



CON IL PATROCINIO DI



Assessorato
Politiche Sociali
Comune di Bergamo



Assessorato
Politiche Sociali e Salute
Provincia di Bergamo

PROGRAMMA CORSI

2014-2015



/// 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 ventunesimo 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, acquarello, 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 alcuni corsi non significa un livello superiore, ma solo che lo 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 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 ai corsi di Almè, Alzano Lombardo, Dalmine, Mozzo, Ponte San Pietro, Seriate.

Orario della sede di Bergamo: da Lunedì a Venerdì, ore 9-11.30 e 14.30-17.30. L'ufficio rimane chiuso nei periodi coincidenti con le vacanze natalizie e pasquali, in estate le prime tre settimane di Agosto, nel mese di Luglio è aperto solo al mattino.

Le iscrizioni ai corsi di Bergamo della prima e della seconda fase iniziano Giovedì 5 Giugno. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (Marzo – Maggio 2015) verranno effettuate da Lunedì 1 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 2014/15 e versando la quota intera.

Possono iscriversi presso gli uffici di **TU** di Bergamo da Giovedì 5 a Lunedì 9 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	Let's go on with some more English 1, Adriana Caironi	Annuale	Lun. matt.
17	Let's go on with some more English 2, Adele Prina	Annuale	Gio. matt.
24	Do you speak English?, Lucia Rizzuti	Annuale	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
70	Getting on with english, Cinzia Bucchieri	Annuale Lun. matt.	Albino
84	Improve your English, Elena Zanetti	1 - 2 Giovedì	Romano L.
88	Do you speak English? Cinzia Bucchieri	Annuale Ven. matt.	Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
5	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Lunedì
3	Berlino. Una passeggiata letteraria, M. T. Finazzi	1	Lunedì
6	Tutti al cinema!, Esperti del C.S. Cinematografici	1	Lunedì
15	Gustav Mahler: le dieci sinfonie, Michele Guadalupi	1	Mercoledì
21	Storie e bei racconti della Bibbia, G. G. Vertova	1	Giovedì
38	La poesia del Novecento, Ines Soncini	2	Mercoledì
39	Europa ... tra la fine del Rinascimento e l'inizio dell'età dei lumi, G. Dal Covolo	2	Mercoledì
41	Guida all'ascolto con prova d'orchestra, Docenti "La nota in più"	2	Mer. matt.
46	La prosa della scienza e la poesia dell'amore, Bianca Mariano	2	Giovedì
52	Dagli anni del Neorealismo al "Sessantotto", Fabio Celsi	3	Lunedì
60	Il "Decamerone" di Giovanni Boccaccio, G. G. Vertova	3	Gio. matt.

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROV.		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
73	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Venerdì	Alzano L.

74	La nascita della politica: "Il principe" di Machiavelli, G. G. Vertova	1 Venerdì	Alzano L.
80	Il romanzo italiano dal secondo Novecento a oggi, Agostino Cornali	1 Giovedì	Mozzo
82	Dal Risorgimento ad oggi: lettere, diari, pagine di letteratura, A. Limonta	1 Martedì	Parre
86	Paesaggi di carta e parole, Carmen Quadri	1 Mercoledì	S. Omobono T.
87	Le signore della letteratura, Adriana Lorenzi	1 Giovedì	Seriate
98	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	2 Giovedì	Albino
103	Il mondo della musica, Giuliano Todeschini	2 Venerdì	Clusone
108	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	2 Mercoledì	Ponte Nossa
110	Viaggiatrici e migranti, Adriana Lorenzi	2 Mercoledì	Romano L.
118	Viaggio all'interno della Commedia: il Paradiso, Beatrice Gelmi	2 Giovedì	Carvico
124	Dante, il Paradiso, la gioia, G. G. Vertova	3 Venerdì	Clusone
126	Ritratti di donne nella letteratura dell'Europa moderna, G. Dal Covolo	3 Giovedì	Dalmine
127	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	3 Martedì	Palosco
135	Mi piace la musica ma non la capisco!, Michele Guadalupi	3 Mercoledì	P. Brembana

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO		FASE	GIORNO
13	Riscoprire Bergamo, G. Dal Covolo	1	Mer. matt.
14	Terre e città. Mezzogiorno, Gianbattista Pellini	1	Mercoledì
22	Architettare mondi, Melania Mortilla	1	Giovedì
25	Dal romanico catalano a Picasso..., M. E. Notari Nardari	1	Venerdì
32	La civiltà delle ville in Toscana e Lazio, D. Mancia Viviani	2	Lunedì
34	Il mistero degli Etruschi, Carmen Leone	2	Martedì
45	I dipinti dell'Accademia Carrara: storia e arte, Tosca Rossi	2	Giovedì
49	Arte e società in Italia dall'Unità ... alla crisi della Repubblica, O. Roncelli	2	Venerdì

51	Natura, arte e pensiero creano il giardino, A. Nasi e L. Nusiner	3	Lunedì
58	Le radici dell'arte contemporanea, Rosa Chiumeo	3	Mercoledì
65	Bergamo come città museo, Nicola Eynard	3	Giovedì
67	Dall'Art Nouveau al Bauhaus..., M. E. Notari Nardari	3	Ven. matt.

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
69	Arte e società dal 1945..., Osvaldo Roncelli	1 Giovedì	Albino
72	La bellezza grande, Lorenzo Nardari	1 Giovedì	Almenno S. S.
75	"Dentro" il capolavoro, D. Mancina Viviani	1 Lunedì	Casazza
81	Un'opera d'arte al giorno, Elisabetta Cassanelli	1 Martedì	Palosco
95	Le pietre raccontano, Elisabetta Cassanelli	1 Mercoledì	P. Brembana
100	Venezia nel secolo di Tiziano, D. Mancina Viviani	2 Venerdì	Alzano L.
102	I segreti dell'archeologia, Mario Abati	2 Giovedì	Cividate
105	Un'opera d'arte al giorno, Elisabetta Cassanelli	2 Giovedì	Dalmine
109	Lombardia scrigno d'arte, Carmen Quadri	2 Mercoledì	Ponte S. Pietro
113	Mille anni di iconografie sacre..., Melania Mortilla	2 Mercoledì	Trescore B.
117	La "nostra" architettura: il '900 tra Bergamo e l'Europa, W. Giliberto	2 Mercoledì	Gandino
120	I tesori della media Val Seriana, docenti vari	3 Giovedì	Albino
121	Origini e sviluppo del Rinascimento in Italia, D. Mancina Viviani	3 Mercoledì	Almè
126	Le opere d'arte spiegano il presente, Osvaldo Roncelli	3 Giovedì	Mozzo
129	Opere d'arte a Romano di Lombardia e dintorni, docenti vari	3 Mercoledì	Romano L.
132	Grand Tour al Sud, Dario Franchi	3 Giovedì	Seriate
134	Il tema delle origini dall'archeologia all'arte, Mario Abati	3 Martedì	Treviglio
137	Medioevo tra fantasia e realtà, Carmen Quadri	3 Giovedì	Villa d'Adda

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
7	Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	1	Mart. matt.
10	AllenaMente 1, Simona Mignani	1	Martedì
11	AllenaMente 2, Simona Mignani	1	Martedì

48	2 orecchie + 1 bocca + 1 cuore, Romina Boccaletti	2	Venerdì
55	Mi piego ma non mi spezzo, Laura Pentimalli	3	Martedì
57	Alla ricerca della felicità, Carol Angelini	3	Mercoledì

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
79	Ridere... ridere con gli altri, non degli altri, Cristina Paladini	1 Martedì	Martinengo
93	Dallo star bene allo star meglio, Cristina Paladini	1 Lunedì	San Giovanni B.
96	Ridere... ridere con gli altri, non degli altri, Cristina Paladini	1 Mercoledì	Casnigo
112	AllenaMente, Simona Mignani	2 Giovedì	Seriate
122	Una palestra per la mente, V. Facchinetti	3 Lunedì	Casazza
128	Noi e gli altri, Cristina Paladini	3 Mercoledì	Ponte S. Pietro
133	Mai litigato così bene, Romina Boccaletti	3 Mercoledì	Trescore B.
136	La trappola della felicità, Simona Mignani	3 Mercoledì	Cazzano

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
pag.16 Vuoi diventare volontario?, Marzia Canini e Giuseppe Morosini			
26	Fare scienza nel tempo: evoluzioni e rivoluzioni, S. Gabbiadini	1	Venerdì
30	"Frammenti" di Giappone, Tomoko Watanabe	2	Lun. matt.
37	La politica secondo la Costituzione, G. G. Vertova	2	Merc. matt.
68	L'Europa in bilico, G. Della Valentina	3	Venerdì

SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
76	Libertà vo' cercando..., M. Bonalumi Torri	1 Giovedì	Civate
77	L'Italia in bilico, G. Della Valentina	1 Venerdì	Clusone
83	Scenari di guerra, Fabio Celsi	1 Mercoledì	Romano L.
89	Filosofia e quotidianità, G. Casarotti	1 Mercoledì	Trescore B.
92	Filosofia minima, Sergio Gabbiadini	1 Giovedì	Treviglio
99	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	2 Giovedì	Almenno S. S.
101	"Là dove è il pericolo, cresce anche ciò che dà salvezza", G. Della Valentina	2 Lunedì	Casazza
115	Aree "calde" del pianeta..., Fabio Celsi	2 Giovedì	Treviglio

119	"Frammenti" di Giappone, Tomoko Watanabe	3 Giovedì	Albino
131	Osservare l'Asia per capirla, Piergiorgio Pescali	3 Mercoledì	Sant'Omobono

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
9	Storie di roccia, di terra e di acqua, Museo Scienze Naturali	1	Martedì
31	"Rinite vasomotoria"?! Che è? ..., Letizia Cervo	2	Lunedì
36	Sull'orlo dell'infinito. La Torre del Sole, Brembate Sopra	2	Martedì
56	Prevenire è meglio che curare, Severina Allevi	3	Mer. matt.

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
91	Conoscere se stessi - Noi e il nostro corpo, Letizia Cervo	1 Martedì	Treviglio
97	Il cervello "questo sconosciuto", Letizia Cervo	1 Giovedì	Sotto il Monte
106	Prevenire è meglio che curare, Severina Allevi	2 Giovedì	Mozzo
107	Darwin e la teoria dell'evoluzione: storia e attualità, Federico Magili	2 Martedì	Palosco
123	Sull'orlo dell'infinito, Circolo Astrofili	3 Venerdì	Clusone

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Le trasparenze dell'acquarello (base), Roberto Calvagna	1	Lunedì
20	Terzo fuoco per Natale, Ester Quarti	1	Gio. matt.
42	Ricamo per principianti: lo "sfilato", B. Benigni e L. Ferrari	2	Gio. matt.
44	Terzo fuoco, Ester Quarti	2	Gio. matt.
53	Miglioriamo il nostro acquarello: i paesaggi, Roberto Calvagna	3	Mart. matt.
64	Terzo fuoco (avanzato), Ester Quarti	3	Gio. matt.

CUCINA BERGAMO		FASE	GIORNO
28	Arrosto e patatine, Pierfrancesco Sabadini	1	Venerdì
29	Pesce, che passione!, Pierfrancesco Sabadini	1	Venerdì

INFORMATICA BERGAMO		FASE	GIORNO
PER PRINCIPIANTI			
16	Mouse e tastiera 1, Dario Cerea	1	Mercoledì

40	Mouse e tastiera 2, D. Sergi Alampi	2	Mercoledì
59	Mouse e tastiera 3, D. Sergi Alampi	3	Mercoledì

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

12	Navigare... 1, Cesare Giannini	1	Martedì
23	Computer: un passo avanti, Cesare Giannini	1	Giovedì
35	Immagini al computer, Cesare Giannini	2	Martedì
47	Navigare... 2, Cesare Giannini	2	Giovedì
66	Navigare... 3, Cesare Giannini	3	Giovedì

INFORMATICA PROVINCIA FASE E GIORNO LOCALITÀ

PER PRINCIPIANTI

78	L'ABC del computer, docente C.F.P.	1 Venerdì	Curno
85	Computer per tutti, Angelo Benzoni	1 Mercoledì	Rovetta
94	L'ABC del computer, docente C.F.P.	1 Giovedì	S. Giov. Bianco
114	L'ABC del computer, Giuseppe Bonzani	2 Giovedì	Trescore B.

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

71	Navigare in Internet, Gianmario Longhi	1 Mercoledì	Albino
90	Con la testa tra le nuvole, Giuseppe Bonzani	1 Giovedì	Trescore B.
104	Navigare in Internet, docente C.F.P.	2 Venerdì	Curno
111	Computer: un passo avanti, Angelo Benzoni	2 Mercoledì	Rovetta
116	Navigare in Internet, docente C.F.P.	2 Giovedì	S. Giov. Bianco
130	Navigare in Internet, Angelo Benzoni	3 Mercoledì	Rovetta

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO FASE GIORNO

2	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	1	Lun. matt.
8	Balliamo insieme, P. Cavariani e L. Testa	1	Mart. matt.
18	Yoga 1, Wilma Barbero	1	Gio. matt.
19	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	1	Gio. matt.
27	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
33	Balliamo insieme: sempre più bravi!, P. Cavariani e L. Testa	2	Mart. matt.
43	Yoga 2, Wilma Barbero	2	Mart. matt.
50	Camminare fa bene 2, Linda Cremonesi	3	Lun. matt.
54	Balli di Gruppo. Zumba: Soft – Fitness, P. Cavariani e L. Testa	3	Mart. matt.

61	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Gio. matt.
62	Camminare fa bene 3, Mari Ferrari	3	Gio. matt.
63	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	3	Gio. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ

BERGAMO E CURNO (vedi pag. 42)		FASE	GIORNO
138	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mart./Ven. matt.
139, 145, 151	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1,2,3	Martedì
140, 141, 146, 147, 152, 153	Ho fatto splash 1, 2, 4, 5, 7, 8, Baioni	1,2,3	Mercoledì
142, 148, 154	Ho fatto splash 3, 6, 9, San Bernardino	1,2,3	Mercoledì
143, 149, 155	Acquaerobica 1, 2, 3, San Bernardino	1,2,3	Giovedì
144, 150, 156	Ho fatto splash 10, 11, 12, Curno	1,2,3	Giovedì
	Ho fatto splash 13, Baioni	estivo	Mercoledì
	Ho fatto splash 14, San Bernardino	estivo	Giovedì

MOVIMENTO E GINNASTICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
157	Ho fatto splash 15, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	1 Martedì	Cenate Sotto
158, 159, 160	Ho fatto splash 16, 17, 18, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto
	Ho fatto splash 19, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	estivo Venerdì	Cenate Sotto
161, 163, 165	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Rovetta	1 2, 3, Mart. matt.	Rovetta
162, 164, 166	In forma in palestra 1, 2, 3, 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
2 Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	Lunedì
7 Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	Martedì
8 Balliamo insieme, P. Cavariani e L. Testa	Martedì
13 Riscoprire Bergamo, Giovanni Dal Covolo	Mercoledì
18 Yoga 1, Wilma Barbero	Giovedì
19 Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	Giovedì
20 Terzo fuoco per Natale, Ester Quarti	Giovedì

2. FASE DICEMBRE/FEBBRAIO

	GIORNO
30 "Frammenti" di Giappone, Tomoko Watanabe	Lunedì
33 Balliamo insieme: sempre più bravi!, P. Cavariani e L. Testa	Martedì
37 La politica secondo la Costituzione, G. G. Vertova	Mercoledì
41 Guida all'ascolto con prova d'orchestra, Docenti "La nota in più"	Mercoledì
42 Ricamo per principianti: lo "sfilato", B. M. Benigni e L. Ferrari	Giovedì
43 Yoga 2, Wilma Barbero	Giovedì
44 Terzo fuoco, Ester Quarti	Giovedì

3. FASE MARZO/MAGGIO

	GIORNO
50 Camminare fa bene 2, Linda Cremonesi	Lunedì
53 Miglioriamo il nostro acquarello: i paesaggi, Roberto Calvagna	Martedì
54 Balli di Gruppo. Zumba: Soft – Fitness, P. Cavariani e L. Testa	Martedì
56 Prevenire è meglio che curare, Severina Allevi	Mercoledì
60 Il "Decamerone" di Giovanni Boccaccio, G. G. Vertova	Giovedì
61 Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Giovedì

62	Camminare fa bene 3, Mari Ferrari	Giovedì
63	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	Giovedì
64	Terzo fuoco (avanzato), Ester Quarti	Giovedì
67	Dall'Art Nouveau al Bauhaus..., M. E. Notari Nardari	Venerdì

PER TUTTO L'ANNO**GIORNO**

1	Let's go on with some more English 1, Adriana Caironi	Lunedì
17	Let's go on with some more English 2, Adele Prina	Giovedì
24	Do you speak English?, Lucia Rizzuti	Venerdì
138	Dolcemente in forma, Sportpiù San Bernardino	Mart./Ven.

PROVINCIA**PER TUTTO L'ANNO****GIORNO****LOCALITÀ**

70	Getting on with english, Cinzia Bucchieri	Lunedì	Albino
24	Do you speak English? Special, Cinzia Bucchieri	Venerdì	Seriata
161, 163, 165	In forma in piscina 1, 2, 3,	Martedì	Rovetta

/// INDICE DELLE SEDI

Bergamo	16
- 1° fase (da Settembre a Novembre 2014)	
- 2° fase (da Dicembre 2014 a Marzo 2015)	27
- 3° fase (da Marzo a Maggio 2015)	34
I corsi di Sportpiù	
<i>Bergamo e Curno</i>	41
<i>Cenate (vedi Trescore)</i>	67
Albino	45
Alme	48
Almenno San Salvatore	48
Alzano Lombardo	49
Casazza	50
Civate al Piano	51
Clusone	52
Curno	54
Dalmine	54
Martinengo	55
Mozzo	56
Palosco	57
Parre	58
Ponte Nossa	59
Ponte San Pietro	59
Romano di Lombardia	60
Rovetta	62
Sant'Omobono Terme	64
Seriate	64
Trescore Balneario	66
Treviglio	68
Valle Brembana (Piazza Brembana, San Giovanni Bianco)	69
Val Gandino (Cazzano Sant'Andrea, Casnigo, Gandino)	71
Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico	72

/// INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO

Mutuo Soccorso, via Zambonate 33, tel. 035 247151
La Porta, viale Papa 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
Sala polivalente Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12, tel. 035 217116
Sala Toolbox, via Pignolo 42, tel. 035 217843

/// ANTEPRIMA NOVITÀ

Segnaliamo qui tre corsi che, pur facendo riferimento a una specifica sede di **TU**, possono interessare socie e soci di varie parti della provincia.

Un nuovo corso di astronomia, nella sede dell'Osservatorio astronomico La Torre del Sole di Brembate Sopra. Iscrizioni a Bergamo.

36 SULL'ORLO DELL'INFINITO

Davide dal Prato,

Martedì, dal 27 Gennaio al 24 Febbraio 2015 (5 incontri), ore 15-17,

Torre del Sole, via Caduti sul Lavoro, Brembate di Sopra (€ 30)

ASTRONOMIA

Due corsi "itineranti" il primo in Valle Seriana, il secondo intorno a Romano di Lombardia, ogni incontro è dedicato alla visita guidata di una località artisticamente significativa della zona.

120 I TESORI DELLA MEDIA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli, Osvaldo Roncelli, guide locali

Giovedì, dal 16 Aprile al 14 Maggio 2015, ore 15-17.30 (5 incontri), (€ 20)

Iscrizioni e informazioni: Albino

STORIA DELL'ARTE

129 OPERE D'ARTE A ROMANO DI LOMBARDIA E DINTORNI

E. Cassanelli, G. Dal Covolo, W. Giliberto, M. Mortilla, O. Roncelli

Mercoledì, dal 4 Marzo all'8 Aprile 2015, ore 15-17.30 (6 incontri), (€ 20)

Iscrizioni e informazioni: Romano di Lombardia v. pag. 61

STORIA DELL'ARTE

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2014

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù
di via Baioni, di via San Bernardino e Curno vedi pag. 41

ORIENTAMENTO AL VOLONTARIATO

Il Centro Servizi Bottega del Volontariato della provincia di Bergamo 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. Fax 035.234324, e mail: orientamento@csvbg.org, www.csvbg.org. Tel. 035.234723 nei seguenti giorni: Lunedì, Martedì e Giovedì dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18; Venerdì dalle 9 alle 12.

1 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH 1

Adriana Caironi

Lunedì, dal 22 Settembre 2014 al 25 Maggio 2015 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200)



LINGUA INGLESE (max 26)

Il corso, prosecuzione di "Do you speak English? Special", si propone di consolidare le competenze di chi ha seguito tale percorso, rivedendo e completando le strutture di base presentate in quel contesto e integrandone l'acquisizione con nuovi materiali. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato le loro competenze comunicative, acquisendo maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti legati alla vita quotidiana e alle situazioni che si possono presentare in viaggio. In particolare potranno utilizzare in modo appropriato diversi tempi verbali e ampliare il bagaglio lessicale per far fronte alle loro esigenze di comunicazione in lingua inglese, sia pure a un livello ancora di base.

N.B. Ciascun iscritto si deve procurare il libro di testo: English for Life Pre-Intermediate ed. Oxford University Press, Student's pack. ISBN 978-0-19433108-1 (€ 26,40).

2 CAMMINARE FA BENE 1

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 29 Settembre al 17 Novembre 2014 (8 incontri), ore 9.30-11.30, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 10)

BENESSERE (max 30)

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 settimana ci sarà una nuova 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?



3 BERLINO. UNA PASSEGGIATA LETTERARIA

Maria Tosca Finazzi

Lunedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2014, ore 15.15-17.30, La Porta (€ 30)

LETTERATURA E CIVILTÀ TEDESCA (max 70)

Residenza dei re prussiani o energica metropoli artistica nei dorati anni '20, Berlino ha sempre attirato artisti e scrittori, che in questa città hanno trovato materiale vivo per il loro lavoro letterario. Dopo le macerie della Seconda Guerra Mondiale, Berlino è diventata, con la ferita visibile del Muro che l'attraversava, il simbolo della divisione del mondo occidentale, per poi trasformarsi nella città della "rivoluzione pacifica" e poco dopo nella capitale degli immensi cantieri. Il corso propone una lettura di alcune delle opere più significative degli scrittori che, dalla fine dell'Ottocento fino ad oggi, hanno osservato, vissuto, sognato e immaginato i tanti volti di Berlino: Theodor Fontane, Alfred Döblin, Walter Benjamin, Bertolt Brecht, Christa Wolf, Wolf Biermann, Sven Regener, Monika Maron, Uwe Timm.

4 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO (corso base)

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2014, ore 15-17.30,

Mutuo Soccorso (€ 30 + 30 per il materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

La proposta è indirizzata a tutti coloro che non hanno mai usato l'acquarello, che provengono da altre tecniche pittoriche o che ne sono completamente digiuni! Dopo la prima lezione con esercizi di natura tecnica, passeremo subito ad un programma eterogeneo per divertirvi mentre sperimentiamo le varie possibilità che la tecnica offre.

5 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 22 Settembre 2014 al 25 Maggio 2015, 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 che si esibisce anche in importanti occasioni. 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!



6 TUTTI AL CINEMA!

Esperti del Centro Studi Cinematografici

Lunedì, dal 22 Settembre al 10 Novembre 2014 (8 incontri), ore 14.45-17.45,
Centro Studi Cinematografici, via Angelo Goisis 96/b - Redona (€ 30)

CINEMA (max 70)

Tutti al cinema! È l'appuntamento che gli amanti della settima arte non possono davvero perdere. Il percorso presenta 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: tre ritratti di signora, "Blue Jasmine", "Gloria" e l'acclamato "Philomena", la regia italiana di "La prima neve", "La mafia uccide solo d'estate" e "Il capitale umano", l'intenso "Still Life" e "Frozen", animazione targata Disney.

N.B. Il centro è dotato di un ampio parcheggio; è raggiungibile con ATB linea 2.

7 EMOZIONI INTELLIGENTI

Laura Pentimalli

Martedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2014, 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE (max 36)

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

8 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2014, ore 10-12,
Sala polivalente Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 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.

9 STORIE DI ROCCIA, DI TERRA E DI ACQUA



Esperti del Museo di Scienze Naturali, in collaborazione con l'Associazione Amici del Museo e l'Associazione Didattica Naturalistica di Bergamo
Martedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2014, ore 15-17.15,
Mutuo Soccorso (€ 30, ingresso Museo gratuito)

SCIENZE (max 35)

Suolo, acqua e roccia sono gli elementi naturali che caratterizzano il nostro pianeta e che, in interazione tra loro, governano e regolano gli equilibri della Terra, condizionano la formazione dei diversi ambienti di vita e sono alla base della nostra esistenza. Il corso, attraverso lezioni, laboratori pratici ed escursioni all'aperto, ci porterà alla scoperta dei numerosi ambienti in cui questi tre elementi creano il paesaggio e il territorio in cui viviamo. Un viaggio verso il piccolo, per scoprire di cosa è costituito ciò che ci circonda e un viaggio verso l'infinitamente grande, fino alle profondità dell'Universo.

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, dal 9 Settembre 2014, ore 16, CineTeatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna (ingresso ridotto con tessera **Tu** € 4, oppure abbonamento dieci 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.

10 ALLENAMENTO 1

Simona Mignani

Martedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2014, ore 15-16,
sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 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!

11 ALLENAMENTO 2

Simona Mignani

Martedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2014, ore 16.15-17.15,
sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 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!

12 NAVIGARE... 1

Cesare Giannini

Martedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 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.

13 RISCOPRIRE BERGAMO (dalle origini alla dominazione veneziana)

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2014, ore 9.30-11.45,
Mutuo Soccorso (€ 30)

ARTE E STORIA (max 40)

La conoscenza della nostra città arricchisce la vita di tutti noi che la abitiamo e ce la rende più piacevole e interessante. Una serie di incontri in aula alternati a uscite guidate ci permetterà di rivivere attraverso i monumenti la storia, la letteratura e l'arte dei luoghi dove prima di noi hanno vissuto tanti personaggi, che l'hanno abbellita e resa famosa nei secoli. Il percorso va dagli insediamenti romani, alla città medioevale fino alla politica veneziana.



14 TERRE E CITTÀ. MEZZOGIORNO

Gianbattista Pellini

Mercoledì, da 24 Settembre al 26 Novembre 2014, ore 15-17.30, La Porta (€ 30)

ARTE E STORIA (max 80)

Con questo corso si conclude la serie di "Terre e Città". Conoscere e capire, vedere e saper vedere strutture urbane e caratteri territoriali, paesaggi umani, opere d'arte: per riempire gli occhi, la mente, il cuore. In questo corso andiamo ad esplorare città e territori del Meridione d'Italia e dintorni: dall'antichità (Magna Grecia) ai Sassi di Matera, dalla reggia di Caserta ai bronzi di Riace, da Malta alla Libia.



15 GUSTAV MAHLER: LE DIECI SINFONIE

Michele Guadalupi

Mercoledì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2014, ore 15-17.15,
Mutuo Soccorso (€ 30)

ASCOLTO GUIDATO (max 80)

Solo in tempi relativamente recenti Gustav Mahler, considerato nella sua epoca "inattuale", è stato riconosciuto come l'antesignano della musica del Novecento, ovvero l'attuale scopritore di nuovi importanti orizzonti musicali. Di lui ci restano dieci sinfonie (l'ultima, incompiuta, è stata ricostruita dal musicologo Deryck Cooke), cicli di liriche vocali-strumentali e pagine minori. Nelle monumentali sinfonie si possono ammirare la felicità espressiva e la novità della scrittura orchestrale, caratterizzata non soltanto dall'introduzione di nuovi impasti timbrici, ma da un'inusitata e originalissima utilizzazione degli strumenti tradizionali.

16 MOUSE E TASTIERA 1

Dario Cerea

Mercoledì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 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.



17 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH 2

Adele Prina

Giovedì, dal 25 Settembre 2014 al 14 Maggio 2015 (annuale: 30 incontri), ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200)

LINGUA INGLESE (max 26)

Il corso, prosecuzione di "Do you speak English? Special", si propone di consolidare le competenze di chi ha seguito tale percorso, rivedendo e completando le strutture di base presentate in quel contesto e integrandone l'acquisizione con nuovi materiali. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato le loro competenze comunicative, acquisendo maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti legati alla vita quotidiana e alle situazioni che si possono presentare in viaggio. In particolare potranno utilizzare in modo appropriato diversi tempi verbali e ampliare il bagaglio lessicale per far fronte alle loro esigenze di comunicazione in lingua inglese, sia pure a un livello ancora di base.

N.B. Ciascun iscritto si deve procurare il libro di testo: English for Life Pre-Intermediate ed. Oxford University Press, Student's pack. ISBN 978-0-19433108-1 (€ 26,40).

18 YOGA 1

Wilma Barbero

Giovedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 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).

19 NORDIC WALKING 1

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2014, ore 9.30-11.30,
ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 15)

BENESSERE (max 25)

Il corso è rivolto a chi è già abituato a camminare a passo sostenuto; la tecnica utilizzata richiama molto quella dello sci di fondo; ci si aiuta 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. Chi vuole procedere con ritmi meno impegnativi può frequentare il corso "Camminare fa bene" al lunedì mattina.

20 TERZO FUOCO PER NATALE

Ester Quarti

Giovedì, dal 13 Novembre all'11 Dicembre 2014 (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, dato il periodo, 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.



21 STORIE E BEI RACCONTI DELLA BIBBIA

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2014, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 80)

Gli antichi scrittori ebrei cercano di rivelare, attraverso i testi narrativi, l'attuarsi degli obiettivi di Dio negli eventi storici. Questo attuarsi peraltro è continuamente complicato dalla percezione di una tensione fra il piano divino e il carattere disordinato degli eventi storici in sé, tra la promessa divina e la sua evidente mancata realizzazione, fra la volontà di Dio e la libertà umana. La realtà umana, illustrata forse nella maniera più memorabile nel ciclo di racconti che va dalla nascita di Giacobbe fino alla sua morte in Egitto con Giuseppe al suo capezzale, o nelle vicende di Davide, da pastorello a re-messia, è un labirinto di antagonismi, capovolgimenti, delusioni, ambigue contrattazioni, vere e proprie menzogne, camuffamenti. Questi racconti sono particolarmente gradevoli, veri e propri capolavori letterari. È evidente una certa intenzione di insegnare attraverso il racconto, anche divertendo.

22 ARCHITETTARE MONDI

Melania Mortilla

Giovedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2014, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA (max 50)

Percorsi a tema nella storia dell'architettura, dal 1600 alla contemporaneità. "Mondi" come moti dell'anima, immaginari collettivi, orizzonti culturali e politici, ai quali l'architettura ha dato forma nel corso dei secoli, da scoprire attraverso l'analisi e il confronto tra opere apparentemente lontane. Qualche esempio delle architetture che prenderemo in esame: il Museo Ebraico a Berlino e San Carlino alle quattro fontane di Borromini, la Casa sulla cascata di Wright e le "casa passive", la Sagrada Familia di Guadi e la Chiesa di Ronchamp di Le Corbusier, le "architetture nomadi" tra utopia e realtà, i castelli dell'Ottocento e i parchi della Walt Disney.

23 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

Cesare Giannini

Giovedì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2014, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO

Il corso è rivolto a chi, avendo già frequentato altri corsi di informatica, vuole consolidare le competenze acquisite e scoprire le potenzialità del pacchetto "Office". Si imparerà ad inserire immagini e tabelle in un testo, a creare un biglietto di auguri per mezzo di Word, a realizzare una presentazione multimediale con PowerPoint. N.B. Prerequisiti: aver frequentato almeno il corso base "Mouse e tastiera".

24 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Lucia Rizzuti

Venerdì, dal 26 Settembre 2014 al 29 Maggio 2015 (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 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).

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

Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 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, consegnerà 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.

26 FARE SCIENZA NEL TEMPO: EVOLUZIONI E RIVOLUZIONI



Sergio Gabbiadini

Venerdì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2014, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

FILOSOFIA (max 60)

Non è un percorso sulle scoperte scientifiche, ma sui metodi che le hanno rese possibili, i contesti che le hanno valorizzate e le basi culturali che hanno definito nel tempo il senso e il valore del "fare scienza". La scienza è uno dei modi con cui l'umanità entra in rapporto con il mondo, per scopi sia conoscitivi che tecnici; i suoi metodi e gli strumenti variano nel tempo e questa varietà scandisce le diverse visioni del mondo. Nessuna di queste, nemmeno le più lontane dal tempo presente, scompare. Anche se diverse e a volte in opposizione, le varie visioni si incastrano evolvendo anche in rivoluzioni. È questo un intreccio indispensabile per garantire un orientamento nelle proposte della scienza contemporanea. Nel corso, richiamate nei primi incontri le posizioni antiche e moderne, affronteremo poi quelle a noi contemporanee.

27 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2014, 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 parti, cambiare vecchi schemi e abitudini, ripristinare libertà di movimento perdute, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti quotidiani. Attraverso movimenti compiuti in ascolto, ricercando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato, le lezioni di questo metodo vi consentiranno di ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire nuove organizzazioni motorie ed espressive e fiducia nelle vostre capacità.



28 ARROSTO E PATATINE

Pierfrancesco Sabadini

Venerdì, dal 26 Settembre al 24 Ottobre 2014 (5 incontri), ore 17.15-19.45, CFP, via Gleno 2 (€ 40 comprensivi di ingredienti e materiali)

GASTRONOMIA (max 25)

Il nuovo chef di A. B. F. propone un menù per chi vuol gustare un buon secondo a base di carne. Durante le lezioni verranno prese in esame le varie tecniche di cottura per la preparazione delle carni rosse, bianche e della selvaggina. Ogni ricetta sarà accompagnata da contorni di verdura o di legumi.



29 PESCE, CHE PASSIONE!

Pierfrancesco Sabadini

Venerdì, dal 7 Novembre al 5 Dicembre 2014 (5 incontri), ore 17.15-19.45, CFP, via Gleno 2 (€ 40 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 con nuove ricette. Cambiare tutto per non cambiare niente: in poche parole, per la vostra passione di sempre, un corso per imparare a scegliere, pulire e cucinare il pesce.

POMERIGGIO AL CINEMA

Sabato, dal 20 Settembre 2014, 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 continua 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 2014 A MARZO 2015

30 "FRAMMENTI" DI GIAPPONE: VIAGGIO ALL' INTERNO DELLA CULTURA DEL SOL LEVANTE



NOVITÀ

Tomoko Watanabe

Lunedì, dal 2 Febbraio al 2 Marzo 2015 (5 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 15)

CULTURA E CIVILTÀ (max 40)

Oltre a descrivere la storia, l'architettura e i luoghi più caratteristici del Giappone, l'obiettivo del corso sarà quello di scoprire i molteplici aspetti della vita quotidiana dei Giapponesi: il loro rapporto con la scuola, con il lavoro, con l'arte (ikebana, bonsai, kimono, la calligrafia, la cerimonia del te, gli origami) con la religione (lo shintoismo, l'amore per la natura), la convivenza quotidiana con i terremoti... il tutto attraverso l'esperienza diretta della docente, residente da anni in Italia.

31 "RINITE VASOMOTORIA"?! CHE È? RIUSCIRÒ A SOPRAVVIVERE?



NOVITÀ

Letizia Cervo

Lunedì, dal 15 Dicembre 2014 al 2 Marzo 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

SCIENZE (max 50)

Il linguaggio della medicina, e della scienza, è spesso criptico e per i soli addetti ai lavori! Percorreremo insieme un viaggio nello studio del funzionamento del nostro corpo e degli intoppi che a volte lo limitano per meglio conoscerlo, per capire i problemi che lo affliggono ed essere, un po' di più, protagonisti consapevoli nell'azione di cura e recupero di eventuali danni.

32 LA CIVILTÀ DELLE VILLE IN TOSCANA E LAZIO



NOVITÀ

Daniela Mancina Viviani

Lunedì, dal 22 Dicembre 2014 al 2 Marzo 2015 (9 incontri), ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Centri di controllo dei fondi agricoli, ma anche luoghi di svago e di piacere, le ville medicee esprimono al massimo l'alto livello dell'architettura rinascimentale e barocca toscana e consentono all'osservatore moderno di conoscere i modelli di vita e di cultura della corte dei Medici. Il corso prosegue poi con un affascinante percorso tra le rovine delle ville imperiali romane e le splendide residenze che papi, cardinali e aristocrazia romana si fecero costruire nel XVI secolo a Roma e nel Lazio, come luoghi di "otium" e di piacere intellettuale.

33 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 9 Dicembre 2014 al 3 Marzo 2015, ore 10-12,

Sala polivalente Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 30)

BALLO DI GRUPPO (max 35)

La danza stimola memoria e capacità di concentrazione, dà gioia e allegria. Con il corso di livello avanzato i nostri maestri proporranno ai corsisti balli con coreografie specifiche di livello superiore. Per essere sempre più in forma! Il corso è consigliato a chi ha già frequentato il corso base o è comunque già un po' esperto.

34 IL MISTERO DEGLI ETRUSCHI

Carmen Leone

Martedì, dal 9 Dicembre 2014 al 3 Marzo 2015, ore 15-17.15,

Mutuo Soccorso (€ 30)

ARTE E STORIA (max 80)

Scoprire le civiltà antiche è sempre interessante, ma gli Etruschi hanno un fascino particolare, forse perché molte cose che li riguardano sono rimaste misteriose. Il primo enigma riguarda la lingua, sulle cui origini ci sono valide ipotesi. Ma accanto ai misteri ci sono molti elementi certi da conoscere ed esplorare: la produzione artistica, il mondo religioso, la vita quotidiana.

35 IMMAGINI AL COMPUTER

Cesare Giannini

Martedì, dal 9 Dicembre 2014 al 3 Marzo 2015, ore 15-17.30,

CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA E FOTOGRAFIA (max 17)

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

N.B. Prerequisiti: saper usare Word, saper gestire file e cartelle.

NOVITÀ

36 SULL'ORLO DELL'INFINITO

Davide dal Prato,

Martedì, dal 27 Gennaio al 24 Febbraio 2015 (5 incontri), ore 15-17,
Torre del Sole, via Caduti sul Lavoro, **Brembate di Sopra** (€ 30)

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. Gli incontri si terranno direttamente al Planetario della Torre del Sole.

NOVITÀ

37 LA POLITICA SECONDO LA COSTITUZIONE

Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dal 7 Gennaio al 4 Febbraio 2015 (5 incontri), ore 9.30-11.45,
La Porta (€ 15)

STORIA (max 50)

C'è chi dice che la Costituzione della Repubblica Italiana sia la più bella del mondo, chi invece la ritiene superata, chi addirittura la detesta perché vi riconosce l'impostazione democratica, antifascista o addirittura cattocomunista... Molti giudizi derivano da una conoscenza superficiale del testo, ignoranza che accomuna normali cittadini e rappresentanti politici. Vale la pena di interrogarsi sui valori che fondano gli articoli della nostra Costituzione: essa non è solo una carta delle regole fondamentali che garantiscono i diritti dei cittadini e l'organizzazione dello stato, ma anche una proposta programmatica che indica i compiti della politica.

NOVITÀ

38 LA POESIA DEL NOVECENTO

Ines Soncini

Mercoledì, dal 10 Dicembre 2014 al 25 Febbraio 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

LETTERATURA (max 50)

Il linguaggio della poesia, intesa come espressione della soggettività del poeta e come riflessione sulla condizione esistenziale dell'uomo, è carico di suggestioni. La poesia racconta, descrive, esprime sentimenti, rimpianti, speranze, ma soprattutto ci fa scoprire la musicalità delle parole e il fascino dell'analogia che evoca i misteriosi rapporti tra gli oggetti, le sensazioni, gli stati interiori. Sarà un percorso attraverso le principali correnti e gli esponenti più importanti della poesia del Novecento: si sono scelte poesie - più note o meno note - che non presentano ardue difficoltà di comprensione e consentono di scoprire le potenzialità allusive e simboliche delle parole.

39 L'EUROPA NELL'ARTE E NELLA STORIA: TRA LA FINE DEL RINASCIMENTO E L'INIZIO DELL'ETÀ DEI LUMI



Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 10 Dicembre 2014 al 25 Febbraio 2015, ore 15-17.15,

Mutuo Soccorso (€ 30)

LETTERATURA E ARTE (max 80)

Il periodo storico che considereremo è fondamentale per la nascita della scienza moderna e per le inquietudini che essa ha suscitato nella filosofia, nell'arte, nella letteratura dell'uomo moderno. Fuori d'Italia incontriamo la grande drammaturgia del "Siglo de oro" della Spagna (Cervantes, Lopez, Calderon), gli splendori del teatro dell'Inghilterra elisabettiana e della Francia negli anni di "Re Sole", mentre nei Paesi Bassi si affermavano i maggiori pittori Rembrandt, Vermeer, Rubens, Van Dyck.

40 MOUSE E TASTIERA 2

Domenico Sergi Alampi

Mercoledì, dal 10 Dicembre 2014 al 25 Febbraio 2015, 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.

41 GUIDA ALL'ASCOLTO CON PROVA D'ORCHESTRA



Docenti del Centro "La nota in più"

Mercoledì, dal 22 Gennaio al 19 Febbraio 2015 (5 incontri), ore 9-11,

Centro "La nota in più", via Alcaini (zona San Colombano), (€ 60)

MUSICA (min 15, max 20)

Il Progetto è indirizzato ad un pubblico adulto e ha come obiettivo di sensibilizzare l'ascoltatore, che diventerà in seguito esecutore, nei confronti del fatto musicale. Tale Progetto, unico nel suo genere, prevede due fasi di lavoro: in un primo tempo l'utente sarà guidato da un relatore esperto, supportato da materiale cartaceo e audiovisivo, attraverso un percorso cultural-musicale; nella seconda fase i partecipanti diventeranno protagonisti di ciò che hanno percepito dal relatore, attraverso l'utilizzo degli strumenti musicali disponibili in sala musica (tutti gli strumenti a corda e a percussione).



42 RICAMO PER PRINCIPIANTI: LO "SFILATO"

Bianca Maria Benigni e Luisa Ferrari

Giovedì, dall'11 Dicembre 2014 al 26 Febbraio 2015, ore 9.30-12,
sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 50 comprensivi del materiale)

RICAMO (max 25)

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. Verranno privilegiati gli "sfilati" come l'orlo a giorno e le sue combinazioni, il punto quadro e il gigliuccio. Verrà realizzato infine un centro con l'applicazione dei punti imparati.

43 YOGA 2

Wilma Barbero

Giovedì, dall'11 Dicembre 2014 al 26 Febbraio 2015, 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).

44 TERZO FUOCO

Ester Quarti

Giovedì, dal 19 Febbraio al 19 Marzo 2015 (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. Come primo "capolavoro" verrà realizzato il decoro di una piastrella con la tecnica naif, che consiste nell'eseguire il profilo del disegno e successivamente il tampinato nelle sue sfumature. Ciascuno potrà trasformare e rendere più allegri tazzine o piatti bianchi, con disegni che si possono inventare e realizzare con facilità.

45 I DIPINTI DELL'ACCADEMIA CARRARA: STORIA E ARTE



Tosca Rossi

Giovedì, dall'11 Dicembre 2014 al 26 Febbraio 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

In attesa della riapertura della pinacoteca cittadina, tra le più rinomate d'Italia, il corso si propone di presentarne le opere più significative, seguendo una sequenza cronologica e i criteri del nuovo allestimento. Ogni incontro farà anche riferimento ai principali eventi ed agli edifici/monumenti/siti coevi che hanno interessato la città e il territorio di Bergamo.

45 LA PROSA DELLA SCIENZA E LA POESIA DELL'AMORE



Bianca Mariano

Giovedì, dall'11 Dicembre 2014 al 26 Febbraio 2015, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

LETTERATURA GRECA (max 80)

Il corso si articola su due versanti: la prima parte è dedicata alla lettura e al commento dei testi più significativi della scienza greca: passi di Ippocrate (medicina) e di Epicuro (filosofia); la seconda parte tratta di poesia: l'amore di Medea nel poema "Le Argonautiche" di Apollonio Rodio.

47 NAVIGARE... 2

Cesare Giannini

Giovedì, dall'11 Dicembre 2014 al 26 Febbraio 2015, 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.

NOVITÀ

48 2 ORECCHIE + 1 BOCCA + 1 CUORE

Romina Boccaletti

Venerdì, dal 12 Dicembre 2014 al 27 Febbraio 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE (max 40)

Le parole sono un indice rivelatore del nostro mondo interiore. Ma perché, così spesso, è difficile farsi capire e capire gli altri? L'uomo è un essere complesso, ricco e articolato. Affinché ciò che dice e ciò che ascolta diano luogo ad una comunicazione efficace e appagante, che lo coinvolga nella sua pienezza, è necessario che usi il cuore, la mente, le mani, la forza e lo spirito. Impariamo a dire ciò che siamo ed ad ascoltare senza paura o pregiudizi: i nostri giorni avranno una qualità superiore.

49 ARTE E SOCIETÀ IN ITALIA DALL'UNITÀ DEL REGNO ALLA CRISI DELLA REPUBBLICA

NOVITÀ

Osvaldo Roncelli

Venerdì, dal 12 Dicembre 2014 al 27 Febbraio 2015, ore 15-17.15,
Mutuo Soccorso (€ 30)

ARTE E SOCIETÀ (max 80)

Il corso propone lo studio dell'arte in Italia dal primo '800 alla contemporaneità nella prospettiva della storia sociale, con specifico approfondimento di movimenti ed opere particolarmente significative del momento storico e del contingente contesto culturale.

/// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2015

50 CAMMINARE FA BENE 2

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 9 Marzo al 30 Marzo 2015; dal 27 Aprile al 18 Maggio 2015 (8 incontri), ore 9.30-11.30, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 10)

BENESSERE (max 30)

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 settimana ci sarà una nuova 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?

51 NATURA, ARTE E PENSIERO CREANO IL GIARDINO

Anna Nasi e Lucia Nusiner

Lunedì, dal 16 Marzo al 4 Maggio 2015 (7 incontri), ore 15-17.15, la Porta (€ 21)

STORIA DELL'ARTE E ARCHITETTURA DEI GIARDINI (max 50)

Un corso per conoscere l'evoluzione della concezione del giardino italiano e della sua realizzazione nella storia, dal Medioevo a fine Ottocento. In particolare verranno colte le peculiarità del giardino veneto e lombardo-veneto, anche mediante un confronto con opere centro-italiane coeve; si illustrerà il nesso particolare che ha legato coltivazione, giardino, pensiero e vicende della storia (politiche, economiche, culturali). Negli ultimi due incontri Lucia Nusiner ci proporrà esempi di realizzazione di piccoli giardini e terrazzi contemporanei: il prima e il dopo, le trasformazioni tramite la mano del paesaggista. I giardini e le loro emozioni. Ci si soffermerà anche sulla scelta di alcune particolari piante.



52 DAGLI ANNI DEL NEOREALISMO AL "SESSANTOTTO"



Fabio Celsi

Lunedì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2015, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

LETTERATURA E CINEMA (max 70)

La fine della seconda guerra mondiale 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 e interpretare i segni e le mitologie di una società che nasceva sulle ceneri di una guerra, anche 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".

53 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO: I PAESAGGI



Roberto Calvagna

Martedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2015, ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 30)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Quest'anno proponiamo un percorso a tema per gli acquarellisti che hanno già frequentato un corso base o che, in ogni caso, hanno una certa padronanza della tecnica. Approfondiremo la bellezza dei paesaggi migliorando l'effetto delle chiome degli alberi, della corteccia dei tronchi, delle ruvide rocce, dell'acqua con le sue trasparenze e il suo infrangersi schiumoso sugli scogli! Paesaggi diurni e notturni, albe e tramonti, per rendere l'esperienza paesaggistica più suggestiva e soddisfacente.

54 BALLI DI GRUPPO. ZUMBA: SOFT – FITNESS

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2015, ore 10-11,
Sala polivalente Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 30)

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.

55 MI PIEGO MA NON MI SPEZZO

NOVITÀ

Laura Pentimalli

Martedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2015, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

PSICOLOGIA DELLA RELAZIONE (max 36)

La resilienza, in campo psicosociale, è la capacità degli esseri umani di “affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzati o, addirittura, trasformati” (Grotberg, 1996). Resiliente non è tanto l’individuo quanto il processo che inserisce una persona in un contesto. I principali fattori di resilienza sono: la vitalità, l’energia, l’elasticità, l’ironia, l’amabilità, l’attaccamento sicuro ad una figura di riferimento, la creatività, la socializzazione. Il percorso formativo è mirato a favorire nei partecipanti lo sviluppo delle potenzialità personali di resilienza.

56 PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

NOVITÀ

Severina Allevi

Mercoledì, dall’11 Marzo all’8 Aprile 2015 (5 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 15)

SCIENZE (max 50)

Il corso si propone di fornire elementi utili a mantenere il nostro corpo nelle migliori condizioni possibili anche nel periodo della maturità... e oltre. Verranno dati preziosi consigli, anche di natura medica, per prevenire le malattie più comuni a “una certa età” e per mantenere uno stile di vita sano, attraverso una opportuna alimentazione e il movimento.

57 ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ

NOVITÀ

Carol Angelini

Mercoledì, dall’11 Marzo al 13 Maggio 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

PSICOLOGIA (max 40)

Facciamo insieme un percorso per scoprire e riscoprire le cose belle che ci succedono ogni giorno. Affiniamo la nostra capacità di guardare con occhi diversi le nostre esperienze e le nostre giornate. Sperimentiamo come è possibile essere artefici della propria felicità, imparando a vivere positivamente con noi stessi e con gli altri.



58 LE RADICI DELL'ARTE CONTEMPORANEA

Rosa Chiumeo

Mercoledì, dall'11 Marzo al 13 Maggio 2015, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Alla ricerca delle continuità e delle discontinuità del linguaggio artistico degli ultimi 100 anni: le grandi fratture di senso e di forma nel fare arte, le chiavi di lettura tradizionali ancora efficaci, la stanchezza del presente e il bisogno di nuove narrazioni in sostituzione di gesti clamorosi di rottura.

59 MOUSE E TASTIERA 3

Domenico Sergi Alampi

Mercoledì, dall'11 Marzo al 13 Maggio 2015, 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.



60 IL "DECAMERONE" DI GIOVANNI BOCCACCIO

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2015, ore 9.30-11.45, La Porta (€ 30)

LETTERATURA (max 70)

La "umana commedia" (qualcuno la chiama laica) di Giovanni Boccaccio è, come la "divina" di Dante, fondativa della cultura e della letteratura italiana. Attenzione però, è un'opera "galeotta", come rischia di essere ogni letteratura che mira al piacere... Ma è davvero solo divertimento? Ascoltando le novelle del "Decamerone" si riassume il gusto della vita, ma si apprendono anche insegnamenti per l'arte del vivere. Come è inevitabile, il messaggio non è né innocente, né neutrale...



61 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2015, ore 10-11.30,
Palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 30)

MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 30)

Per favorire la nostra salute il primo passo è quello di ascoltare il nostro corpo, il nostro respiro, i nostri pensieri e le nostre emozioni: imparando a riconoscere le reazioni ai nostri comportamenti, diventa più facile scegliere le attività utili al nostro benessere. Il passo successivo consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all'allenamento personale. Durante gli incontri saranno proposti esercizi che derivano essenzialmente dall'esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Gli esercizi saranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che richiederà non più di un quarto d'ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.

62 CAMMINARE FA BENE 3

Mari Ferrari

Giovedì, dal 19 Marzo al 7 Maggio 2015, ore 9.30-11.30 (8 incontri),
ritrovo Croce Rossa (Loreto), (€ 10)

BENESSERE (max 30)

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 settimana ci sarà una nuova 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?

63 NORDIC WALKING 2

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 26 Marzo al 28 Maggio 2015, ore 9.30-11.30, ritrovo a Ponteranica, piazzetta di via Valbona (davanti alla chiesa dei Sacramentini), si arriva con l'autobus 7A (€ 20)

BENESSERE (max 25)

Il corso è rivolto a chi è già abituato a camminare a passo sostenuto, la tecnica utilizzata richiama molto quella dello sci di fondo e ci si aiuta 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. Chi vuole procedere con ritmi meno impegnativi può frequentare il corso "Camminare fa bene" al Lunedì e al Giovedì mattina.

64 TERZO FUOCO (avanzato)

Ester Quarti

Giovedì, dal 26 Marzo al 23 Aprile 2015 (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.



65 BERGAMO COME CITTÀ MUSEO

Nicola Eynard

Giovedì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2015, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

ARTE STORIA (max 40)

Bergamo è ricca di musei che custodiscono buona parte del patrimonio storico, artistico, naturalistico del nostro territorio. Ma la città stessa può essere considerata come un grande "museo diffuso", dove le chiese, i palazzi, le strade e le piazze raccontano la storia della città e mostrano, oppure nascondono, straordinarie testimonianze di una cultura complessa e articolata. Il corso propone di leggere Bergamo in questa chiave e di scoprirne attraverso itinerari virtuali e visite guidate, gli infiniti percorsi "museali".

66 NAVIGARE... 3

Cesare Giannini

Giovedì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2015, 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.

67 DALL'ART NOUVEAU AL BAUHAUS: IL MUTAMENTO DEL SENSO E DELL'AMBITO DEL BELLO



Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 6 Marzo al 24 Aprile 2015 (7 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 21)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Nei decenni di passaggio fra Ottocento e Novecento si diffuse in Europa un orientamento estetico che prese denominazioni diverse secondo i Paesi in cui si sviluppò – Liberty in Italia o Modernismo in Spagna – favorito dal circolante antiaccademismo e dalla penetrazione dell'arte orientale. Abbattute gerarchie e distinzioni fra Arti maggiori e Arti applicate o decorative, non ci fu campo non toccato da questo stile, dall'edificio, al mobile, alla lampada, ai vetri, ai gioielli, alla grafica. Grandi personalità artistiche come Gaudi o Klimt vissero questo clima culturale. Dagli anni Venti, in Germania, l'ordine razionale del Bauhaus, con la sua motivazione etica e sociale, opererà sulle forme una svolta radicale.

68 L'EUROPA IN BILICO



Gianluigi Della Valentina

Venerdì, dal 13 Marzo al 29 Maggio 2015, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA (max 70)

L'unione del nostro continente sembra una sfida lanciata contro il cielo: è in Europa che sono nati gli Stati-nazione, il cui modello è stato esportato nel mondo intero, e ora dovrebbero ritirarsi in ombra per lasciare la scena a una costruzione sovranazionale. Eppure, l'identità dei paesi, come quella di ciascuno di noi, è costituita da incroci diversi, ragione per cui un'identità sovranazionale può coesistere con quelle locali e nazionali, senza che alcuna di essa ne soffra.

/// 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 5 a Lunedì 9 Giugno 2014 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 2014/15 e la ricevuta dell'acconto.

Da Giovedì 12 Giugno 2014 **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 2014/15 e versando la quota intera.

Terza fase

Da Lunedì 1 a Mercoledì 3 Dicembre 2014 possono iscriversi 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 2014/15 e la ricevuta dell'acconto.

Da Mercoledì 10 Dicembre 2014 **tutte le iscrizioni ai corsi di Sportpiù della terza fase** vengono effettuate direttamente presso i centri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2014/15 e versando la quota intera.

TIPOLOGIA DEI CORSI

138 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e Venerdì, dal 23 Settembre 2014 al 19 Giugno 2015, ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù.

(€ 180 in 2 rate: € 80 all'iscrizione entro il 31 Luglio 2014, € 100 entro il 29 Ottobre 2014)

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)

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.

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.

PRIMA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	23 Settembre 25 Novembre 2014	15.00 - 16.00	Baioni	139
Ho fatto splash 1	Mercoledì	24 Settembre 26 Novembre 2014	14.30 - 15.15	Baioni	140
Ho fatto splash 2			15.30 - 16.15	Baioni	141
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	142
Acquaerobica 1	Giovedì	25 Settembre 27 Novembre 2014	15.00 - 15.45	San Bernardino	143
Ho fatto splash 10			15.30 - 16.15	Curno	144

SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	9 Dicembre 2014 3 Marzo 2015	15.00 - 16.00	Baioni	145
Ho fatto splash 4	Mercoledì	10 Dicembre 2014 25 Febbraio 2015	14.30 - 15.15	Baioni	146
Ho fatto splash 5			15.30 - 16.15	Baioni	147
Ho fatto splash 6			16.00 - 16.45	San Bernardino	148
Acquaerobica 2	Giovedì	11 Dicembre 2014 26 Febbraio 2015	15.00 - 15.45	San Bernardino	149
Ho fatto splash 11			15.30 - 16.15	Curno	150

TERZA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	17 Marzo 26 Maggio 2015	15.00 - 16.00	Baioni	151
Ho fatto splash 7	Mercoledì	11 Marzo 13 Maggio 2015	14.30 - 15.15	Baioni	152
Ho fatto splash 8			15.30 - 16.15	Baioni	153
Ho fatto splash 9			16.00 - 16.45	San Bernardino	154
Acquaerobica 3	Giovedì	12 Marzo 14 Maggio 2015	15.00 - 15.45	San Bernardino	155
Ho fatto splash 12			15.30 - 16.15	Curno	156

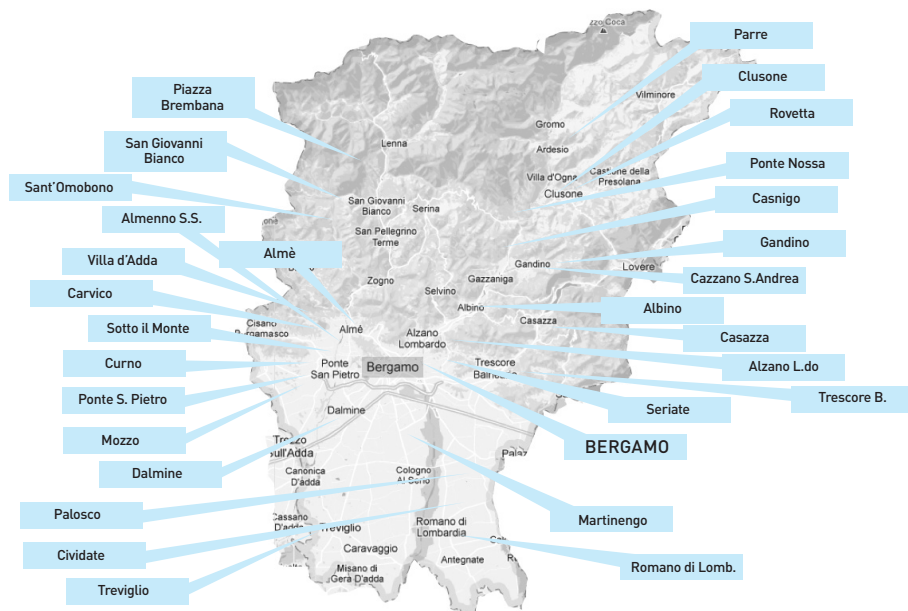
ESTIVI (8 INCONTRI € 40)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 13	Mercoledì	20 Maggio 8 Luglio 2015	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 14	Giovedì	21 Maggio 9 Luglio 2015	15.00 - 15.45	San Bernardino

/// PROVINCIA

SEDI IN CUI *Tu* È PRESENTE



/// ANTEPRIMA NOVITÀ

Segnaliamo qui tre corsi che, pur facendo riferimento a una specifica sede di *Tu*, possono interessare socie e soci di varie parti della provincia.

Un nuovo corso di astronomia, nella sede dell'osservatorio astronomico La Torre del Sole di Brembate Sopra. Iscrizioni a Bergamo.

36 SULL'ORLO DELL'INFINITO

Da Davide dal Prato,
Martedì, dal 27 Gennaio al 24 Febbraio 2015 (5 incontri), ore 15-17,
Torre del Sole, via Caduti sul Lavoro, Brembate di Sopra (€ 30)

ASTRONOMIA

Due corsi "itineranti" il primo in Valle Seriana, il secondo intorno a Romano di Lombardia, ogni incontro è dedicato alla visita guidata di una località artisticamente significativa della zona.

120 I TESORI DELLA MEDIA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli, Osvaldo Roncelli, guide locali
 Giovedì, dal 16 Aprile al 14 Maggio 2015, ore 15-17.30 (5 incontri), (€ 20)
 Iscrizioni e informazioni: Albino

STORIA DELL'ARTE

129 OPERE D'ARTE A ROMANO DI LOMBARDIA E DINTORNI

E. Cassanelli, G. Dal Covolo, W. Giliberto, M. Mortilla, O. Roncelli
 Mercoledì, dal 4 Marzo all'8 Aprile, ore 15-17.30 (6 incontri), (€ 20)
 Iscrizioni e informazioni: Romano di Lombardia, v. pag. 61

STORIA DELL'ARTE

/// 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 dall'11 Settembre 2014

69 ARTE E SOCIETÀ DAL 1945 ANTIMODERNISMI E POSTMODERNISMI DAL PRIMO AL SECONDO MONDO, VERSO IL TERZO

Osvaldo Roncelli
 Giovedì, dal 16 Ottobre al 18 Dicembre 2014, ore 15-17.15,
 Sala Civica, via Mazzini (€ 25)

ARTE E SOCIETÀ

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.

70 GETTING ON WITH ENGLISH

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 22 Settembre 2014 al 30 Marzo 2015 (24 incontri), ore 9.15-11.30, saletta Biblioteca, via Mazzini (€ 160)

LINGUA INGLESE 3° CORSO (max 26)

Questo corso è indirizzato a chi ha già una conoscenza delle strutture elementari della lingua inglese e desidera approfondire e consolidare le proprie competenze, per migliorare la capacità di comprensione e riuscire a comunicare in modo efficace nella lingua parlata e scritta. 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 parlare delle attività quotidiane, come raccontare un fatto accaduto, come parlare delle intenzioni e piani per il futuro... e molto altro ancora. Durante il corso verranno anche proposti video, interviste e interazioni comunicative che permetteranno di sperimentare la lingua in situazioni reali.

Libro di testo: English Result - Elementary Oxford University Press, 978-0-19-412958-9 Multipack (Student's book, Workbook with key, CDrom, DVD) utilizzato nel corso svolto da Ottobre 2013 a Marzo 2014.

71 NAVIGARE IN INTERNET

Gianmario Longhi

Mercoledì, dall'8 Ottobre al 10 Dicembre 2014, ore 15-17.30, CFP, via Padre Dehon 1/a (€ 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.

98 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Giovedì, dall'8 Gennaio al 26 Febbraio 2015 (8 incontri), ore 15-17.15, Sala Civica, via Mazzini (€ 20)

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 réportages di Paolo Rumiz.

119 "FRAMMENTI" DI GIAPPONE: VIAGGIO ALL'INTERNO DELLA CULTURA DEL SOL LEVANTE

Tomoko Watanabe

Giovedì, dal 12 Marzo al 9 Aprile 2015 (5 incontri), ore 15-17.15,
Sala Civica, via Mazzini (€ 15)

CULTURA E CIVILTÀ

Oltre a descrivere la storia, l'architettura e i luoghi più caratteristici del Giappone, l'obiettivo del corso sarà quello di scoprire i molteplici aspetti della vita quotidiana dei Giapponesi: il loro rapporto con la scuola, con il lavoro, con l'arte (ikebana, bonsai, kimono, la calligrafia, la cerimonia del te, gli origami) con la religione (lo shintoismo, l'amore per la natura), la convivenza quotidiana con i terremoti... il tutto attraverso l'esperienza diretta della docente, residente da anni in Italia.

120 I TESORI DELLA MEDIA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli, Osvaldo Roncelli, guide locali

Giovedì, dal 16 Aprile al 14 Maggio 2015 (5 incontri), ore 15-17.30 (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

Cinque visite guidate per scoprire (o riscoprire) le eccellenze artistiche dalla media Valle Seriana e della Val Gandino: la Trinità di Casnigo, la Basilica di Gandino, San Patrizio... 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. Per limitare l'utilizzo delle auto, prendere o offrire passaggi il ritrovo è in piazzale Pio La Torre (piazzale del mercato) alle 14.15.

/// ALMÈ

Referenti: Maria Teresa Martinelli tel. 035 545825 e sede **Tu** di Bergamo

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035 638011

Sede del corso: Auditorium Scuola secondaria di 1° grado, via Don Iseni, ore 15-17.15

121 ORIGINI E SVILUPPO DEL RINASCIMENTO IN ITALIA

Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dall'11 Marzo al 13 Maggio 2015 (€ 20)

STORIA DELL'ARTE

Il corso si propone di illustrare l'origine di quello che ancora oggi si definisce il "miracolo" del Rinascimento a Firenze, ricostruendo i passaggi attraverso i quali la scultura ha trascinato le altre arti verso un nuovo stile. Le istanze della cultura figurativa rinascimentale sono accolte in tempi diversi e con modalità distinte nelle varie regioni italiane nel corso del Quattrocento. Questo ha dato origine a linguaggi locali caratteristici ed interessanti. Il corso si propone di osservare tali linguaggi, descrivendone originalità e convergenze verso i modelli toscani.

/// ALMENNO SAN SALVATORE

Referenti: 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

72 LA BELLEZZA GRANDE

Lorenzo Nardari

Giovedì, dal 9 Ottobre al 27 Novembre 2014 (8 incontri), (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

Derubare Paolo Sorrentino del titolo del suo film forse non era necessario, ma poiché il corso offre una panoramica del più importante patrimonio storico-artistico del mondo, il furto è giustificato. Verranno esaminati i momenti più significativi dell'arte che si è sviluppata nel nostro Paese, secondo un criterio cronologico. A partire dall'epoca tardo-antica, il corso ripercorrerà infatti le linee evolutive del fare arte che hanno collocato i centri di potere italiani all'avanguardia, per secoli. L'analisi degli artisti che hanno determinato svolte fondamentali, ad esempio Giotto, Masaccio o Caravaggio, si affiancherà ad un viaggio tra le differenti scuole fiorite ovunque nel Bel Paese. Gli scambi e i confronti con realtà artistiche straniere completeranno la ricostruzione di questa lunga e meravigliosa storia.

99 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 12 Febbraio al 2 Aprile 2015 (8 incontri), (€ 24)

STORIA E CULTURA

È terra povera, dura da mettere a frutto, "la Bergamasca". Così, secondo antica tradizione, è sempre stato denominato, al femminile, il territorio posto nell'esatto centro geografico della Lombardia. E partendo dal centro vogliamo disegnare un quadro ricco di colori ma anche di profumi e tanta umanità. Seguendo il filo conduttore della storia conosciuta andremo alla ricerca di aspetti collaterali, ma così ricchi di vita, che hanno contribuito, nei secoli, a formare il nostro modo di essere bergamaschi.

/// ALZANO LOMBARDO

Referenti: Mariella Confalonieri

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

Sede dei corsi: Aula Magna dell'Istituto Comprensivo, via Flli Valenti 6, Venerdì ore 15-17.15

73 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 3 al 31 Ottobre 2014 (5 incontri), (€ 15)

Iscrizioni: SPI CGIL-Alzano Lombardo, Mercoledì 1 Ottobre 2014, ore 10-11.30 e presso la sede **TU** di Bergamo (orari ufficio)

ASCOLTO GUIDATO

Il corso proporrà una serie di momenti significativi di ascolto guidato (allo scopo verranno predisposte opportune schede guida) alla scoperta di alcuni aspetti del meraviglioso e interessantissimo mondo della musica. Verranno toccati autori e generi diversi: Chopin, Vivaldi, Liszt, Wagner..., proposti in maniera semplice e comprensibile a tutti, in modo tale da poter assaporare l'esperienza musicale, come emozione ed arricchimento del proprio vissuto. 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.

74 LA NASCITA DELLA POLITICA: "IL PRINCIPE" DI NICCOLÒ MACHIAVELLI

Gian Gabriele Vertova

Venerdì, dal 7 Novembre al 19 Dicembre 2014 (7 incontri), (€ 21)

Iscrizioni: SPI CGIL-Alzano Lombardo, Mercoledì 29 Ottobre 2014 ore 10-11.30 e presso la sede **TU** di Bergamo (orari ufficio)

LETTERATURA

Il celebre saggio di Machiavelli ha appena compiuto 500 anni (fu pubblicato nel 1513). Il corso presenta l'autore e accenna anche alle altre sue opere (una lezione riguarderà la "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.

100 VENEZIA NEL SECOLO DI TIZIANO

Daniela Mancia Viviani

Venerdì, dal 9 Gennaio al 13 Marzo 2015 (€ 30)

Iscrizioni: SPI CGIL-Alzano Lombardo, Mercoledì 17 Dicembre 2014 ore 10-11.30 e presso la sede **TU** di Bergamo (orari ufficio)

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** e di **Inglese** vedi Albino a pag. 45.

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Sergio Bettoni

Iscrizioni e Informazioni: Associazione Il Melograno, via Nazionale 90, Casazza, Mercoledì ore 9-11, a partire dal 10 Settembre 2014; Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni, dal 4 Settembre 2014

Sede dei corsi: Sala consiliare - Comune di Casazza, piazza della Pieve, ore 15-17.15

75 "DENTRO" IL CAPOLAVORO

Daniela Mancia Viviani

Lunedì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2014 (€ 20)

STORIA DELL'ARTE

Un percorso inusuale per conoscere l'arte: ogni incontro è dedicato alla presentazione di un famoso dipinto dei più grandi pittori (Giotto, Bellini, Lotto, Tiziano, Caravaggio, Van Gogh...) sottolineando di volta in volta tecniche, temi, movimenti artistici che percorrono la storia dell'arte di tutti i tempi.

101 "LÀ DOVE È IL PERICOLO, CRESCe ANCHE CIÒ CHE DÀ SALVEZZA"

Gianluigi della Valentina

Lunedì, dal 15 Dicembre 2014 al 2 Marzo 2015 (€ 20)

STORIA

Dopo gli affanni del Miracolo economico, negli anni settanta l'Italia si sedette al tavolo del G7. Pensavamo che la modernizzazione e il benessere fossero a portata di mano, se non raggiunti, e invece l'ultimo ventennio ci ha visto scivolare indietro inesorabilmente, facendoci diventare una "società di sabbia", priva di ancoraggi, che il vento sposta come fa con le dune nel deserto.

122 UNA PALESTRA PER LA MENTE

Veronica Facchinetti

Lunedì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2015 (€ 20)

PSICOLOGIA

Secondo una recente ricerca dell'Università dell'Illinois anche il cervello adulto produce nuove cellule, ma solo l'attività le rende attive rallentando l'invecchiamento. Sai qual è il miglior allenamento per la mente? Non smettere di giocare, perché per mantenere giovane e sano il cervello la curiosità è fondamentale, insieme all'entusiasmo che ci rende sperimentatori pieni di immaginazione, fantasia, frizzante follia. Ogni giorno e a qualsiasi età. Attraverso questo corso manterremo attiva la nostra mente con semplici esercizi che ci permetteranno di allenare memoria, attenzione, concentrazione e ragionamento. Le dieci lezioni saranno suddivise in due sessioni: la sessione teorica, dove attraverso slide e video viaggeremo nel mondo della mente e la parte pratica dove sperimenteremo quello che abbiamo appreso. I temi trattati saranno intelligenza, memoria, attenzione, concentrazione, ragionamento, linguaggio, percezione, consapevolezza, emozioni e invecchiamento.

/// 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: Sala Consiliare, via San Rocco 44, ore 15-17.15

76 LIBERTÀ VO' CERCANDO...

Mariarosa Bonalumi Torri

Giovedì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2014 (€ 20)

STORIA DELL'ARTE

La storia di Roma non fu, come spesso ci hanno raccontato, una marcia trionfale lastricata di vittorie, ci furono donne e uomini che si opposero al suo potere, lottarono per la propria libertà e quella dei loro popoli, incontreremo formidabili antagonisti

quali l'amazzone Budicca, Vercingetorige, Arminio, Viriato, Annibale, Calgato, gli irriducibili di Masnada; non ultimo Spartaco col suo messaggio di libertà universale. Tutti destinati a soccombere sia pure con le armi in pugno. Tutti tranne uno. Non usava le armi, si chiamava Gesù, era nato a Betlemme.

102 I SEGRETI DELL'ARCHEOLOGIA

Mario Abati

Giovedì, dal 15 Gennaio al 19 Marzo 2015 (€ 20)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Il mondo è un meraviglioso scrigno pieno di misteri e l'archeologia è la chiave per aprirlo. Le scoperte più recenti con l'ausilio di immagini aeree e satellitari ci rivelano realtà perdute, popolazioni creative e spesso misteriose che hanno lasciato testimonianze grandiose, incredibili, a volte enigmatiche, aprendo scenari impensabili sulle antiche civiltà. Con l'aiuto dei grandi personaggi che hanno dato impulso all'archeologia e con l'uso odierno delle scienze più avanzate possiamo aprire una pagina illuminante non solo sul passato ma soprattutto su come siamo noi oggi.

/// CLUSONE

Referenti: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 0346 21016, ore 9-12 preferibilmente il Mercoledì, da Settembre 2014

Sede dei corsi: Palazzo Marinoni Barca, largo G. Marinoni

77 L'ITALIA IN BILICO

Gianluigi Della Valentina

Venerdì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2014, ore 15-17.15 (€ 20)

STORIA

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.

103 IL MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 9 Gennaio al 6 Marzo 2015, ore 15-17.15 (9 incontri), Auditorium della Scuola elementare (€ 20)

ASCOLTO GUIDATO

Il corso si presenta come la continuazione dell'esperienza molto positiva degli anni precedenti, proponendo nuove tematiche e nuovi autori sempre nell'ambito della scoperta e della conoscenza di alcuni degli aspetti del meraviglioso mondo della musica. Gli incontri saranno basati su ascolti guidati, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense, per mettere l'ascoltatore nella condizione

di capire la struttura del brano musicale, per poi assaporare appieno il messaggio che il musicista desidera trasmettere. In particolare si partirà dall'analisi della Sinfonia n. 7 di Beethoven e dei concerti per pianoforte di Liszt e Ciaikowski. Il corso proseguirà con interessanti incursioni nella musica da camera, nella musica sacra, in quella lirica. A concludere, un incontro dedicato alla musica da film e all'ascolto di alcune curiosità musicali. 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.

123 SULL'ORLO DELL'INFINITO

Circolo Astrofili Bergamaschi

Venerdì, dal 13 Marzo al 17 Aprile 2015, ore 15.30-17.45 (5 incontri), (€ 10)

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.

124 DANTE, IL PARADISO, LA GIOIA

Gian Gabriele Vertova

Venerdì, dal 24 Aprile al 29 Maggio 2015, ore 15-17.15 (5 incontri), (€ 10)

LETTERATURA

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

Per i corsi di **Informatica** tenuti a Rovetta dal professor Angelo Benzoni, il Mercoledì da Ottobre 2014:

- Computer per tutti
- Computer per tutti: un passo avanti
- Navigare in Internet

Per i corsi di **Movimento** tenuti dagli istruttori del Centro Sportivo Consortile di Rovetta:

- In forma in piscina, Martedì, da Settembre 2014, ore 9.45-10.30
 - In forma in palestra, Giovedì, da Settembre 2014, ore 15.45-17
- vedi pag. 62.

/// CURNO

Referenti: 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

78 L'ABC DEL COMPUTER

Docente del CFP

Venerdì, dal 3 Ottobre al 5 Dicembre 2014 (€ 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.

104 NAVIGARE IN INTERNET...

Docente del CFP

Venerdì, dal 9 Gennaio al 27 Febbraio 2015 (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

Referenti: Simonetta Locatelli

Iscrizioni e Informazioni: SPI CGIL, via Camozzi 2, tel. 035 566390, da Novembre 2014 e nella sede **TU** di Bergamo

Sede dei corsi: Sala della Cassa Rurale, via Marconi 1, ore 15-17.15

105 UN'OPERA D'ARTE AL GIORNO

Elisabetta Cassanelli

Giovedì, dall'8 Gennaio al 5 Marzo 2015 (9 incontri), (€ 30)

STORIA DELL'ARTE

Un corso per conoscere il patrimonio architettonico, scultoreo e pittorico di Bergamo e della sua provincia (Cappella Suardi a Trescore, Chiesa dell'Incoronata a

Martinengo, Cappella Colleoni e Santa Maria Maggiore a Bergamo, le chiese romane degli Almenno...). In ogni lezione si potrà visitare virtualmente un edificio diverso, andando a scoprire la sua storia e i suoi tesori, osservandolo sia nell'insieme sia nei particolari che a volte sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e mettere a confronto l'edificio analizzato con altre realtà italiane ed europee. Uno degli incontri sarà dedicato ad una visita a Bergamo.

125 RITRATTI DI DONNE NELLA LETTERATURA DELL'EUROPA MODERNA

Giovanni dal Covolo

Giovedì, dal 19 Marzo al 14 Maggio 2015 (9 incontri), (€ 30)

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...).

/// MARTINENGO

Referenti: Silvia Lorenzi

Iscrizioni e Informazioni: Ufficio Istruzione e Cultura della Città di Martinengo, piazza Maggiore 1, tel. 0363 986002, fax 0363 986033, da Lunedì a Sabato ore 9-12, il Mercoledì ore 14.30-16.30, dal 15 Settembre 2014, e-mail: silvia.lorenzi@comune.martinengo.bg.it

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

79 RIDERE... RIDERE CON GLI ALTRI, NON DEGLI ALTRI

Cristina Paladini

Martedì, dal 7 Ottobre al 9 Dicembre 2014 (€ 20)

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.

/// MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo

Informazioni: Biblioteca Comunale, tel. 035 618536, dal 18 Giugno 2014, biblioteca@comune.mozzo.bg.it

Iscrizioni: 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

80 IL ROMANZO ITALIANO DAL SECONDO NOVECENTO A OGGI

Agostino Cornali

Giovedì, dal 9 Ottobre all'11 Dicembre 2014 (€ 25)

LETTERATURA ITALIANA CONTEMPORANEA

Durante gli incontri riprenderemo in mano alcuni tra i romanzi italiani più famosi del secolo scorso, opere di autori che ormai sono considerati dalla critica e dal pubblico dei "classici", e che forse proprio per questo non sono mai stati letti con l'attenzione e l'approfondimento che meritano. Saranno lette le pagine più celebri di autori come Pavese, Fenoglio, Pasolini. A questi autori verranno accostati romanzieri viventi, che la critica ha già consacrato come protagonisti della scena letteraria italiana contemporanea, e che forse saranno i "classici" del futuro, come Mari, Siti, il collettivo Wu Ming. L'obiettivo primario del corso è quello di fornire ai partecipanti delle linee-guida per orientarsi nella gigantesca offerta che il mercato editoriale propone, così da facilitare autonome scelte di lettura.

106 PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Severina Allevi

Giovedì, dall'8 Gennaio al 5 Febbraio 2015 (5 incontri), (€ 15)

SCIENZE

Un corso per fornire elementi utili a mantenere il nostro corpo nelle migliori condizioni possibili anche nel periodo della maturità... e oltre. Verranno dati preziosi consigli, anche di natura medica, per prevenire le malattie più comuni a "una certa età" e per mantenere uno stile di vita sano, attraverso una opportuna alimentazione e il movimento.

126 LE OPERE D'ARTE SPIEGANO IL PRESENTE

Osvaldo Roncelli

Giovedì, dal 19 Febbraio al 23 Aprile 2015 (€ 25)

ARTE E SOCIETÀ

Il corso propone la ricerca e la lettura di alcune opere che riflettono le caratteristiche e i cambiamenti nella società, per cogliere la relazione dell'arte con cultura, po-

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

Per i corsi di **Informatica** vedi Curno pag. 54.

/// 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 15 Settembre 2014

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

81 UN'OPERA D'ARTE AL GIORNO

Elisabetta Cassanelli

Martedì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2014 (€ 20)

STORIA DELL'ARTE

Un corso per conoscere il patrimonio architettonico, scultoreo e pittorico di Bergamo e della sua provincia (Cappella Suardi a Trescore, Chiesa dell'Incoronata a Martinengo, Cappella Colleoni e Santa Maria Maggiore a Bergamo, le chiese romaniche degli Almenno...). In ogni lezione si potrà visitare virtualmente un edificio diverso, andando a scoprire la sua storia e i suoi tesori, osservandolo sia nell'insieme sia nei particolari che a volte sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e mettere a confronto l'edificio analizzato con altre realtà italiane ed europee. Uno degli incontri sarà dedicato ad una visita a Bergamo.

107 DARWIN E LA TEORIA DELL'EVOLUZIONE: STORIA E ATTUALITÀ

Federico Mangili

Martedì, dal 13 Gennaio al 3 Marzo 2015 (8 incontri), (€ 18)

SCIENZE

Il grande genetista Theodosius Dobzhansky, padre della sintesi evoluzionistica 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 evuzionistici. 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.

127 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Martedì, dal 17 Marzo al 19 Maggio 2015 (9 incontri), (€ 20)

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.

/// 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

82 DAL RISORGIMENTO AD OGGI: LETTERE, DIARI, PAGINE DI LETTERATURA

Alessandra Limonta

Martedì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2014 (€ 20)

LETTERATURA E STORIA

Attraverso documenti di vario genere (lettere, diari, testi di canzoni, racconti popolari, ecc.) e pagine di autori italiani (Pellico, Verga, Bacchelli, Gianini Belotti, Ungaretti, Rigoni Stern, Fenoglio, Calvino, Sciascia, ecc.) rivivremo momenti importanti della nostra storia unitaria con le donne e gli uomini del tempo, cercando di coglierne emozioni, timori, aspettative, delusioni non così lontani dai nostri attuali.

/// PONTE 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

108 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Mercoledì, dal 14 Gennaio al 18 Marzo 2015 (€ 25)

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.

/// PONTE SAN PIETRO

Referente: Vittoriana Consonni

Iscrizioni e Informazioni: SPI CGIL, via dei Mille 6, tel. 035 617990 e Assessorato ai Servizi Sociali del Comune, tel. 035 6228442, Lunedì e Mercoledì ore 10-12 da Novembre 2014 e nella sede **TU** di Bergamo

Sede dei corsi: Sala Biblioteca, via Piave 26, ore 15-17.15

109 LOMBARDIA SCRIGNO D'ARTE

Carmen Quadri

Mercoledì, dal 21 Gennaio al 25 Febbraio 2015 (6 incontri), (€ 18)

STORIA DELL'ARTE

L'efficientissima e iperproduttiva Lombardia nasconde preziosi e affascinanti tesori artistici, a volte poco conosciuti anche a chi da molto tempo ci vive accanto: da dove vengono? Come sono arrivati fino a qui? Quali storie raccontano? Un itinerario di immagini e memorie – dall'età romana ai giorni nostri – sui passi dei più grandi artisti di tutti i tempi.

128 NOI E GLI ALTRI

Cristina Paladini

Mercoledì, dall'11 Marzo al 22 Aprile 2015 (7 incontri), (€ 21)

PSICOLOGIA

Ognuno di noi, anche se non se ne rende pienamente conto, ha un proprio stile comunicativo, che a volte facilita a volte ostacola l'incontro con gli altri, creando malintesi banali. La tentazione è quella di dire: "Sono fatta così, non ci posso far niente". Qualcosa invece si può fare. Il corso ci aiuterà a capire come funzionano i meccanismi della comunicazione e ad approfondire la conoscenza del nostro stile comunicativo per migliorare la nostra capacità di relazione.

/// 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 2, ore 15-17.15

83 SCENARI DI GUERRA

Fabio Celsi

Mercoledì, dall'8 Ottobre al 10 Dicembre 2014 (€ 25)

STORIA

Ai margini dell'Europa, ma anche della Comunità europea, la questione Ucraina riapre a possibili scenari già visti in Georgia ed evoca climi e linguaggi da guerra fredda. E non è certo questa l'unica macro-area in cui i confronti fra potenze mondiali e regionali continuano a gettare lugubri ombre sulla pace. Negli ultimi vent'anni il continente asiatico, soprattutto nella sua fascia centrale, è entrato in un tunnel di guerre regionali e insieme civili da cui appare quanto mai problematico uscire. Il corso intende proporre un approfondimento sulle situazioni conflittuali presenti nell'area del vicino Oriente (Siria-Libano-Israele); nell'area centro-orientale dove appaiono del tutto insolite le questioni irakena, iraniana, afghana, pakistana; nell'area attorno al Mar Nero dove alla (ex?) crisi Georgiana si somma l'attualissima crisi Ucraina. Non mancheranno neppure riferimenti ai venti di guerra che sembrano ri-accendersi ad intermittenza nella penisola coreana, e agli scricchiolii che si avvertono nei paesi dove collidono interessi russi ed occidentali.

84 IMPROVE YOUR ENGLISH

Elena Zanetti

Giovedì, dal 16 Ottobre 2014 al 12 Marzo 2015 (20 incontri), (€ 135)

LINGUA INGLESE 2 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: New English File Beginner Multipack Oxford University Press - Codice 978.019.451.883.3 (€ 30 circa).

110 VIAGGIATRICI E MIGRANTI

Adriana Lorenzi

Mercoledì, dal 7 Gennaio al 25 Febbraio 2015 (8 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

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

129 OPERE D'ARTE A ROMANO DI LOMBARDIA E DINTORNI

E. Cassanelli, G. Dal Covolo, W. Giliberto, M. Mortilla, O. Roncelli

Mercoledì, dal 4 Marzo all'8 Aprile 2015 (6 incontri), (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

Una serie di visite guidate per scoprire (o riscoprire) le eccellenze artistiche della bassa bergamasca: dal Castello di Malpaga ai centri storici di Martinengo, Romano, Mornico... 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 nel programma che verrà consegnato all'iscrizione) e avranno la possibilità di osservare con altri occhi tante opere, magari viste in precedenza, ma spesso nel modo distratto che si riserva a ciò che si crede di conoscere già.

N.B. È obbligatorio iscriversi entro Dicembre 2014.

/// ROVETTA

Referente: Olga Mosconi

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

Sede dei corsi: Scuola elementare, via Papa Giovanni XXIII, ore 14.30-17

85 COMPUTER PER TUTTI

Angelo Benzoni

Mercoledì, dall'8 Ottobre al 10 Dicembre 2014 (€ 80)

STORIA (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.

111 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 7 Gennaio al 25 Febbraio 2015 (8 incontri), (€ 65)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO DI OPENOFFICE (max 16)

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

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

130 NAVIGARE IN INTERNET

Angelo Benzoni

Mercoledì, dall'11 Marzo all'8 Aprile 2015 (5 incontri), (€ 40)

INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA (max 16)

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

CORSI DI MOVIMENTO

Iscrizione e pagamento direttamente presso il Centro Sportivo Consortile di Rovetta, presentando la tessera di Terza Università con il rinnovo 2014/15. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (dall'1 Settembre 2014 al 31 Agosto 2015) di € 10 ed il certificato medico.

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.

- 161 - Prima fase dal 9 Settembre all'11 Novembre 2014
- 163 - Seconda fase dal 18 Novembre 2014 al 10 Febbraio 2015
- 165 - Terza fase dal 10 Febbraio al 21 Aprile 2015

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).

- 162 - Prima fase dall'11 Settembre al 13 Novembre 2014
- 164 - Seconda fase dal 20 Novembre 2014 al 5 Febbraio 2015
- 166 - Terza fase dal 12 Febbraio al 16 Aprile 2015

/// SANT'OMOBONO TERME

Referente: Enrica Seregni tel. 035 868130

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

86 PAESAGGI DI CARTA E PAROLE

Carmen Quadri

Mercoledì, dall'1 Ottobre al 26 Novembre 2014 (9 incontri), (€ 27)

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).

131 OSSERVARE L'ASIA PER CAPIRLA

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dall'11 Marzo al 22 Aprile 2015 (7 incontri), (€ 21)

STORIA E CULTURA

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

/// SERIATE

Iscrizioni: sede **Tu** di Bergamo (orari ufficio) dal 5 Giugno; presso la Biblioteca Lunedì 15 e 22 Settembre e Mercoledì 17 e 24 Settembre, ore 9.30-11.30, M. Teresa Santinelli, Banco 1° piano, Sezione adulti

Sede dei corsi: Biblioteca, via Italia 58

87 LE SIGNORE DELLA LETTERATURA

Adriana Lorenzi

Giovedì, dal 9 Ottobre all'11 Dicembre 2014, ore 15-17.15, Auditorium (€ 30)

LETTERATURA

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

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

88 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Cinzia Bucchieri

Venerdì, dal 10 Ottobre 2014 al 15 Maggio 2015 (28 incontri), ore 9.30-11.45, saletta (€ 190)

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 e vuole apprendere gli elementi di base per interagire nelle situazioni più comuni, usando un lessico appropriato e strutture grammaticali di base. Sapere un po' d'inglese è davvero importante e utile, e qui avrete l'opportunità di imparare la 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 piani per il futuro... e molto altro ancora.

Libro di testo: English Result - Elementary Oxford University Press, Multipack (Student's book, Workbook with key, CDrom, DVD). ISBN 978-0-19-412958-9 (circa € 30).

112 ALLENAMENTO

Simona Mignani

Giovedì, dall'8 Gennaio al 26 Febbraio 2015 (8 incontri), ore 15-16.15, saletta (€ 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!

132 GRAND TOUR AL SUD

Dario Franchi

Giovedì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2015, ore 15 - 17.15, Auditorium (€ 30)

STORIA DELL'ARTE

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

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

/// TRESORE BALNEARIO

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

Iscrizioni: per corsi di Sportpiù e i corsi "culturali:" mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso; per i corsi di informatica: 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 un'e-mail, telefoni in orario serale a Giorgio Longano o a Anna Rosa 328 8316835

89 FILOSOFIA E QUOTIDIANITÀ

Giammario Casarotti

Mercoledì, dall'1 Ottobre al 26 Novembre 2014 (9 incontri), ore 15-17.15,
Centro Sociale Diurno, via Lotto 25 (€ 25)

FILOSOFIA

Dopo anni in cui è stata ritenuta quasi inutile, la filosofia sta ritornando a riscuotere grande interesse. E giustamente. Se non viene intesa come astruso riflettere su teorie, ma come modo per interpretare correttamente il presente e la quotidianità, la filosofia aiuta ad affrontare in modo non banale alcuni temi che caratterizzano i dibattiti del nostro tempo. È quello che cercheremo di fare nel corso, utilizzando giornali, film e materiale audiovisivo come spunti da cui partire per trovare un senso ai nostri vissuti, imparando a interrogare quelle realtà che ci sembrano impenetrabili.

90 CON LA TESTA TRA LE NUVOLE

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 9 Ottobre all'11 Dicembre 2014, ore 15-17.30,
CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 100)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 18)

Conoscere il fenomeno della "nuvola informatica", tecnicamente cloud-computer, per utilizzare programmi e servizi online, per archiviare, gestire e avere a portata di mano in qualsiasi momento e con qualsiasi computer, telefonino o tablet i dati inseriti online. N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

113 MILLE ANNI DI ICONOGRAFIE SACRE, TRA VENERAZIONE E DISSACRAZIONE

Melania Mortilla

Mercoledì, dal 10 Dicembre 2014 al 25 Febbraio 2015, ore 15-17.15,
Centro Sociale Diurno, via Lotto 25 (€ 25)

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 vari

temi iconografici, confrontando opere di periodi storici differenti, dall'alto medioevo alla contemporaneità.

114 L'ABC DEL COMPUTER

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 15 Gennaio al 19 Marzo 2015, ore 15-17.30,
CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 100)

INFORMATICA DI BASE (max 18)

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

133 MAI LITIGATO COSÌ BENE

Romina Boccaletti

Mercoledì, dal 18 Marzo al 29 Aprile 2015 (7 incontri), ore 15-17.15,
Centro Sociale Diurno, via Lotto 25 (€ 18)

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.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE

Iscrizione e pagamento direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di **TU** con il rinnovo 2014/15

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

157 HO FATTO SPLASH 15

Martedì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2014, 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.

158 HO FATTO SPLASH 16

Venerdì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2014, ore 15.45-16.30 (€ 50)

159 HO FATTO SPLASH 17

Venerdì, dal 12 Dicembre 2014 al 27 Febbraio 2015, ore 15.45-16.30 (€ 50)

160 HO FATTO SPLASH 18

Venerdì, dal 6 Marzo al 22 Maggio 2015, ore 15.45-16.30 (€ 50)

HO FATTO SPLASH 19

Venerdì, dal 5 Giugno al 24 Luglio 2015, ore 16-16.45 (8 incontri), (€ 40)

/// TREVIGLIO

Referente: Ada Scabeni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via C. Battisti 43/b, tel. 0363 41662, Martedì e Giovedì ore 10-12 dal 9 Settembre 2014

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

91 CONOSCERE SE STESSI - NOI E IL NOSTRO CORPO

Letizia Cervo

Martedì, dal 9 Settembre al 14 Ottobre 2014 (6 incontri), (€ 15)

SCIENZE

Il corpo è una macchina meravigliosa, perfettamente organizzata e sincronizzata nelle sue diverse parti, che rende la nostra vita piacevole se ne rispettiamo i delicati automatismi. Impariamo a conoscerla, a capirla e a non danneggiarla! Conoscere se stessi può voler dire, anche, conoscere, ascoltare e rispettare in modo consapevole il nostro corpo per contribuire a mantenerlo al massimo della forma.

92 FILOSOFIA MINIMA

Sergio Gabbiadini

Giovedì, dal 23 Ottobre al 18 Dicembre 2014 (9 incontri), (€ 25)

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, Epicuro, Kant, Freud, Jonas, Benjamin richiamati per impostare i tre ambiti di problemi individuali e sociali: la conoscenza, l'etica, l'estetica.

115 AREE "CALDE" DEL PIANETA: CONFLITTI VICINI E LONTANI

Fabio Celsi

Giovedì, dall'8 Gennaio al 12 Marzo 2015 (€ 25)

STORIA

Il corso prende in esame alcune aree del mondo investite da crisi "nuove", "ricorrenti" o "persistenti", che minacciano gli equilibri internazionali, individuandone le cause e l'itinerario evolutivo. In particolare si sofferma sulle seguenti zone "calde": area del "Vicino Oriente" attraversata dalle vicende di Israele, Libano, Siria; area dell'Asia centro-orientale, dove a partire dalla rivoluzione khomeinista l'instabilità e le guerre hanno progressivamente investito Iran, Irak, Afganistan, Pakistan; area nordafricana dove si è recentemente accesa "la primavera araba". Non mancheranno, se possibile, cenni alle recenti crisi che nell'area attorno al Mar Nero hanno caratterizzato Georgia e Ucraina.

134 IL TEMA DELLE ORIGINI DALL'ARCHEOLOGIA ALL'ARTE

Mario Abati

Martedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2015 (€ 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...

/// VALLE BREMBANA

Referente San Giovanni Bianco: Simonetta Pellegrinon

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

Referente Piazza Brembana: Mariarosa Calegari

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

93 DALLO STAR BENE ALLO STAR MEGLIO

Cristina Paladini

Lunedì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2014, ore 15-17.15,

Sala polivalente "M. Giupponi", via Castelli, **San Giovanni Bianco** (€ 30)

PSICOLOGIA

Nell'ambito delle scienze mediche e sociali l'ultimo decennio è stato caratterizzato da una crescente attenzione allo studio del "benessere" e della "qualità" della vita. La psicologia positiva ci consente di conoscere gli indicatori del benessere soggettivo a par-

tire dalle due prospettive di base: la prima detta edonica (intesa come ricerca del benessere individuale) e la seconda detta eudemonica (intesa come raggiungimento del proprio benessere in armonia con quello del proprio gruppo di appartenenza). L'inoltrarsi in questi percorsi ci renderà più consapevoli delle nostre risorse e potenzialità.

94 L'ABC DEL COMPUTER

Docente del CFP

Giovedì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2014, ore 15-17.30,

Centro di Formazione Professionale, Località 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.

95 LE PIETRE RACCONTANO

Elisabetta Cassanelli

Mercoledì, dall'8 Ottobre al 26 Novembre 2014 (8 incontri), ore 15-17.15,

Sala polivalente Comunale, via Roma 13, **Piazza Brembana** (€ 24)

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.

116 NAVIGARE IN INTERNET

Docente del CFP

Giovedì, dall'8 Gennaio al 12 Marzo 2015, ore 15-17.30,

Centro di Formazione Professionale, Località Monterosso, **San Giovanni Bianco** (€ 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.

135 MI PIACE LA MUSICA MA NON LA CAPISCO!

Michele Guadalupi

Mercoledì, dal 4 Marzo al 22 Aprile 2015 (8 incontri), ore 15-17.15,
Sala polivalente Comunale, via Roma 13, **Piazza Brembana** (€ 24)

ASCOLTO GUIDATO

“Mi piace la musica, ma non la capisco!” Quante volte abbiamo sentito, o pronunciato, questa frase. Il ciclo di incontri si propone, per prima cosa, di verificarne la fondatezza: è proprio vero che la musica è così difficile? Senza alcuna pretesa di formare degli ascoltatori di professione, il corso intende fornire alcune chiavi di ascolto e di comprensione della musica classica. Dopo un primo approccio al problema della “comprensibilità” della musica, anche per mezzo di alcuni piccoli test, verranno illustrati i principali elementi del linguaggio musicale, come ritmo, melodia, armonia. Successivamente, con l’aiuto di numerosi esempi eseguiti dal vivo o registrati, saranno analizzate le “forme” attraverso le quali il linguaggio musicale si è strutturato nel corso di oltre tre secoli.

/// VAL GANDINO

Referenti:

Casnigo: Giacinta Bosio tel. 346 4057033

Cazzano: Marisa Mignani tel. 320 2582704

Gandino: Graziella Gallizioli tel. 035 745878

Iscrizioni: un’ora prima dell’inizio di ciascun corso

96 RIDERE... RIDERE CON GLI ALTRI, NON DEGLI ALTRI

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2014, ore 15-17.15,
Biblioteca, piazza San Giovanni Battista, **Casnigo** (€ 20)

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 senso che parte da Socrate, Aristotele, Agostino, fino ad arrivare ai nostri giorni, in cui vige spesso il divertimento omologato.

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

Walter Giliberto

Mercoledì, dal 10 Dicembre 2014 al 25 Febbraio 2015, ore 15-17.15,
Sala Ferrari, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 20)

STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA

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.

136 LA TRAPPOLA DELLA FELICITÀ

Simona Mignani

Mercoledì, dall'11 Marzo al 13 Maggio 2015, ore 15-17.15,
Aula Comunale, **Cazzano Sant'Andrea** (€ 20)

PSICOLOGIA

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 cognitive 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.

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

Referente: Maddalena Spinoni 035 792690

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

Orario dei corsi: ore 15-17.15

97 IL CERVELLO QUESTO "SCONOSCIUTO" (O QUASI)

Letizia Cervo

Giovedì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2014, Sala Civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 20)

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 cor-

relazione 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!

118 VIAGGIO ALL'INTERNO DELLA COMMEDIA: IL PARADISO

Beatrice Gelmi

Giovedì, dall'11 Dicembre 2014 al 26 Febbraio 2015, Sala Biblioteca, **Carvico** (€ 25)

LETTERATURA

Si completa, con la terza Cantica, l'approccio alla Commedia come testo narrativo, epico e teatrale, come viaggio di conoscenza e di esperienza, privilegiando la voce di Dante, la sua parola, la sua poesia, nell'intento di farla piacere e gustare a tutti, anche a coloro che non hanno mai avuto l'occasione di accostarla. La spiegazione dei Canti sarà accompagnata da numerose immagini, tratte dalle edizioni illustrate di tutti i tempi, dai codici medievali fino ai nostri giorni.

137 MEDIOEVO TRA FANTASIA E REALTÀ

Carmen Quadri

Giovedì, dal 12 Marzo al 14 Maggio 2015, Sala Civica "S. Longhi" Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

Grifoni, cattedrali, santi, cavalieri, spezie e crociate... Le immagini del Medioevo si compongono, nella nostra percezione, in un mosaico multiforme. Il corso propone un itinerario all'interno di uno dei più affascinanti periodi della storia dell'arte, per conoscere un po' meglio e un po' più da vicino questo momento fondamentale per la formazione della coscienza e dell'identità europea. Sono previsti approfondimenti sul Medioevo in provincia di Bergamo.

/// 5 PER MILLE: SOSTIENI TERZA UNIVERSITÀ

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

Terza Università può così, insieme a molte altre associazioni, usufruire dei benefici del 5 per mille. Se si inserisce il Codice Fiscale di **TU** nell'apposito spazio sul modello 730 della Dichiarazione dei redditi, senza alcun costo aggiuntivo, si potrà contribuire a migliorare la vita dell'associazione, a rendere possibile l'offerta di iniziative di qualità a prezzi bassi, che ha sempre caratterizzato la nostra programmazione nei suoi ormai ventun'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) <input type="text"/></p>	<p>Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e della università</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>
<p>Finanziamento agli enti della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI a norma di legge</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) <input type="text"/></p>

/// NOTE

Lined area for notes with horizontal dashed lines.

/// NOTE

A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwritten notes.

/// NOTE

A series of horizontal dotted lines intended for taking notes, filling most of the page below the header.

/// NOTE

A series of horizontal dotted lines for taking notes, consisting of 25 lines.

Questo opuscolo è stato redatto da:
Liliana Bozzetto, Nicoletta Gabrielli e Rosetta Lodovici
con la collaborazione di Michela Piazzoli 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.