, eviden-

ziazioni, 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 12 Marzo al 9 Aprile 2014 (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.

## IN FORMA IN PALESTRA

---

Istruttori del Centro Sportivo Consortile di Rovetta

Giovedì, ore 15.45-17 (€ 40)

### **GINNASTICA TERAPEUTICA** (minimo 10, max 20 persone)

Un lavoro completo di ginnastica per migliorare e mantenere la postura stimolando le capacità motorie e per contrastare il processo di invecchiamento (osteoporosi, processi artrosici, deficit cardiovascolari, patologie metaboliche).

Prima fase	dal 12 Settembre al 14 Novembre 2013
Seconda fase	dal 21 Novembre 2013 al 6 Febbraio 2014
Terza fase	dal 13 Febbraio al 17 Aprile 2014
Quarta fase	dal 24 Aprile al 03 Luglio 2014

## IN FORMA IN PISCINA

Istruttori del Centro Sportivo Consortile di Rovetta  
Martedì, ore 9.45–10.30 (€ 50)

### **GINNASTICA IDRICA** (minimo 10, max 20 persone)

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 in forma. Grazie al sostegno dell'acqua è possibile svolgere un'attività fisica importante senza sollecitare l'apparato locomotore. Far ginnastica in acqua non è solo 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. Non è necessario saper nuotare.

Prima fase	dal 10 Settembre al 12 Novembre 2013
Seconda fase	dal 19 Novembre 2013 al 4 Febbraio 2014
Terza fase	dall'11 Febbraio al 15 Aprile 2014
Quarta fase	dal 22 Aprile al 24 Giugno 2014

## /// SANT'OMOBONO TERME

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

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

### 91 LE ORIGINI DELLA NOSTRA SPECIE

---

Lina Quirci

Mercoledì, dal 2 Ottobre al 27 Novembre 2013 (9 incontri), (€ 27)

#### SCIENZE: ANTROPOLOGIA

Un affascinante viaggio nel tempo alla scoperta delle origini della specie umana. Le ricerche dei paleontologi e i ritrovamenti più significativi: denominazioni misteriose di cui capiremo non solo il significato ma conosceremo le trasformazioni e lo stile di vita: dalle Austraolopitecine all'Homo sapiens. Il corso sarà completato da una visita guidata al Museo di Scienze Naturali.

### 135 SIAMO QUELLO CHE SIAMO STATI

---

Mariarosa Bonalumi Torri

Mercoledì, dal 12 Marzo al 16 Aprile 2014 (6 incontri), (€ 18)

#### 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).

## /// 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: gli interessati (che sanno già usare la posta elettronica!) forniscano il proprio nome e il numero di telefono scrivendo a giorgiolongano@alice.it e saranno richiamati. Soltanto chi per motivi particolari non potesse/volesse inviare una e-mail telefoni, in orario serale, a G. Longano o a Anna Rosa 328 8316835

## 92 ARCHITETTARE MONDI

Melania Mortilla

Mercoledì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2013, ore 15-17.15, Centro Sociale Diurno, via Lotto 25 (€ 25)

### STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA

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

## 93 IL MONDO DELLE PIANTE E DEI FIORI...

Elisabetta Algisi

Lunedì (il primo e il terzo di ogni mese), dal 7 Ottobre 2013 al 3 Marzo 2014, ore 9.30-11.30, "Fioreria Clorofilla" in via Roma 5/7 (€ 75 comprensivi dei materiali); Informazioni e iscrizioni: Fioreria Clorofilla, tel. 035 944112, e-mail: fioreriatorofilla@libero.it

### CURA DELLA PIANTE E COMPOSIZIONE

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, e 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).

## 94 MULTIMEDIALITÀ E CREATIVITÀ: UN PASSO AVANTI

---

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 10 Ottobre al 12 Dicembre 2013, ore 15–17.30, CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 100)

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

L'obiettivo del corso è di migliorare la capacità di 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.

## 95 LA CURA DEL VERDE

---

Elisabetta Algisi

Lunedì (il secondo e il quarto di ogni mese), dal 14 Ottobre 2013 al 10 Marzo 2014, ore 9.30–11.30, "Fioreria Clorofilla" in via Roma 5/7 (€ 75 comprensivi dei materiali); Informazioni e iscrizioni: Fioreria Clorofilla, tel. 035 944112, e-mail: fioreriaclorofilla@libero.it

### **CURA DELLA PIANTE E COMPOSIZIONE**

In questo corso riprenderemo alcuni temi già trattati nelle attività dell'anno passato sviluppandoli singolarmente. Nello specifico tratteremo un genere per ogni lezione (bulbi, felci, orchidee, piante grasse...).

## 118 DAL NEOREALISMO AL POST-MODERNO

---

Fabio Celsi

Mercoledì, dall'11 Dicembre 2013 al 26 Febbraio 2014, ore 15–17.15, Centro Sociale Diurno, via Lotto 25 (€ 25)

### **LETTERATURA/STORIA/CINEMA**

Un breve percorso di storia, letteratura e cinema italiani dall'età del boom economico a quella della globalizzazione. La fine della guerra aprì una stagione di speranze e di dibattiti, una "voglia" di "rottura" con il passato che coinvolgeva non solo gli ambiti economico, politico, sociologico, ma investiva profondamente anche i codici del mondo della comunicazione. Come potevano cinema e letteratura leggere/rappresentare/interpretare i segni e le mitologie di una società che nasceva sulle ceneri anche di una guerra civile e abbandonava il proprio volto contadino, per avventurarsi nel mondo della "modernità" e del post-moderno? Di questa "storia" il corso, attraverso letture di film, romanzi, testimonianze, cercherà di ricostruire una traccia, forse "un senso".

## 119 NAVIGARE IN INTERNET

---

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 16 Gennaio al 20 Marzo 2014, ore 15–17.30, CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 100)

### **INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA** (max 18)

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

## 136 SULL'ORLO DELL'INFINITO

---

Circolo Astrofili Bergamaschi

Mercoledì, dal 12 Marzo al 9 Aprile 2014 (5 incontri), ore 15–17.15, Centro Sociale Diurno, via Lotto 25 (€ 13)

### **ASTRONOMIA**

L’emozione di ammirare lo spettacolo della volta stellata attraverso immagini esclusive. Capire qualche cosa di più di stelle e pianeti, del modo in cui l’umanità li ha guardati nel passato ma anche delle esplorazioni attuali, indagare sull’esistenza di altre forme di vita nell’universo e sulla possibilità di comunicare con loro.

## /// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE

**Iscrizione** e pagamento direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2013/14.

**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 27 Settembre al 6 Dicembre 2013, 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 13 Dicembre 2013 al 28 Febbraio 2014, ore 15.45–16.30 (€ 50)

### HO FATTO SPLASH 17

---

Venerdì, dal 7 Marzo al 23 Maggio 2014, ore 15.45–16.30 (€ 50)

### HO FATTO SPLASH 18

---

Venerdì, dal 6 Giugno al 25 Luglio 2014, ore 16–16.45 (8 incontri), (€ 40)

### FIRST STEP 4

---

Martedì e Giovedì, dall'1 Ottobre al 21 Novembre 2013, 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 2013

**Sede dei corsi:** Sala Melograno Banca Credito Cooperativo, via Carcano, ore 15-17.15

### 96 SILENZI E GRIDA NELL'ARTE DEL SECONDO NOVECENTO

Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 27 Settembre al 25 Ottobre 2013 (5 incontri), (€ 13)

#### STORIA DELL'ARTE CONTEMPORANEA

All'interno dell'universo inquieto del secondo Novecento nelle dichiarazioni e nelle realizzazioni artistiche di gruppi, di movimenti e di singole individualità è possibile rilevare che a eccessi di soggettività e di pathos si contrappongono intenti di assoluta depurazione emotiva. Analogamente, all'enfasi degli oggetti materiali e alla replica seriale della loro immagine, come nella Pop Art, si contrappongono la riduzione del linguaggio a segni minimi, le fredde strutture elementari del Minimalismo, gli effetti percettivi programmati tecnologicamente.

### 97 GRANDE PITTURA EUROPEA

Dario Franchi

Venerdì, dall'8 Novembre al 6 Dicembre 2013 (5 incontri), (€ 13)

#### STORIA DELL'ARTE

Siamo abituati a pensare che l'arte italiana sia la protagonista in assoluto: spesso è vero, ma essa interagisce con altri poli europei di creatività di grande importanza. Il breve corso vuole far conoscere i tratti salienti della pittura fiamminga, olandese, francese, spagnola e tedesca analizzati attraverso le personalità e le opere più significative dal sec. XV al sec. XIX.

## 120 NON ESISTE UN VASCELLO VELOCE COME UN LIBRO

---

Alessandra Limonta

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014 (€ 25)

### LETTERATURA

Fin dall'Odissea, viaggio e letteratura appaiono strettamente legati. Il viaggio come ricerca dell'ignoto e dell'imprevedibile ha sempre affascinato l'uomo, animato dal desiderio di conoscere luoghi diversi per meglio comprendere il significato della vita, con i suoi limiti e le sue possibilità. Attraverso le pagine di autori di epoche diverse saremo invitati a confrontarci sulla ricchezza e sulla pluralità di valenze e significati che il viaggio ancora assume anche per noi, disillusi vacanzieri del "tutto compreso" del turismo di massa.

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

---

Letizia Cervo

Giovedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2014 (€ 25)

### SCIENZE

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!

## /// VALLE BREMBANA

### Referenti:

**San Giovanni Bianco:** Simonetta Pellegrinon

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

**Piazza Brembana:** Mariarosa Calegari

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

## 98 UNA MEMORIA DI FERRO

Cristina Paladini

Lunedì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2013, ore 15–17.15, Sala polivalente "M. Giupponi", via Castelli, **San Giovanni Bianco** (€ 30)

### 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...

## 99 UN'OPERA D'ARTE AL GIORNO

Elisabetta Cassanelli

Mercoledì, dal 9 Ottobre al 27 Novembre 2013 (8 incontri), ore 15–17.15, Sala polivalente Comunale, via Roma, **Piazza Brembana** (€ 24)

### 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 Martignano, Cappella Colleoni e S. Maria Maggiore a Bergamo, le chiese romaniche degli Almengo...). 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.

## 121 L'ABC DEL COMPUTER

---

Docente del CFP

Giovedì, dal 6 Febbraio al 10 Aprile 2014, Centro di Formazione Professionale, Loc. Monterosso, **San Giovanni Bianco** (€ 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.

## 138 ALTRE SIGNORE DELLA LETTERATURA

---

Adriana Lorenzi

Mercoledì, dal 2 Aprile al 7 Maggio 2014 (6 incontri), Sala polivalente Comunale, via Roma, **Piazza Brembana** (€ 18)

### LETTERATURA

Approfondire il significato che la scrittura ha avuto per le donne: scrittura come possibilità di dirsi, di raccontarsi, di trovare le parole per comunicare le emozioni, le esperienze, mostrando lo sguardo delle donne, il loro modo di esserci nel mondo. L'obiettivo non è far emergere un sistema letterario femminile da contrapporre a quello maschile, quanto mostrare i soggetti femminili così come si sono mossi nella storia letteraria. In questo modo non si cerca soltanto di colmare una lacuna, ma di aggiungere punti di vista diversi che cambiano le linee generali dell'intero discorso narrativo e letterario.

## /// VAL GANDINO

### Referenti:

**Casnigo:** Giacinta Bosio tel. 346 4057033

**Cazzano:** Marisa Mignani tel. 320 2582704

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

**Iscrizioni:** per i corsi "culturali" un'ora prima dell'inizio di ciascun corso; per il corso di informatica iscrizioni alla Biblioteca Comunale di Gandino, Giovedì 21 Novembre ore 9-12.30 e Venerdì 22 Novembre ore 14-18.30

## 100 L'INQUIETO MONDO GLOBALE

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2013, ore 15–17.15, Biblioteca, piazza San Giovanni Battista, **Casnigo** (€ 20)

### STORIA

L'emergere di Cina e India (Cindia) quali potenze globali mette in discussione la supremazia degli Stati Uniti, ma il quadro geopolitico mondiale è in movimento anche per altre ragioni. Viviamo decenni di relativa pace, ma nel mondo le spese militari continuano ad assorbire una quota rilevante della ricchezza. A destabilizzare la convivenza pacifica contribuiscono anche altre questioni, a partire da quelle energetica e demografica.

## 122 ESTETICO, ANTIESTETICO, BELLO E BRUTTO: PAROLE CHE CONTANO NELLA STORIA DELL'ARTE

Dario Franchi

Mercoledì, dall'11 Dicembre 2013 al 26 Febbraio 2014, ore 15–17.15, Sala Ferrari, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 20)

### CRITICA D'ARTE

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

## 123 NAVIGARE IN INTERNET

Francesco Saviano

Giovedì, dal 20 Febbraio al 17 Aprile 2014 (9 incontri), ore 15–17.30, Scuola elementare, via Cesare Battisti 1, **Gandino** (€ 75)

### INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA (max 14)

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. In questo corso si impareranno e consolideranno gli strumenti fondamentali per muoversi con sicurezza nella rete: l'utilizzo dei comandi base per la navigazione, i motori di ricerca e la loro funzione, come reperire informazioni utili, accesso ai prin-

cipali siti internet, copia-incolla, salvataggio delle immagini e delle informazioni reperite, simulazione di acquisti on line, prenotazione di biglietti aerei e ferroviari, creazione di una propria email, invio e ricezione messaggi, allegati, utilizzo della chat line e social network... e altro ancora.

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

## 139 UNA MEMORIA DI FERRO

---

Cristina Paladini

Lunedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2014, ore 15–17.15, Aula Comunale, **Cazzano Sant'Andrea** (€ 20)

### 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...

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

**Referente:** Maddalena Spinoni tel. 035 792690, 349 5626549

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca di Sotto il Monte, tel. 035 790760

**Orario dei corsi:** ore 15–17.15

## 101 VIAGGIO ALL'INTERNO DELLA COMMEDIA: IL PURGATORIO

---

Beatrice Gelmi

Giovedì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2013, Sala Civica "S. Longhi" Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 25)

### LETTERATURA

Continua, con la seconda Cantica, l'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 avuto mai l'occasione di avvicinarla. L'analisi dei testi sarà accompagnata dalle molteplici immagini degli illustratori di questa prodigiosa opera, a partire dai codici medievali fino ai nostri giorni.

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

Federico Mangili

Giovedì, dal 12 Dicembre 2013 al 27 Febbraio 2014, Sala Biblioteca, **Carvico** (€ 25)

### SCIENZE

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'Evoluzione, spesso dati per scontati, ma che invece riservano aspetti tutt'altro che banali.

## 140 PAESAGGI DI CARTA E PAROLE

Carmen Quadri

Giovedì, dal 6 Marzo al 15 Maggio 2014, Sala Civica, **Sotto il Monte** (€ 20)

### 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).

## /// 5 PER MILLE: SOSTIENI TERZA UNIVERSITÀ

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

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

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

**950 839 701 60**

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

<p>Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett. a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni nazionali di carattere culturale</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>Finanziamento agli enti dello scienzi e della università</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>
<p>Finanziamento agli enti delle ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche le possono del riconoscimento ai fini sportivi (articolo del CONI e norme di legge)</p> <p>FIRMA _____</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) _____</p>

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.