



PROGRAMMA CORSI

2015-2016

/// 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 ventiduesimo 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 35 euro. Questa cifra viene ridotta quando i Comuni 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, Gorle, 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 Venerdì 5 Giugno. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (Marzo – Maggio 2016) verranno effettuate da Martedì 1 Dicembre 2015 (orari e modalità saranno comunicate successivamente).

/// 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 2015/16 e versando la quota intera. Possono iscriversi presso gli uffici di **TU** di Bergamo da Venerdì 5 a Martedì 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.

/// 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 22 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)

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

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento agli enti della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e delle università

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI a norma di legge

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

/// 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.

LINGUE STRANIERE BERGAMO		FASE	GIORNO
1	A further step to break the ice, Adriana Caironi	Annuale	Lun. matt.
12	Do you speak English?, Rosalba Carotenuto	Annuale	Merc. matt.
13	¿Hablas español?, Angela Callegari	Annuale	Merc. matt.
19	A further step to break the ice 2, Adele Prina	Annuale	Giov. matt.
28	Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Annuale	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
91	Do you speak English?, Cinzia Bucchieri	Annuale Lun. matt.	Seriato
92	Let's go on with some more English, Cinzia Bucchieri	Annuale Ven. matt.	Seriato

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Un viaggio nell'opera italiana, Michele Guadalupi	1	Lunedì
5	Tutti al cinema!, esperti Mediateca	1	Lunedì
14	Bibbia e misericordia, Gian Gabriele Vertova	1	Mercoledì
17	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Mercoledì
24	Migrazioni, deportazioni e altre storie, Fabio Celsi	1	Giovedì
32	Il giovane favoloso, Gian Gabriele Vertova	2	Lun. matt.
34	La prosa della scienza e la poesia dell'amore, B. Mariano	2	Lunedì
42	Signore di mio gusto, Adriana Lorenzi	2	Mercoledì
44	Guida all'ascolto con prova d'orchestra, docenti "La nota in più"	2	Mer. matt.
47	Donne in poesia, Ines Soncini	2	Giovedì
54	L'Europa: "due secoli l'un contro l'altro armato", G. Dal Covolo	3	Lunedì
59	1915 – 2015: "Il Piave mormorava", Alessandra Limonta	3	Mer. Matt.
62	Luce e oscurità nella doppia anima della cultura tedesca, T. Finazzi	3	Mercoledì

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA			PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
76	Storie di famiglia, Adriana Lorenzi	1	Giovedì		Almenno S.S.
77	Meravigliosa musica, Giuliano Todeschini	1	Venerdì		Alzano L.
79	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	1	Giovedì		Civate
80	Viaiatrici e migranti, Adriana Lorenzi	1	Venerdì		Clusone
84	La memoria di carta, Adriana Lorenzi	1	Martedì		Martinengo
87	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1	Mercoledì		Parre
88	Il romanzo italiano dal secondo Novecento ad oggi, Agostino Cornali	1	Mercoledì		Romano
90	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	1	Mercoledì		Seriate
98	La Bibbia come letteratura: Genesi, Gian Gabriele Vertova	1	Giovedì		Sotto il Monte
100	Architettare mondi, Melania Mortilla	2	Venerdì		Alzano L.
102	L'arte del vivere: il Decameron di Giovanni Boccaccio, Gabriele Laterza	2	Giovedì		Civate
103	Ancora grande musica, Giuliano Todeschini	2	Venerdì		Clusone
106	A caccia di autrici, Adriana Lorenzi	2	Giovedì		Mozzo
116	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	2	Giovedì		Carvico
117	Elementare Watson! Il racconto poliziesco, Alessandra Limonta	3	Giovedì		Albino
123	Viaggio nella cultura letteraria del primo '900..., Fabio Celsi	3	Giovedì		Dalmine
128	Il viaggio fra mito, narrazione e reportage, Lorenzo Nardari	3	Mercoledì		Trescore B.
129	Viaggio nel romanzo del Novecento, Pinuccia D'Agostino	3	Giovedì		Treviglio
STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO			FASE	GIORNO	
3	La storia dell'arte attraverso i "minori", Dario Franchi	1			Lunedì
11	Riscoprire Bergamo (dalla dominazione veneta), Giovanni Dal Covolo	1			Merc. matt.

18	A lezione dentro l'Accademia Carrara, Daniela Mancia Viviani	1	Mercoledì
25	Alla scoperta dei tesori lungo le coste adriatiche..., Anna Nasi	1	Giovedì
27	Le avanguardie russe, Maria Elena Notari Nardari	1	Ven. matt.
36	Il corpo e lo spazio. Dalla fine del mondo antico..., Rosa Chiumeo	2	Martedì
40	Musei diocesani di Bergamo e provincia, Tosca Rossi	2	Merc. matt.
51	Problemi di iconografia, dall'età romanica al post moderno, Osvaldo Roncelli	2	Venerdì
61	Bergamo come città museo, Nicola Eynard	3	Mercoledì
70	La primavera del Rinascimento, Daniela Mancia Viviani	3	Giovedì
72	Dall'Art Nouveau al Bauhaus..., Maria Elena Notari Nardari	3	Ven. matt.
73	Mille anni di rappresentazione del sacro, Melania Mortilla	3	Venerdì

	STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
74	La grande architettura del '900, Walter Giliberto	1 Giovedì	Albino
82	"Dentro" il capolavoro, Daniela Mancia Viviani	1 Giovedì	Dalmine
96	I segreti dell'archeologia, Mario Abati	1 Mercoledì	Piazza B.
101	Un'opera d'arte al giorno, Elisabetta Cassanelli	2 Lunedì	Casazza
107	I dipinti dell'Accademia Carrara: storia e arte, Tosca Rossi	2 Martedì	Palosco
110	"Città d'arte" dell'Italia centro settentrionale, Giovanni Dal Covolo	2 Mercoledì	Romano
112	La civiltà delle ville in Toscana e Lazio, Daniela Mancia Viviani	2 Mercoledì	Trescore B.
115	Storia della città, Dario Franchi	2 Mercoledì	Gandino
118	Bergamo... nelle vedute dette di Alvise Cima, Tosca Rossi	3 Giovedì	Albino

119	Venezia nel secolo di Tiziano, Daniela Mancia Viviani	3 Mercoledì	Almè
122	Arte: diversità nella continuità, Sem Galimberti	3 Venerdì	Clusone
124	Natura, arte e pensiero creano il giardino, Anna Nasi e Lucia Nusiner	3 Giovedì	Monasterolo
125	Dalle vicende ai luoghi, Osvaldo Roncelli	3 Giovedì	Mozzo
130	Immagini e figure nella storia dell'arte..., Osvaldo Roncelli	3 Martedì	Treviglio

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
8	Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	1	Martedì
43	Che ansia, che stress..., Carol Angelini	2	Mercoledì
50	Felicità ti acchiappo, Romina Boccaletti	2	Venerdì
55	Mi piego ma non mi spezzo, Laura Pentimalli	3	Mart. matt.
68	AllenaMente, Simona Mignani	3	Giovedì
69	PotenziaMente, Simona Mignani	3	Giovedì

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
78	Felicità ti acchiappo, Romina Boccaletti	1 Lunedì	Casazza
97	Dallo star bene allo star meglio, Cristina Paladini	1 Mercoledì	Casnigo
83	Ridere... ridere con gli altri, non degli altri, Cristina Paladini	1 Martedì	Gorle
85	AllenaMente, Simona Mignani	1 Giovedì	Mozzo
111	Sogni, fantasmi e fantasie, Cristina Paladini	2 Mercoledì	Seriate
109	Alla ricerca della felicità, Carol Angelini	3 Mercoledì	P. S. Pietro
132	2 orecchie + 1 bocca + 1 cuore, Romina Boccaletti	3 Lunedì	Cazzano

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
15	Sensibilità estetica: come si cambia, Sergio Gabbiadini	1	Mercoledì

29	Scrivere con la luce, Claudia Santeroni e Marco Ronzoni	1	Venerdì
31	Scopriti volontario!, Nives Palamini e Marzia Canini	1	Venerdì
46	Cibi e sapori d'altri tempi: dalla preistoria agli antichi romani, Carmen Leone	2	Giovedì
57	"Frammenti" di Giappone, Tomoko Watanabe	3	Martedì
63	Realizzare la Costituzione: problemi aperti, G. Gabriele Vertova	3	Giov. matt.

SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
86	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Martedì	Palosco
93	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Trescore B.
95	Arte delle parole, parole in arte, Sergio Gabbiadini	1 Giovedì	Treviglio
99	L'Unione Europea e il sogno federalista..., Gianluigi Della Valentina	2 Giovedì	Albino
114	Migrazioni, deportazioni e altre storie, Fabio Celsi	2 Giovedì	Treviglio
121	L'Unione Europea e il sogno federalista..., Gianluigi Della Valentina	3 Lunedì	Casazza
126	Streghe donne, donne streghe, Cristina Paladini	3 Mercoledì	Romano
127	L'Africa mai così vicina mai così lontana, Mariarosa Bonalumi Torri	3 Mercoledì	Sant'Omobono

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
9	I segreti della notte, Davide Dal Prato	1	Martedì
33	Il nostro corpo ci parla, Letizia Cervo	2	Lunedì
52	Andar per erbe, Marilisa Molinari	3	Lun. matt.

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
94	Il nostro corpo ci parla, Letizia Cervo	1 Giovedì	Treviglio
105	Prevenire è meglio che curare, Severina Allevi	2 Giovedì	Monasterolo
108	Darwin e la teoria dell'evoluzione..., Federico Mangili	2 Mercoledì	Ponte Nossa
120	Andar per erbe, Marisa Molinari	3 Venerdì	Alzano L.
133	Il nostro corpo ci parla, Letizia Cervo	3 Giovedì	Villa d'Adda

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
16	Le trasparenze dell'acquarello (corso base), Roberto Calvagna	1	Mercoledì
20	Terzo fuoco 1, Ester Quarti	1	Giov. matt.
21	Terzo fuoco per Natale, Ester Quarti	1	Giov. matt.
41	Miglioriamo il nostro acquarello: le persone, Roberto Calvagna	2	Mer. matt.
48	Terzo fuoco 2, Ester Quarti	2	Giov. matt.
60	Ricamo per principianti: gli "imparaticci", B. Benigni e L. Ferrari	3	Mer. matt.
64	Terzo fuoco (avanzato), Ester Quarti	3	Giov. matt.

INFORMATICA BERGAMO		FASE	GIORNO
PER PRINCIPIANTI			
39	Mouse e tastiera 1, Domenico Sergi Alampi	2	Martedì
58	Mouse e tastiera 2, Domenico Sergi Alampi	3	Martedì

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

10	Computer: un passo avanti, Cesare Giannini	1	Martedì
26	Navigare... 1, Cesare Giannini	1	Giovedì
37	Smartphone...tablet: istruzioni per l'uso 1, Eleonora Ghezzi	2	Martedì
38	Smartphone...tablet: istruzioni per l'uso 2, Eleonora Ghezzi	2	Martedì
49	Navigare... 2, Cesare Giannini	2	Giovedì
71	Anche tu sei su Facebook?, Cesare Giannini	3	Giovedì

INFORMATICA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
PER PRINCIPIANTI		
81	L'ABC del computer, Marco Parietti	1 Venerdì Curno
89	Smartphone, tablet... istruzioni per l'uso, Angelo Benzoni	1 Mercoledì Rovetta
131	L'ABC del computer, Francesco Saviano	3 Giovedì Gandino

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

75	Clic digitale, Gian Mario Longhi	1 Mercoledì	Albino
104	Navigare in Internet, Marco Parietti	2 Venerdì	Curno
113	Computer: un passo avanti, Giuseppe Bonzani	2 Giovedì	Trescore B.

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO		FASE	GIORNO
2	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	1	Lun. matt.
6	Camminare fa bene 2, Adele Prina	1	Mart. matt.
7	Balliamo insieme, Cavariani-Testa	1	Mart. matt.
22	Yoga 1, Wilma Barbero	1	Giov. matt.
23	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	1	Giov. matt.
30	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
35	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Cavariani-Testa	2	Mart. matt.
45	Yoga 2, Wilma Barbero	2	Giov. matt.
53	Camminare fa bene 3, Linda Cremonesi	3	Lun. matt.
56	Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Cavariani-Testa	3	Mart. matt.
65	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Giov. matt.
66	Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
67	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	3	Giov. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ			
BERGAMO (vedi pag. 43)		FASE	GIORNO
134	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mart./Ven. matt.
135, 140, 145	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
136, 137, 141, 142, 146, 147	Ho fatto splash 1, 2, 4, 5, 7, 8, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
138, 143, 148	Ho fatto splash 3, 6, 9, San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
139, 144, 149	Acquaerobica 1, 2, 3, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì
	Ho fatto splash 10, Baioni	estivo	Mercoledì
	Ho fatto splash 11, San Bernardino	estivo	Giovedì

MOVIMENTO E GINNASTICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
150	Ho fatto splash 12	1 Lunedì	Cenate Sotto
151, 152, 153	Ho fatto splash 13, 14, 15,	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto
	Ho fatto splash 16,	estivo Venerdì	Cenate Sotto
154, 155, 156	In forma in piscina 1, 2, 3,	1, 2, 3 Mart. matt.	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
6	Camminare fa bene 2, Adele Prina	Martedì
7	Balliamo insieme, Cavariani-Testa	Martedì
11	Riscoprire Bergamo (dalla dominazione veneta), Giovanni Dal Covolo	Mercoledì
20	Terzo fuoco 1, Ester Quarti	Giovedì
21	Terzo fuoco per Natale, Ester Quarti	Giovedì
22	Yoga 1, Wilma Barbero	Giovedì
23	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	Giovedì
27	Le avanguardie russe, Maria Elena Notari Nardari	Venerdì

2. FASE DICEMBRE/FEBBRAIO		GIORNO
32	Il giovane favoloso, Gian Gabriele Vertova	Lunedì
35	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Cavariani-Testa	Martedì
40	Musei diocesani di Bergamo e provincia, Tosca Rossi	Mercoledì
41	Miglioriamo il nostro acquarello: le persone, Roberto Calvagna	Mercoledì
44	Guida all'ascolto con prova d'orchestra, docenti "La nota in più"	Mercoledì
45	Yoga 2, Wilma Barbero	Giovedì
48	Terzo fuoco 2, Ester Quarti	Giovedì

3. FASE MARZO/MAGGIO		GIORNO
52	Andar per erbe, Marilisa Molinari	Lunedì
53	Camminare fa bene 3, Linda Cremonesi	Lunedì
55	Mi piego ma non mi spezzo, Laura Pentimalli	Martedì
56	Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Cavariani-Testa	Martedì
59	1915-2015: "Il Piave mormorava", Alessandra Limonta	Mercoledì
60	Ricamo per principianti: gli "imparaticci", B. Benigni e L. Ferrari	Mercoledì

63	Realizzare la Costituzione: problemi aperti, Gian Gabriele Vertova	Giovedì
64	Terzo fuoco (avanzato), Ester Quarti	Giovedì
65	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Giovedì
66	Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	Giovedì
67	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	Giovedì
72	Dall'Art Nouveau al Bauhaus..., Maria Elena Notari Nardari	Venerdì

PER TUTTO L'ANNO

1	A further step to break the ice, Adriana Caironi	Lunedì
12	Do you speak English?, Rosalba Carotenuto	Mercoledì
13	¿Hablas español?, Angela Callegari	Mercoledì
19	A further step to break the ice, Adele Prina	Giovedì
28	Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Venerdì
138	Dolcemente in forma, Sportpiù San Bernardino	Mart./Ven.

PROVINCIA

	PER TUTTO L'ANNO	GIORNO	LOCALITÀ
91	Do you speak English?, Cinzia Bucchieri	Lunedì	Seriate
92	Let's go on with some more English, Cinzia Bucchieri	Venerdì	Seriate
156, 157, 158	In forma in piscina 1, 2, 3	Martedì	Rovetta

/// INDICE DELLE SEDI

Bergamo	16
- 1° fase (da Settembre a Novembre 2015)	
- 2° fase (da Dicembre 2015 a Marzo 2016)	28
- 3° fase (da Marzo a Maggio 2016)	35
I corsi di Sportpiù	
<i>Bergamo</i>	43
<i>Cenate (vedi Trescore)</i>	70
Albino	48
Alme	50
Almenno San Salvatore	50
Alzano Lombardo	51
Casazza	52
Civate al Piano	54
Ciuseone	55
Curno	56
Dalmine	57
Gorle	58
Martinengo	58
Monasterolo del Castello	59
Mozzo	60
Palosco	61
Parre	62
Ponte Nossa	62
Ponte San Pietro	63
Romano di Lombardia	63
Rovetta	64
Sant'Omobono Terme	66
Seriate	66
Trescore Balneario	68
Treviglio	70
Valle Brembana (Piazza Brembana)	72
Val Gandino (Cazzano Sant'Andrea, Casnigo, Gandino)	73
Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico	74

/// INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO

ABF (Centro Formazione Professionale), via Gleno 2, tel. 035.3693711
Centro Ricreativo Valtesse, via Samuele Biava 26, tel. 035.576260
Centro Servizi Volontariato, via Longuelo 83, tel. 035.234723
La Porta, viale Papa Giovanni XXIII 30, tel. 035.219230
Mediateca Provinciale di Bergamo (C.S.C.), via Goisis 96/b, tel. 035.320828
Mutuo Soccorso, via Zambonate 33, tel. 035.247151
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
Sportpiù, via Baioni 18, tel. 035.243735
Sportpiù, via San Bernardino 102, tel. 035.316597

/// ANTEPRIMA NOVITÀ

Segnaliamo qui alcuni corsi che possono interessare socie e soci di tutta la provincia.

17 CANTARE

Laura Saccomandi

Mercoledì, dal 9 Settembre 2015 al 25 Maggio 2016, ore 15-17,
auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 60)

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.

9 I SEGRETI DELLA NOTTE

Davide Dal Prato

Martedì, dal 29 Settembre al 3 Novembre 2015 (6 incontri), ore 15-17,
Torre del Sole, via Caduti sul Lavoro, Brembate Sopra (€ 35)

ASTRONOMIA

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

31 SCOPRITI VOLONTARIO!

Nives Palamini e Marzia Canini

Venerdì, dal 25 Settembre al 16 Ottobre 2015 (4 incontri), ore 14.30-16.30, aula corsi CSV, via Longuelo 83 (gratuito)

SCIENZE SOCIALI

Un percorso organizzato dal Centro Servizi Volontariato che offre una possibilità formativa e di riflessione a tutti coloro che desiderano avvicinarsi al mondo del volontariato bergamasco.

44 GUIDA ALL'ASCOLTO CON PROVA D'ORCHESTRA

Docenti del centro "La nota in più"

Mercoledì, dal 20 Gennaio al 17 Febbraio 2016 (5 incontri), ore 9-11,
centro "La nota in più", via Alcaini (zona San Colombano), (€ 60)

MUSICA

Un progetto, unico nel suo genere: in un primo tempo l'utente sarà guidato da un relatore esperto attraverso un percorso cultural-musicale; nella seconda fase i partecipanti diventeranno protagonisti, attraverso l'utilizzo degli strumenti musicali disponibili in sala musica.

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2015

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù
di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 43



1 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE 1

Adriana Caironi

Lunedì, dal 21 Settembre 2015 al 30 Maggio 2016 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 230)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 20)

Questo corso costituisce un ulteriore livello di approfondimento, dopo "Let's go on with some more English". Avendo un numero di corsisti più basso dei corsi precedenti, consentirà una maggiore attenzione allo sviluppo delle attività comunicative orali. Naturalmente la prima fase prevederà un lavoro di consolidamento delle strutture e del lessico appreso nei primi due anni, si continuerà poi con il lavoro di presentazione delle unità del testo già in uso nei corsi di secondo livello: "English for life Pre-intermediate - ed. Oxford University Press - Student Pack ISBN 978-0-19-433108-1". Questo permetterà ai corsisti di utilizzare in modo più consapevole i tempi verbali già presentati, allargando il discorso anche a forme più elaborate sia sul piano grammaticale che su quello lessicale. In tal modo sarà possibile rendere più sicure quelle competenze comunicative di base che costituiscono l'obiettivo finale dei nostri corsi di inglese.

2 CAMMINARE FA BENE 1

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 21 Settembre al 23 Novembre 2015 (9 incontri), ore 9.30-11.45,
ritrovo piazzale dello Stadio (edicola)

Il primo incontro introduttivo avverrà Lunedì 21 Settembre alle 9.30 presso la sala Lama della CGIL di Bergamo (€ 15)

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; ci sarà tempo anche per fare quattro chiacchiere e bersi un caffè. Bisogna solo avere una certa abitudine a fare due passi! Perché non provare?

3 LA STORIA DELL'ARTE ATTRAVERSO I "MINORI"

Dario Franchi

Lunedì, dal 21 Settembre al 30 Novembre 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Chi decide che un artista sia rappresentativo di un'epoca e un altro no? Perché nei testi di storia dell'arte sono dedicate molte pagine a Giotto o Canaletto e poche righe a Pietro Cavallini o Bernardo Bellotto? Ogni periodo formula valori e criteri di giudizio in base ai quali vengono selezionati i "geni" e i "capolavori", ma poi le cose cambiano e con nuovi valori e criteri di giudizio si sottopone a revisione il passato riscoprendo artisti dimenticati o trascurando altri già famosi. Con questo corso vorremmo andare controcorrente parlando di artisti e opere oggi poco conosciuti, ma considerati grandi nel passato o forse riscoperti nel futuro.



4 UN VIAGGIO NELL'OPERA ITALIANA

Michele Guadalupi

Lunedì, dal 21 Settembre al 30 Novembre 2015, ore 15-17.15,
sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

ASCOLTO GUIDATO (max 80)

L'Italia è conosciuta nel mondo, oltre che per le sue bellezze artistiche e paesaggistiche e... per la sua cucina, anche per l'importantissimo patrimonio culturale rappresentato dal melodramma. Dall'"Orfeo" di Monteverdi alle ultime opere veriste, il melodramma ha rappresentato forse una delle espressioni più significative, se non la più importante - almeno nell'Ottocento - della cultura italiana. Il corso non vuole né potrebbe essere una storia del melodramma, ma un'immersione attraverso una decina di capolavori nel suggestivo e affascinante mondo dell'opera italiana.



5 TUTTI AL CINEMA!

Esperti del Centro Studi Cinematografici

Lunedì, dal 21 Settembre al 30 Novembre 2015, ore 14.45-17.45,
Mediateca provinciale di Bergamo, via Angelo Goisis 96/b Redona (€ 40)

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. E da quest'anno il corso si espande proponendo dieci incontri invece degli otto consueti! Gli Stati Uniti e gran parte dell'Europa avranno spazio: dall'animazione francese, ai noir italiano e norvegese, dalle vicende umane di Polonia e Belgio, all'Inghilterra degli anni Ottanta. Gli interessati potranno avere in ufficio l'elenco dei film.

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

6 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

Martedì, dal 29 Settembre al 17 Novembre 2015 (9 incontri), ore 9.30-11.45, ritrovo Croce Rossa (Loreto).

Il primo incontro avverrà Lunedì 21 Settembre alle 9.30 presso la sala Lama della CGIL di Bergamo (€ 15)

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, ci sarà tempo anche per fare quattro chiacchiere e bersi un caffè. Bisogna solo avere una certa abitudine a fare due passi! Perché non provare?

7 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani, Laura Testa

Martedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2015, ore 10-12, sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

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

8 EMOZIONI INTELLIGENTI

Laura Pentimalli

Martedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2015, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE (max 35)

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



9 I SEGRETI DELLA NOTTE

Davide Dal Prato

Martedì, dal 29 Settembre al 3 Novembre 2015 (6 incontri), ore 15-17,
Torre del Sole, via Caduti sul Lavoro, Brembate Sopra (€ 35)

ASTRONOMIA (max 70)

Un corso tutto nuovo che affronterà diversi temi: da una panoramica storica sui telescopi alla scoperta dei tesori della Via Lattea, esplorando il cielo stellato - dalle favole senza tempo ai più misteriosi oggetti siderali -. E ancora: c'è chi ha calcolato che nella nostra galassia esistano migliaia di civiltà tecnologiche. È possibile scoprirlo? Abbiamo veramente dei fratelli o dei cugini là fuori? Ripercorreremo poi la strada fatta da Newton ad Einstein per svelare i segreti della gravitazione universale per finire con un viaggio sul pianeta Terra attraverso vulcani e terremoti, cadute di asteroidi e glaciazioni, alla mercé di straordinarie forze che plasmarono il nostro mondo fino a renderlo idoneo ad ospitare la vita.

10 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

Cesare Giannini

Martedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2015, ore 15-17.30,
CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 17)

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".

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, dal 15 Settembre 2015, 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.

11 RISCOPRIRE BERGAMO (DALLA DOMINANZA VENETA)

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2015, ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

ARTE E STORIA (max 40)

Continua il percorso iniziato lo scorso anno, con lo scopo di arricchire la conoscenza della nostra città, dalla politica veneziana a Bergamo alla fondazione dell'Accademia Carrara, al periodo risorgimentale e alla formazione dei quartieri e dei monumenti più recenti. 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 hanno abbellito e resa famosa nei secoli la nostra città.

12 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 21 Ottobre 2015 al 18 Maggio 2016 (annuale: 27 incontri), ore 9.30-11.45, centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 180 + libro di testo)

LINGUA INGLESE: PRINCIPIANTI (max 26)

Questo corso di base è indirizzato a chi non ha alcuna conoscenza della lingua inglese o possiede minime conoscenze. L'obiettivo principale è l'apprendimento delle strutture linguistiche essenziali e del lessico vitale per poter interagire in situazioni reali, in modo da poter affrontare alcune fondamentali necessità della vita quotidiana. Al termine del corso, che si svilupperà nell'arco dell'intero anno, i partecipanti dovrebbero essere in grado di leggere semplici testi, capire i punti salienti di argomenti relativi a svariate situazioni legate alla casa, alla famiglia, a loro stessi, alla loro città. Si affronteranno anche tematiche e problematiche tipiche di chi viaggia. I corsisti dovranno procurarsi il libro di testo (riceveranno indicazioni al momento dell'iscrizione sulle modalità di acquisto su prenotazione): F. Eales - S. Oakes SPEAK OUT (livello Starter) ed. Pearson Developed in association with BBC Worldwide and BBC learning English (DVD)

- Flexi Course Book 1 with ActiveBook and Workbook Audio CD, 978 144 79 29 437, (€ 19.90).

- Flexi Course Book 2 with ActiveBook and Workbook Audio CD, 978 144 79 29 444, (€ 19.90).

13 ¿HABLAS ESPAÑOL?



Angela Callegari

Mercoledì, dal 23 Settembre 2015 al 18 Maggio 2016 (annuale: 30 incontri), ore 9.30-11.45, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 200 + libro di testo)

LINGUA SPAGNOLA: PRINCIPIANTI (max 26)

Il programma di questo corso, che si svolgerà nell'arco dell'intero anno, è stato appositamente studiato per persone interessate alla lingua spagnola non solo come utile strumento di comunicazione nelle più semplici ma fondamentali situazioni di viaggio ma anche perché è una lingua con la cui esistenza ci relazioniamo nel nostro vivere quotidiano e che ci attrae per la musicalità, la simpatia e l'allegria che sprigiona.

N.B. Ciascun iscritto si deve procurare il libro di testo: ADELANTE 1- Curso de español para italianos, con CD audio, ed. Zanichelli. ISBN 978.88.08.06611.4 (€ 30 circa).



14 BIBBIA E MISERICORDIA

Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 80)

La Bibbia è un testo letterario, una biblioteca che non si finisce mai di leggere e di esplorare. Più che affermare delle verità, i testi propongono alla nostra interpretazione dei racconti o degli oracoli che hanno per protagonisti non solo un Dio dai diversi nomi, che si mette nella storia, ma anche donne e uomini. La misericordia è una virtù che viene affermata come una conquista: altri popoli hanno pensato agli dei solo come terribili e vendicativi; nel Signore di Israele - ma anche nel Figlio dell'Uomo - si racconta invece la presenza della parte femminile e materna, che obbedisce al cuore e alle viscere. Così il lieto annuncio del Nuovo Testamento può proclamare che i misericordiosi sono chiamati alla felicità della misericordia, dono reciproco e indispensabile per poter vivere nella relazione.



15 SENSIBILITÀ ESTETICA: COME SI CAMBIA

Sergio Gabbadini

Mercoledì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2015, ore 15-17.15,

sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

FILOSOFIA (max 60)

"Siamo molto più flessibili in fatto di gusti di quanto ci piaccia immaginare" (E.H. Gombrich). La nostra sensibilità estetica e il ruolo che attribuiamo all'arte sono in stretto legame con la visione della realtà che andiamo maturando, per convinzione, per formazione e per esperienza. Sarà pur vero che le facoltà dell'uomo e le forme operative sono universali, ma le loro possibilità sono infinite e mutano imprevedibilmente. Cambiano nel tempo del nostro vivere e nel tempo della storia dell'umanità, e cambiare è un nostro diritto. Nel mutare della sensibilità, la bellezza non è percepita e prodotta nello stesso modo... e non è solo questione di gusti, ma di oggettività. Percepire l'arte, il suo produrre figurativo e teorico, diventa esplorare i cammini estetici del nostro sentire individuale e collettivo.

16 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO

Roberto Calvagna

Mercoledì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2015, ore 15-17.30,

Mutuo Soccorso (€ 35 + 30 per il materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO: CORSO BASE (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.

17 CANTARE

Laura Saccomandi

Mercoledì, dal 9 Settembre 2015 al 25 Maggio 2016, ore 15-17,
auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 60)

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!

18 A LEZIONE DENTRO L'ACCADEMIA CARRARA. NUOVI PERCORSI E NUOVE EMOZIONI A CONTATTO DIRETTO CON L'OPERA D'ARTE



Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2015, ore 15-17.15,
Accademia Carrara (€ 35 + 40 per ingressi)

STORIA DELL'ARTE (max 30)

La riapertura della nostra amata pinacoteca non significa solo spazi più ampi, migliore illuminazione e servizi museali moderni. Significa soprattutto un nuovo percorso di conoscenza dell'arte, costruito attraverso inedite e suggestive relazioni tra dipinti e artisti, che può essere colto solo a contatto diretto delle opere, direttamente nelle sale del museo. Il corso si svolgerà quindi nei nuovi spazi della Carrara e ogni lezione avrà come obiettivo quello di affrontare un tema originale e specifico, utilizzando anche la nuova sala della didattica per la proiezione e l'analisi di immagini di supporto e integrazione della lezione nella sala.

19 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE 2



Adele Prina

Giovedì, dal 24 Settembre 2015 al 19 Maggio 2016 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 230)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 20)

Questo corso costituisce un ulteriore livello di approfondimento, dopo "Let's go on with some more English". Avendo un numero di corsisti più basso dei corsi precedenti, consentirà una maggiore attenzione allo sviluppo delle attività comunicative orali. Naturalmente la prima fase prevederà un lavoro di consolidamento delle strutture e del lessico appreso nei primi due anni, si continuerà poi con il lavoro di presentazione delle unità del testo già in uso nei corsi di secondo livello: "English for life Pre-

intermediate - ed. Oxford University Press - Student Pack ISBN 978-0-19-433108-1". Questo permetterà ai corsisti di utilizzare in modo più consapevole i tempi verbali già presentati, allargando il discorso anche a forme più elaborate sia sul piano grammaticale che su quello lessicale. In tal modo sarà possibile rendere più sicure quelle competenze comunicative che costituiscono l'obiettivo finale dei nostri corsi di inglese.

20 TERZO FUOCO 1

Ester Quarti

Giovedì, dall'8 Ottobre al 5 Novembre 2015 (5 incontri), ore 9.30-12, associazione Artis, via Ponchielli 8 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA: CORSO BASE (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 tampo-nato nelle sue sfumature. Ciascuno potrà trasformare e rendere più allegri tazzine o piatti bianchi, con disegni che si possono inventare e realizzare con facilità.

21 TERZO FUOCO PER NATALE

Ester Quarti

Giovedì, dal 12 Novembre al 10 Dicembre 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. Il soggetto, dato il periodo, sarà un disegno natalizio con tecnica naif 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.

22 YOGA 1

Wilma Barbero

Giovedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2015, ore 10.30-12, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

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).

23 NORDIC WALKING 1

Maria Laura Tironi

Giovedì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2015, ore 9.30-11.45,
ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 25)

BENESSERE (max 20)

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".

24 MIGRAZIONI, DEPORTAZIONI E ALTRE STORIE



Fabio Celsi

Giovedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2015, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA E LETTERATURA (max 70)

Il corso intende gettare qualche fascio di luce su uno dei fenomeni più ricorrenti della storia dell'uomo dalle origini ai giorni nostri, proponendo sia la ricostruzione storica di alcuni eventi sia l'analisi di narrazioni (memorie, romanzi) che mettono al centro della vicenda personaggi reali e/o "letterari" di questa ordinaria ricorrente tragedia che ha colpito e coinvolge non solo gli ebrei, i palestinesi, gli armeni, i lituani, ma anche gli italiani.

25 ALLA SCOPERTA DEI TESORI LUNGO LE COSTE ADRIATICHE ITALIANE E CROATE



Anna Nasi

Giovedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 2015, ore 15-17.15,
Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Un percorso da Aquileia ad Otranto, da Porec a Dubrovnik, per conoscere il patrimonio artistico che arricchisce la costa adriatica italiana e croata. Seguendo il filo della storia scopriremo, procedendo in parallelo e focalizzando le tappe delle vicende artistiche che hanno riguardato i due Paesi, molti elementi comuni che legano strettamente i due versanti dell'Adriatico: stilemi, evoluzioni stilistiche, artisti...

26 NAVIGARE... 1

Cesare Giannini

Giovedì, dal 24 Settembre al 26 Novembre 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.



27 LE AVANGUARDIE RUSSE

Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 9 Ottobre al 6 Novembre 2015 (5 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Nel primo quarto del 900 in Russia il mondo artistico fu scosso da un vortice di movimenti accomunati dal desiderio di liberarsi dal realismo di matrice europea per creare un'arte assolutamente nuova e di recuperare l'originalità delle proprie molteplici radici. Elementi di derivazione scientifica, riflessioni di ordine spirituale, sollecitazioni provenienti dal mondo del teatro, il confronto e le polemiche con le altre avanguardie europee, le urgenze della sfera politica configurarono le forme artistiche delle avanguardie russe dal Primitivismo al Raggismo, al Cubofuturismo, all'Astrattismo, al Suprematismo, al Costruttivismo.

28 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Rosalba Carotenuto

Venerdì, dal 23 Ottobre 2015 al 20 Maggio 2016 (annuale: 27 incontri), ore 9.30-11.45, centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 180 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 26)

Il corso, ideale prosecuzione di "Do you speak English?" - ma aperto anche a chi possiede una conoscenza delle strutture elementari della lingua inglese - 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 capacità 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).



29 SCRIVERE CON LA LUCE

Claudia Santeroni e Marco Ronzoni

Venerdì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2015, ore 15-17.15,

La Porta (€ 35 + eventuale visita)

STORIA DELLA FOTOGRAFIA (max 60)

La società contemporanea è fondata sulle immagini: ogni giorno miliardi di persone scattano un'infinità di fotografie utilizzando macchine digitali, telefoni cellulari, tablet, ecc. Ma quanti davvero conoscono la storia di questo mezzo di espressione oggi così diffuso? Il corso si prefigge l'obiettivo di offrire ai partecipanti un breve excursus dei primi centosettantasei anni di vita della fotografia, dalla camera oscura agli smartphone.

Terminato il corso verrà inoltre organizzata, per chi lo desidera, una visita al museo MUFOCO Museo di Fotografia Contemporanea di Cinisello Balsamo.

30 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2015, ore 15-17,

palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

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.

31 SCOPRITI VOLONTARIO!

Nives Palamini e Marzia Canini

Venerdì, dal 25 Settembre al 16 Ottobre 2015 (4 incontri), ore 14.30-16.30,

aula corsi CSV, via Longuelo 83 (gratuito)

SCIENZE SOCIALI (max 15)

L'obiettivo del percorso organizzato dal Centro Servizi Volontariato è quello di offrire una possibilità formativa e di riflessione a tutti coloro che desiderano avvicinarsi al mondo del volontariato bergamasco. Ciò permetterà loro di scoprire nuove associazioni e nuove realtà e, eventualmente, esperienze concrete all'interno di esse. Al termine del percorso formativo è infatti possibile, a richiesta, attivare un'esperienza di tirocinio di volontariato.

N.B. Per informazioni: CSV Bergamo, tel. 035.234723, formazione@csvbg.org

POMERIGGIO AL CINEMA

Sabato, dal 19 Settembre 2015, ore 16, Cinema Conca Verde, via Mattioli 65 Longuelo (ingresso ridotto con tessera **Tu** € 5, 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 il Martedì pomeriggio.

/// I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2015 A MARZO 2016



32 IL GIOVANE FAVOLOSO

Gian Gabriele Vertova

Lunedì, dal 14 Dicembre 2015 al 29 Febbraio 2016, ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 80)

I "Canti" di Leopardi, punto più alto della tendenza lirica e patetica del Romanticismo, rifiuto consapevole dei miti della borghesia dell'800, sono pubblicati quasi contemporaneamente ai "Promessi Sposi" (1827). Leopardi fu un lirico, incline a parlare di sé più che a inventare personaggi, e fu uno dei principali protagonisti del processo di interiorizzazione dell'arte: sempre meno adeguamento a modelli considerati universalmente validi, sempre più espressione di affetti soggettivi. Tuttavia la poesia di questo "giovane favoloso" non si esaurisce nella contemplazione, perché nasce da una fortissima coscienza morale e da un impegno intellettuale rigoroso: non solo canti e idilli, ma satire, pensieri, diario interiore. Sono capolavori non solo le poesie, ma anche lo Zibaldone e le Operette Morali. Abbiamo da tempo capito che è sbagliato contrapporre il Leopardi delle splendide rappresentazioni di paesaggio ai suoi pensieri: il suo infatti è pensiero poetante.



33 IL NOSTRO CORPO CI PARLA

Letizia Cervo

Lunedì, dal 14 Dicembre 2015 al 29 Febbraio 2016, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

SCIENZE (max 50)

Certo, ci parla, ma in che lingua? A noi il compito di tradurla. Durante il nostro percorso affronteremo l'analisi dei diversi apparati del nostro organismo, alla ricerca dei "segnali" che ci inviano, sia che godano di ottima salute, sia che manifestino qualche acciacco.



34 LA PROSA DELLA SCIENZA E LA POESIA DELL'AMORE

Bianca Mariano

Lunedì, dal 14 Dicembre 2015 al 29 Febbraio 2016, ore 15-17.15, sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

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.

35 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!

Piero Cavariani, Laura Testa

Martedì, dal 15 Dicembre 2015 all'1 Marzo 2016, ore 10-12,
sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

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 frequentato il corso di base o comunque è già abbastanza abile.

36 IL CORPO E LO SPAZIO. DALLA FINE DEL MONDO ANTICO ALLA SUA RINASCITA



Rosa Chiumeo

Martedì, dal 15 Dicembre 2015 all'1 Marzo 2016, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

La rappresentazione prospettica e anatomica è rivelatrice delle concezioni antropologiche, delle aspettative, dei timori, del senso stesso dell'esistenza delle generazioni che, attraverso l'arte e le narrazioni religiose e mitologiche, l'hanno espressa. Il periodo che qui viene considerato vede prima la sistematica distruzione dei modelli pagani, poi un lungo periodo di latenza e infine, gradualmente, la "riscossione degli dei" come dice Merezkovskij.

37 SMARTPHONE...TABLET QUESTI SCOSCIUTI: ISTRUZIONI PER L'USO 1



Eleonora Ghezzi

Martedì, dal 15 Dicembre 2015 al 26 Gennaio 2016 (5 incontri), ore 14.45-16.45,
sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 40)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 12)

Vi piacerebbe comprare uno smartphone ma temete di non saperlo usare? Vi rendete conto di sfruttare solo una minima parte del vostro tablet? Niente paura, questo è il corso che fa per voi. IPod, iPad e tablet, iPhone e telefonini touch screen... oggetti che hanno rimodulato le abitudini e il modo di vivere della realtà, delle relazioni e dei rapporti umani nella società. Si pensi, ad esempio, al fenomeno dei social network (Whatsapp, Facebook, Twitter) che non si abbandonano mai, né in vacanza, né al lavoro. La tecnologia, insomma, ci ha cambiato la vita. Tutti abbiamo comprato almeno uno smartphone ma lo sappiamo usare? In poche ore di lezioni teorico-pratiche tutto sarà più chiaro. La docente partirà non dalla teoria, ma dall'esperienza nell'uso di questi strumenti e cercherà di far comprendere tutto ciò che si può trovare navigando nella rete. Internet oggi sta in una tasca, nei pochi centimetri di uno smartphone.

N.B. Prerequisito: possedere un cellulare con sistema **Android** (il corso non è rivolto ai possessori di cellulari con sistema Windows o iPhone).

38 SMARTPHONE...TABLET QUESTI SCONOSCIUTI: ISTRUZIONI PER L'USO 2



Eleonora Ghezzi

Martedì, dal 2 Febbraio all'1 Marzo 2016 (5 incontri), ore 14.45-16.45, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 40)

TECNOLOGIA - IPHONE (max 12)

Vi piacerebbe comprare uno smartphone ma temete di non saperlo usare? Vi rendete conto di sfruttare solo una minima parte del vostro tablet? Niente paura, questo è il corso che fa per voi. IPod, iPad e tablet, iPhone e telefonini touch screen... oggetti che hanno rimodulato le abitudini e il modo di vivere della realtà, delle relazioni e dei rapporti umani nella società. Si pensi, ad esempio, al fenomeno dei social network (Whatsapp, Facebook, Twitter) che non si abbandonano mai, né in vacanza, né al lavoro. La tecnologia, insomma, ci ha cambiato la vita. Tutti abbiamo comprato almeno uno smartphone ma lo sappiamo usare? In poche ore di lezioni teorico-pratiche tutto sarà più chiaro. La docente partirà non dalla teoria, ma dall'esperienza nell'uso di questi strumenti e cercherà di far comprendere tutto ciò che si può trovare navigando nella rete. Internet oggi sta in una tasca, nei pochi centimetri di uno smartphone.

N.B. Prerequisito: possedere un cellulare con sistema **iPhone** (il corso non è rivolto ai possessori di cellulari con sistema Windows o Android).

39 MOUSE E TASTIERA 1

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 15 Dicembre 2015 all'1 Marzo 2016, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA DI BASE (max 17)

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

40 MUSEI DIOCESANI DI BERGAMO E PROVINCIA



Tosca Rossi

Mercoledì, dal 13 Gennaio al 2 Marzo 2016 (6 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18 + € 15 visite a due musei con carnet ingressi valido un anno per l'intera rete museale diocesana)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Nei primi due incontri in aula verranno presentate le caratteristiche storiche e artistiche dei reperti più importanti dei sei musei diocesani del nostro territorio: il Museo Diocesano Adriano Bernareggi di Bergamo, il Museo d'arte sacra San Martino di Alzano Lombardo, il Museo della Basilica di Gandino, il Museo Parrocchiale Santa Ma-

ria Assunta di Romano di Lombardia, il Museo Parrocchiale "Don Carlo Villa" di Rossino di Calolziocorte (LC), il Museo parrocchiale Santa Maria Assunta di Vertova. Seguiranno due visite guidate al Museo Bernareggi e al Museo di Alzano Lombardo (gli iscritti, che si troveranno direttamente sul posto, si avvicineranno a settimane alterne). In altri due incontri in aula verrà effettuata una visita virtuale degli altri musei.

41 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO: LE PERSONE



Roberto Calvagna

Mercoledì, dal 9 Dicembre 2015 al 2 Marzo 2016, ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Anche quest'anno proponiamo un percorso a tema per gli acquarellisti che hanno già frequentato altri corsi di acquarello e che in ogni caso hanno una certa padronanza con la tecnica. Non è facile acquerellare persone! Fare solo primi piani (ritratti) sembra possa stancare, così come fare soltanto nudi. Con il termine "persone" invece intendiamo esplorare la bellezza della figura umana a volte zoomando soltanto lo sguardo, altre volte cogliendo nella figura intera il movimento e il linguaggio del corpo. L'essere umano è una meraviglia, da sempre esplorata ma mai abbastanza, dal punto di vista artistico.

42 SIGNORE DI MIO GUSTO



Adriana Lorenzi

Mercoledì, dal 9 Dicembre 2015 al 2 Marzo 2016, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 70)

Continua il percorso dentro la letteratura delle scrittrici attraverso il tempo e lo spazio: donne italiane e straniere, donne del passato e del presente per ascoltare le voci a noi più lontane o più vicine, quelle più o meno sconosciute. Un'occasione per confrontarci con le parole di autrici come Simone de Beauvoir, Liana Millu, Susanna Tamaro, Melania Mazzucco e altre amiche...

43 CHE ANSIA, CHE STRESS...



Carol Angelini

Mercoledì, dal 9 Dicembre 2015 al 2 Marzo 2016, ore 15-17.15, sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

LETTERATURA (max 60)

Che ansia, che stress! Sono espressioni che usiamo spesso per indicare l'essere sotto pressione, il sentire il tempo che scorre, la preoccupazione di non farcela. Ma l'ansia cosa ci racconta di noi? Questo segnale che messaggio contiene? È una reazione a tratti positiva, perché ci segnala una prova, un pericolo, un forte bisogno interiore. Ma, se esasperata, l'ansia limita il bello della vita, ci fa rinunciare al tempo per noi, ci proietta sempre su un nuovo compito urgente. Vi proponiamo un percorso per riconoscerla e gestirla.

44 GUIDA ALL'ASCOLTO CON PROVA D'ORCHESTRA

Docenti del centro "La nota in più"

Mercoledì, dal 20 Gennaio al 17 Febbraio 2016 (5 incontri), ore 9-11,
centro "La nota in più", via Alcaini (zona San Colombano), (€ 60)

MUSICA (minimo 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). Le date sono da confermare.

45 YOGA 2

Wilma Barbero

Giovedì, dal 10 Dicembre 2015 al 25 Febbraio 2016, ore 10.30-12,
palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

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).

46 CIBI E SAPORI D'ALTRI TEMPI: DALLA PREISTORIA AGLI ANTICHI ROMANI



Carmen Leone

Giovedì, dal 10 Dicembre 2015 al 25 Febbraio 2016, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA ANTICA (max 80)

Raccontare la storia dell'evoluzione delle pratiche alimentari ci permette di ripercorrere la storia dell'umanità. Fonti materiali e fonti scritte ci daranno l'opportunità di effettuare questo suggestivo percorso in sintonia con l'evento dell'anno: l'Expo.



47 DONNE IN POESIA

Ines Soncini

Giovedì, dal 10 Dicembre 2015 al 25 Febbraio 2016, ore 15-17.15,
sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

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 del Novecento italiano si caratterizza non tanto per la novità dei contenuti quanto per le importanti sperimentazioni a livello formale che la allontanano sensibilmente dalla struttura omogenea e compatta codificata dalla tradizione. Si continua il viaggio iniziato lo scorso anno con un nuovo percorso: *donne in poesia* sono le molteplici figure femminili alle quali sono dedicate le liriche dei più famosi poeti italiani del Novecento, ma sono anche le nostre poetesse, troppo spesso ignorate.

48 TERZO FUOCO 2

Ester Quarti

Giovedì, dal 14 Gennaio all'11 Febbraio 2016 (5 incontri), ore 9.30-12,
Associazione Artis, via Ponchielli 8 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA: CORSO BASE (max 6)

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

49 NAVIGARE... 2

Cesare Giannini

Giovedì, dal 10 Dicembre 2015 al 25 Febbraio 2016, 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.



50 FELICITÀ TI ACCHIAPPO

Romina Boccaletti

Venerdì, dall'11 Dicembre 2015 al 26 Febbraio 2016, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

La fiaba inedita "Perle di Felicità" e le relative "Felicità: istruzioni d'acchiappo" sono il punto di partenza per un percorso alla scoperta della felicità: ovvero come essere felici anche in mezzo alla tempesta di guai, imprevisti ed eventi dolorosi. Il viaggio sarà puntellato da alcune tecniche cognitivo-comportamentali dell'ACT (Acceptance and Commitment Therapy) usate per sollevare domande spinose: che cosa mi rende felice? Ci rendiamo conto che, spesso, cercando di evitare la tempesta, ce la andiamo a cercare? Quali sono i valori che possono guidarci verso una felicità autentica? Fra storie ed esercizi impareremo ad aumentare la nostra flessibilità psicologica e a vivere, felicemente, nel presente.

51 PROBLEMI DI ICONOGRAFIA, DALL'ETÀ ROMANICA AL POST MODERNO



Oswaldo Roncelli

Venerdì, dall'11 Dicembre 2015 al 26 Febbraio 2016, ore 15-17.15,
Mutuo Soccorso (€ 35)

ARTE E SOCIETÀ (max 75)

Un modo di leggere il "pensiero" dell'arte per cercare i significati della raffigurazione, quindi del contenuto storico, sociale, religioso, filosofico, culturale di cui le immagini sono diretta espressione. Cerchiamo una chiave di lettura della figura, per decifrare epoche e menti, progetti di vita e idee del mondo. Il corso si propone di ricercare allusioni, simboli, allegorie, metafore nell'invenzione dell'artista, nei linguaggi condivisi e nei linguaggi privati, per interpretare i significati delle figure dell'arte come parole della poesia o suoni della musica.

/// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2016



52 ANDAR PER ERBE

Marilisa Molinari

Lunedì, dal 14 Marzo al 9 Maggio 2016 (7 incontri), ore 9.30-11.45/12, La Porta (€ 25)

BOTANICA (max 40)

La scelta di coltivare solo alcune specie erbacee ha relegato le altre al ruolo di “erbacce” ma, tra queste, le erbe commestibili sono numerose e sorprendenti per le loro proprietà nutritive e a volte anche curative. In campagna le donne raccoglievano erbe spontanee per arricchire una mensa spesso povera. Nelle valli bergamasche all’inizio della primavera si cucinava una minestra chiamata “viarol” composta da una decina di erbe tra cui: foglie di primula, ortica, caglio, ed altre, variabili secondo le zone. Il rinnovato interesse per la raccolta di erbe spontanee si deve sicuramente al desiderio di cibi sani e di sapori diversi, all’affermarsi del principio del prodotto agricolo a Km zero e, non ultimo, al bisogno di guardare il territorio con occhio diverso, attento alla ricchezza floristica che la natura offre. Il corso prevede, dopo una prima fase illustrativa, due uscite in campo per il riconoscimento e la raccolta delle erbe spontanee commestibili. Le ultime due lezioni saranno dedicate all’assaggio di piatti preparati sulla base delle ricette elaborate e alla stesura di schede descrittive delle erbe raccolte e cucinate.

53 CAMMINARE FA BENE 3

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 14 Marzo al 16 Maggio 2016 (8 incontri), ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 15)

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, ci sarà tempo anche per fare quattro chiacchiere e bersi un caffè. Bisogna solo avere una certa abitudine a fare due passi! Perché non provare?

54 L'EUROPA NELL'ARTE E NELLA STORIA: "DUE SECOLI L'UN CONTRO L'ALTRO ARMATO"



Giovanni Dal Covolo

Lunedì, dal 14 Marzo al 30 Maggio 2016, ore 15-17.15,
sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

LETTERATURA E ARTE (max 80)

Alessandro Manzoni ne "Il cinque maggio" così definisce il XVIII e XIX secolo. L'Italia si apre all'Europa col nuovo giornalismo di matrice anglosassone (il "Caffè", il "Conciliatore", "l'Antologia") che introduce nella nostra cultura lo spirito riformatore dell'Illuminismo e del Romanticismo. Il "Viaggio in Italia" apre il nostro Paese all'Europa neoclassica (Winckelmann e Canova). In Italia matura l'ideale di "nazione" (nel salotto di Clara Maffei s'incontrano Alessandro Manzoni e Giuseppe Verdi).

55 MI PIEGO MA NON MI SPEZZO

Laura Pentimalli

Martedì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2016, ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA DELLA RELAZIONE (max 35)

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 BALLI DI GRUPPO. SOFT: FITNESS-DANCE

Piero Cavariani, Laura Testa

Martedì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2016, ore 10-11,
sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

Adatto a persone con la voglia di muoversi e rimettersi in forma bruciando calorie. È un divertentissimo allenamento praticato da oltre dieci milioni di persone in più di centodieci 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.

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



Tomoko Watanabe

Martedì, dal 15 Marzo al 10 Maggio 2016 (8 incontri), ore 15-17.15,

Mutuo Soccorso (€ 28)

CULTURA E CIVILTÀ (max 70)

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, 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.

58 MOUSE E TASTIERA 2

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2016, 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.

59 1915-2015: "IL PIAVE MORMORAVA"



Alessandra Limonta

Mercoledì, dal 16 Marzo al 13 Aprile 2016 (5 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

LETTERATURA E STORIA (max 50)

Perché, nonostante l'interesse dei media, le istituzioni hanno finora guardato quasi con indifferenza al centenario della prima guerra mondiale che è stata, mezzo secolo dopo l'Unità, un atto fondativo della nazione Italia? Attraverso documenti di vario genere (filmati d'epoca, lettere, diari, testi di canzoni, racconti popolari, ecc.) e pagine di autori italiani conosceremo "piccole" storie, fatti, situazioni che la storia ufficiale ha ignorato o nascosto e cercheremo di capire i motivi della rimozione collettiva di una guerra, che pure abbiamo vinto.

60 RICAMO PER PRINCIPIANTI: GLI IMPARATICCI



Biancamaria Benigni e Luisa Ferrari

Mercoledì, dal 16 Marzo al 20 Aprile 2016 (6 incontri), ore 9.30-12,
sede di Italia Nostra, via Ghislanzoni 37 (€ 41 comprensivi del materiale)

RICAMO (max 25)

Seguendo passo passo le indicazioni delle insegnanti, si possono, pur non avendo particolari abilità di base, realizzare raffinati lavori di ricamo che si credeva di poter ammirare solo sulle riviste. Eseguendo gli "imparaticci" si avrà la soddisfazione di vedere apparire poco a poco sulla tela un ricamo eseguito dalle proprie mani, scoprendo un'arte tra le più gratificanti. Tra i punti più belli: il punto principessa, il punto broccatello, il punto turco...

61 BERGAMO COME CITTÀ MUSEO

Nicola Eynard

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2016, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

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".

N.B. Riservato a chi non ha frequentato lo stesso corso nella primavera dello scorso anno.

62 LUCE E OSCURITÀ NELLA DOPPIA ANIMA DELLA CULTURA TEDESCA



Maria Tosca Finazzi

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2016, ore 15.15-17.30,
Mutuo Soccorso (€ 35)

LETTERATURA E CIVILTÀ TEDESCA (max 70)

Per chiunque si confronti con la cultura tedesca e con la storia europea è inevitabile chiedersi, a un certo punto del cammino, come il paese di Beethoven, di Goethe e di Schiller sia potuto diventare il paese della "soluzione finale". Come sia potuto esistere, a pochi chilometri da Weimar, il campo di Buchenwald. Il corso intende seguire il crinale tra luce e oscurità risalendo alle origini dei miti germanici, attraversando il Romanticismo e l'Espressionismo, fino a testimonianze letterarie che si confrontano direttamente col periodo nazista.



63 REALIZZARE LA COSTITUZIONE: PROBLEMI APERTI

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 10 Marzo al 28 Aprile 2016 (7 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 25)

STORIA (max 80)

La Costituzione della Repubblica italiana, democratica ed antifascista, è stata redatta e promulgata ben più di sessant'anni fa e possono esserci singoli aspetti e articoli bisognosi di un aggiornamento. Tuttavia è un grave errore di prospettiva attribuire a presunti difetti della nostra Costituzione la crisi della politica e della democrazia che il nostro paese sta attraversando. In questo corso ci proponiamo di approfondire e di discutere alcuni punti ed aspetti della nostra Carta fondativa, con l'intenzione di dimostrare che la crisi della politica e della democrazia dipendono piuttosto dalla mancata realizzazione di alcuni fondamentali principi costituzionali. A partire dalla convinzione che la politica ha bisogno di definire fini, valori, limiti e procedure di garanzia, se non si vuole che si riduca a semplice arte di conquista e di gestione del potere da parte dei più forti.

64 TERZO FUOCO

Ester Quarti

Giovedì, dal 3 Marzo al 7 Aprile 2016 (5 incontri), ore 9.30-12,
Associazione Artis, via Ponchielli 8 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA: CORSO AVANZATO (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 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2016, ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

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.

66 CAMMINARE FA BENE 4

Mari Ferrari

Giovedì, dal 10 Marzo al 5 Maggio 2016, ore 9.30-11.45 (8 incontri),
ritrovo Croce Rossa (Loreto), (€ 15)

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, ci sarà tempo anche per fare quattro chiacchiere e bersi un caffè. Bisogna solo avere una certa abitudine a fare due passi! Perché non provare?

67 NORDIC WALKING 2

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2016, ore 9.30-11.45,
ritrovo a Ponteranica, piazzetta di via Valbona (davanti alla chiesa dei Sacramentini),
si arriva con l'autobus 7A (€ 25)

BENESSERE (max 20)

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".

68 ALLENAMENTO

Simona Mignani

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2016, ore 15-16, La Porta (€ 30)

PSICOLOGIA (max 20)

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

69 POTENZIAMENTE

Simona Mignani

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2016, ore 16.15-17.15, La Porta (€ 30)

PSICOLOGIA (max 20)

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



70 LA PRIMAVERA DEL RINASCIMENTO

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2016, ore 15-17.15,

Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 75)

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.



71 ANCHE TU SEI SU FACEBOOK?

Cesare Giannini

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2016, ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: I SOCIAL NETWORK (max 17)

Internet è diventato uno dei maggiori sistemi di comunicazione degli ultimi tempi: la rete di conoscenze delle persone si espande anche grazie a questo strumento, in particolare grazie a programmi come Facebook, Twitter e altri. Questi programmi hanno assunto il nome di social network per la loro capacità di collegare e far conoscere persone distanti geograficamente creando appunto una "rete", attraverso la quale è possibile mostrare le proprie foto, i propri video, i propri gusti musicali e tanto altro. Impareremo quindi ad utilizzare in sicurezza Facebook e Twitter per socializzare e condividere informazioni, Flickr il social media per condividere le immagini e altro ancora...

N.B. Prerequisiti: saper gestire file e cartelle, saper usare Internet, avere familiarità con le immagini digitali.

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

Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dall'11 Marzo al 13 Maggio 2016 (9 incontri + visita),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 32 + visita)

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 Gaudì 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.

Si prevede, per chi lo desidera, una successiva visita a San Pellegrino (interno del Casinò e altre presenze Liberty con guide locali).

73 MILLE ANNI DI RAPPRESENTAZIONE DEL SACRO



Melania Mortilla

Venerdì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2016, ore 15-17.15,
Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA (max 60)

"Madonne, Ultime Cene, Santi, Sante e Martiri..." ecco alcuni dei protagonisti indiscussi dell'arte medioevale, che tornano però a popolare le opere di alcuni artisti contemporanei. Il corso si propone di affrontare diversi temi iconografici tratti dal repertorio del cristianesimo, confrontando opere simili nei soggetti, ma molto differenti nei significati. Un percorso che offre spunti e metodi per riflettere e interpretare le opere del passato e del presente.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

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 Venerdì 5 a Martedì 9 Giugno 2015 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 euro, il saldo verrà effettuato presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso, presentando la tessera con il rinnovo 2015/16 e la ricevuta dell'acconto.

Da Venerdì 12 Giugno 2015 **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 2015/16 e versando la quota intera.

Terza fase

Da Martedì 1 a Giovedì 3 Dicembre 2015 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 euro, il saldo verrà effettuato presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso, presentando la tessera con il rinnovo 2015/15 e la ricevuta dell'acconto.

Da Giovedì 10 Dicembre 2015 **tutte le iscrizioni ai corsi di Sportpiù della terza fase** vengono effettuate direttamente presso i centri Sportpiù presentando la tessera con il rinnovo 2015/16 e versando la quota intera.

TIPOLOGIA DEI CORSI

138 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e Venerdì, dal 22 Settembre 2015 al 17 Giugno 2016, ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù (€ 180 in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 31 Luglio 2015, € 100 entro il 29 Ottobre 2015)

GINNASTICA DOLCE (max 15)

Al lavoro di ginnastica dolce per mantenersi in forma si alternerà un'attività di fitness svolta con l'aiuto delle apparecchiature. Gli esercizi – tutti calibrati – sono finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni.

DOLCEMENTE IN FORMA (€ 40)

GINNASTICA DOLCE (max 30)

Un lavoro completo di ginnastica dolce per mantenersi in forma. Gli esercizi (tutti calibrati) saranno finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni.

ACQUAEROBICA (€ 50)

GINNASTICA IDRICA (max 20)

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

HO FATTO SPLASH (€ 50)

GINNASTICA IDRICA (max 20 San Bernardino / 28 altre sedi)

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

PRIMA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	22 Settembre 24 Novembre 2015	15.00 - 16.00	Baioni	135
Ho fatto splash 1	Mercoledì	23 Settembre 25 Novembre 2015	14.30 - 15.15	Baioni	136
Ho fatto splash 2			15.30 - 16.15	Baioni	137
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	138
Acquaerobica 1	Giovedì	24 Settembre 26 Novembre 2015	15.00 - 15.45	San Bernardino	139

SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	15 Dicembre 2015 1 Marzo 2016	15.00 - 16.00	Baioni	140
Ho fatto splash 4	Mercoledì	9 Dicembre 2015 2 Marzo 2016	14.30 - 15.15	Baioni	141
Ho fatto splash 5			15.30 - 16.15	Baioni	142
Ho fatto splash 6			16.00 - 16.45	San Bernardino	143
Acquaerobica 2	Giovedì	10 Dicembre 2015 25 Febbraio 2016	15.00 - 15.45	San Bernardino	144

TERZA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	15 Marzo 24 Maggio 2016	15.00 - 16.00	Baioni	145
Ho fatto splash 7	Mercoledì	16 Marzo 18 Maggio 2016	14.30 - 15.15	Baioni	146
Ho fatto splash 8			15.30 - 16.15	Baioni	147
Ho fatto splash 9			16.00 - 16.45	San Bernardino	148
Acquaerobica 3	Giovedì	10 Marzo 19 Maggio 2016	15.00 - 15.45	San Bernardino	149

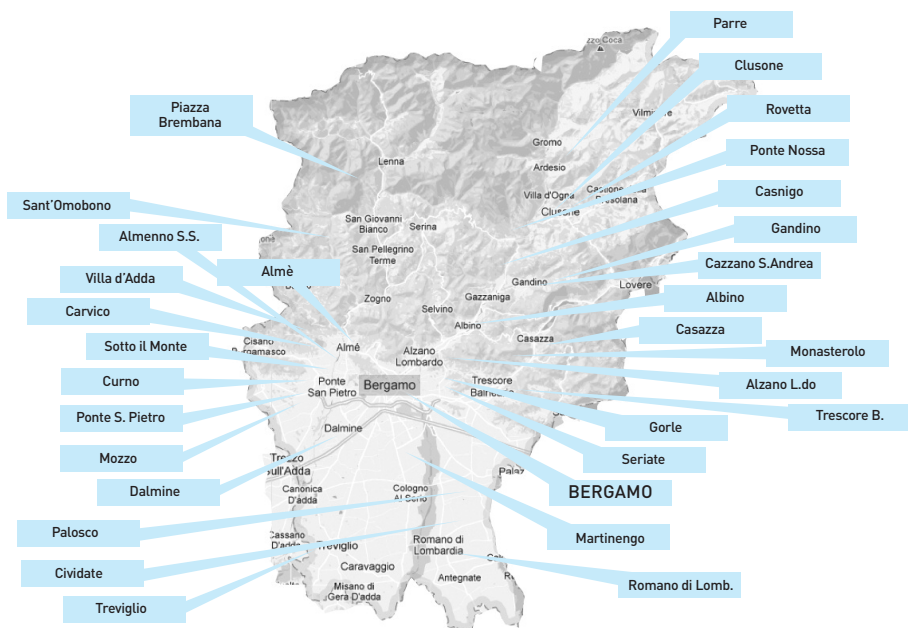
ESTIVI (8 INCONTRI € 40)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 10	Mercoledì	25 Maggio 13 Luglio 2016	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 11	Giovedì	26 Maggio 14 Luglio 2016	15.00 - 15.45	San Bernardino

/// PROVINCIA

SEDI IN CUI *Tu* È PRESENTE



/// ANTEPRIMA NOVITÀ

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

17 CANTARE

Mercoledì, dal 9 Settembre 2015 al 25 Maggio 2016, ore 15-17, auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 60)

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.

9 I SEGRETI DELLA NOTTE

Davide Dal Prato

Martedì, dal 29 Settembre al 3 Novembre 2015 (6 incontri), ore 15-17,
Torre del Sole, via Caduti sul Lavoro, Brembate Sopra (€ 35)

ASTRONOMIA

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

31 SCOPRITI VOLONTARIO!

Nives Palamini e Marzia Canini

Venerdì, dal 25 Settembre al 16 Ottobre 2015 (4 incontri), ore 14.30-16.30,
aula corsi CSV, via Longuelo 83 (gratuito)

SCIENZE SOCIALI

Un percorso organizzato dal Centro Servizi Volontariato che offre una possibilità formativa e di riflessione a tutti coloro che desiderano avvicinarsi al mondo del volontariato bergamasco.

44 GUIDA ALL'ASCOLTO CON PROVA D'ORCHESTRA

Docenti del Centro "La nota in più"

Mercoledì, dal 20 Gennaio al 17 Febbraio 2016 (5 incontri), ore 9-11,
centro "La nota in più", via Alcaini (zona San Colombano), (€ 60)

MUSICA

Un progetto, unico nel suo genere: in un primo tempo l'utente sarà guidato da un relatore esperto attraverso un percorso cultural-musicale; nella seconda fase i partecipanti diventeranno protagonisti, attraverso l'utilizzo degli strumenti musicali disponibili in sala musica.

/// ALBINO

Referenti: Luciana Birolini, Mariarosa Gelmi e Carla Testa

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Roma 42/A, tel. 035.774220,
Giovedì, ore 9.30-11.30 dal 10 Settembre 2015

74 LA GRANDE ARCHITETTURA DEL '900

Walter Giliberto

Giovedì, dall'1 Ottobre al 19 Novembre 2015 (8 incontri), ore 15-17.15,
sala civica, via Mazzini (€ 24)

STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA

Il corso si occuperà principalmente della grande architettura del '900: l'esperienza del movimento moderno dell'inizio del secolo, la sua trasformazione negli anni '70 nell'architettura postmoderna, fino ad arrivare ai giorni nostri con l'architettura contemporanea. Non si potrà comunque leggere la storia architettonica di quest'ultimo secolo senza uno sguardo all'indietro per capire l'evoluzione continua dell'arte di costruire. I grandi maestri del '900 e contemporanei (da Le Corbusier a Frank Lloyd Wright, da Aldo Rossi a Renzo Piano) ci guideranno alla scoperta della straordinaria produzione architettonica dei nostri anni.

75 CLIC DIGITALE

Gian Mario Longhi

Mercoledì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2015, ore 14.30-16.30,
saletta Biblioteca e CFP (€ 90)

FOTOGRAFIA DIGITALE E INFORMATICA (max 17)

Un corso dedicato a chi vuole avvicinarsi al mondo della fotografia. Impareremo a conoscere gli elementi base della fotocamera, a sceglierne una, a distinguere tra i vari tipi di camera e obiettivi. Affronteremo argomenti di base come i formati immagine, i tipi di supporto, la risoluzione. Parleremo di esposizione, coppia tempo/diaframma, iso, profondità di campo... Cercheremo di mettere ordine tra questi concetti in modo da gettare le basi per avvicinarci con tranquillità alla fotografia. Dedicheremo poi alcune lezioni ad imparare a gestire le nostre immagini in post produzione con diverse tipologie di software per elaborare i nostri scatti e renderli ancora più nostri.

N.B. Prerequisiti: una macchina fotografica digitale, conoscenza di base del PC (in particolare gestione di file e cartelle).

99 L'UNIONE EUROPEA E IL SOGNO FEDERALISTA. FRA PASSATO E FUTURO

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 3 Dicembre 2015 al 4 Febbraio 2016 (8 incontri), ore 15-17.15,
saletta Biblioteca (€ 24)

STORIA CONTEMPORANEA

Stiamo vivendo una fase pericolosa – ma il pericolo racchiude in sé straordinarie potenzialità, diceva Holderlin – e l'Europa deve decidere se ritornare sui suoi passi, ossia agli stati nazionali o se mollare gli ormeggi per andare oltre la situazione di stallo odierna. Non è necessario cedere alle utopie federaliste; ci sono altre strade, seppure meno ambiziose, per continuare a perseguire gli obiettivi di pace, di giustizia sociale e collaborazione posti alla base della costruzione europea dai tre uomini di frontiera (Adenauer, De Gasperi e Schuman) che per primi si incaricarono di tradurre alcune speranze in realtà. Bisogna anche fare i conti con un mondo inquieto, con una comunità, un'opinione pubblica, un ecosistema i cui confini coincidono ormai con il pianeta. L'Europa deve confrontarsi non solo con alcune potenze già affermate (Stati Uniti, Cina, Giappone), ma anche con paesi che per secoli si era abituati a considerare subalterni: India, Indonesia, Messico, Brasile, Sudafrica... I flussi migratori, la finanza globale, i commerci, le stesse idee hanno globalizzato il mondo e posto nuovi problemi.

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

Alessandra Limonta

Giovedì, dal 18 Febbraio al 17 Marzo 2016 (5 incontri), ore 15-17.15,
saletta Biblioteca (€ 15)

LETTERATURA

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

118 BERGAMO A VOLO D'UCCELLO: LA CITTÀ MEDIEVALE NELLE VEDUTE DETTE DI ALVISE CIMA

Tosca Rossi

Giovedì, dal 7 Aprile al 5 Maggio 2016 (5 incontri), ore 15-17.15,
sala civica, via Mazzini (€ 15)

STORIA DELL'ARTE (max 40)

Una lezione in aula ad Albino per illustrare la raffigurazione della città di Bergamo nella meravigliosa pianta prospettica realizzata tra il XVI e il XVII secolo e replicata da Alvise Cima in un dipinto nel 1693. L'analisi della veduta metterà in rilievo tutte le chiese, gli oratori, i complessi monastici e conventuali, gli ospedali della città dislo-

cati sul colle e al piano entro la cerchia delle Mura veneziane (XVI secolo) e delle Murine medioevali (XIV secolo). Seguiranno quattro passeggiate guidate attraverso la città, in cui ogni partecipante, dotato della riproduzione a colori della pianta cosiddetta del Cima, si orienterà con l'aiuto della docente.

/// ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035.638011 e sede **TU** di Bergamo

Sede del corso: auditorium Scuola Secondaria di 1° grado, via Don Iseni 6, ore 15-17.15

119 VENEZIA NEL SECOLO DI TIZIANO

Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 16 Marzo al 18 Maggio 2016 (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

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

/// ALMENNO SAN SALVATORE

Referente: Diana Todeschini

Informazioni: SPI CGIL, via Martiri di Cefalonia 2, tel. 035.643361

Iscrizioni: mezz'ora prima dell'inizio del corso

Sede del corso: Oratorio San Filippo Neri, via Cappuccini 3, sala Sacra Famiglia, ore 15-17.15

76 STORIE DI FAMIGLIA

Adriana Lorenzi

Giovedì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2015 (€ 35)

LETTERATURA

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

/// ALZANO LOMBARDO

Referente: Mariella Confalonieri

Informazioni: Biblioteca di Alzano Lombardo, via Paglia 11, tel. 035.511061; Associazione Pensionati di Alzano Lombardo, via Paglia 11, tel. 035.514186; SPI CGIL di Alzano Lombardo, via Mazzini 11, tel. 035.515073

Iscrizioni: da Settembre 2015, entro e non oltre il Venerdì antecedente l'inizio di ciascun corso via email a: mariella.confalonieri@gmail.com; oppure presso la Biblioteca, l'Associazione Pensionati, lo SPI CGIL, la sede **Tu** di Bergamo. Pagamento il mattino dell'inizio del corso, dalle ore 9.30 alle 11.30 presso l'Associazione Pensionati.

Sede dei corsi: aula magna dell'Istituto Comprensivo, via F.lli Valenti 6, ore 15-17.15

77 MERAVIGLIOSA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 2 Ottobre al 13 Novembre 2015 (7 incontri), (€ 25)

ASCOLTO GUIDATO

Verranno proposti vari momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del meraviglioso e vasto mondo della musica. Il programma prevede l'approccio alla forma musicale del "Concerto" da Vivaldi a Bach, da Mozart a Beethoven. Un incontro sarà dedicato al binomio musica e poesia, poi si prenderanno in considerazione la quinta sinfonia di Beethoven, le musiche di scena per "Sogno di una notte di mezza estate" di Mendelssohn e alcuni passi da opere di Wagner. Infine, un incontro alla scoperta di curiose trascrizioni di musiche classiche. Le varie tematiche verranno proposte in maniera semplice e comprensibile (con il supporto di schede-guida) in modo che tutti possano 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.

100 ARCHITETTARE MONDI

Melania Mortilla

Venerdì, dal 27 Novembre 2015 al 19 Febbraio 2016 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA

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 S. Carlino alle quattro fontane di Borromini, la Casa sulla cascata di Wright e le "case passive", la Sagrada Família di Guadà 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.

120 ANDAR PER ERBE

Marilisa Molinari

Venerdì, dal 4 Marzo al 29 Aprile 2016 (8 incontri), (€ 35)

BOTANICA E CUCINA (max 40)

La scelta di coltivare solo alcune specie erbacee ha relegato le altre al ruolo di “erbacce” ma, tra queste, le erbe commestibili sono numerose e sorprendenti per le loro proprietà nutritive e a volte anche curative. In campagna le donne raccoglievano erbe spontanee per arricchire una mensa spesso povera. Nelle valli bergamasche all’inizio della primavera si cucinava una minestra chiamata “viarol” composta da una decina di erbe tra cui: foglie di primula, ortica, caglio, ed altre, variabili secondo le zone. Il rinnovato interesse per la raccolta di erbe spontanee si deve sicuramente al desiderio di cibi sani e di sapori diversi, all’affermarsi del principio del prodotto agricolo a Km zero e, non ultimo, al bisogno di guardare il territorio con occhio diverso, attento alla ricchezza floristica che la natura offre. Il corso prevede, dopo una prima fase illustrativa, due uscite in campo (durata tre ore) per il riconoscimento e la raccolta delle erbe commestibili. L’ultimo incontro (ore 9-12.30 presso l’oratorio dell’Immacolata) sarà dedicato a cucinare e poi assaggiare piatti preparati sulla base delle ricette con le erbe.

Per il corso di **Informatica** vedi Albino a pag. 48.

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Sergio Bettoni

Iscrizioni e informazioni: associazione Il Melograno, via Nazionale 90, Casazza, Mercoledì, ore 9-11 a partire dal 9 Settembre 2015; Biblioteca comunale, c/o Municipio, tutti i giorni, dal 7 Settembre 2015

Sede dei corsi: sala consiliare, piazza della Pieve, ore 15-17.15

78 FELICITÀ TI ACCHIAPPO

Romina Boccaletti

Lunedì, dal 28 Settembre al 7 Dicembre 2015 (€ 25)

PSICOLOGIA

La fiaba inedita “Perle di Felicità” e le relative “Felicità: istruzioni d’acchiappo” sono il punto di partenza per un percorso alla scoperta della felicità: ovvero come essere felici anche in mezzo a tempeste di guai, imprevisti ed eventi dolorosi. Il viaggio sarà puntellato da alcune tecniche cognitivo-comportamentali dell’ACT (Acceptance and Commitment Therapy) usate per sollevare domande spinose: che cosa mi rende felice? Mi rendo conto che, spesso, cercando di evitare la tempesta, me la vado a cercare? Quali sono i valori che possono guidarmi verso una felicità autentica? Fra storie ed esercizi impareremo ad aumentare la nostra flessibilità psicologica e a vivere, felicemente, nel presente.

101 UN'OPERA D'ARTE AL GIORNO

Elisabetta Cassanelli

Lunedì, dal 14 Dicembre 2015 al 29 Febbraio 2016 (€ 25)

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 visiterà 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.

121 L'UNIONE EUROPEA E IL SOGNO FEDERALISTA. FRA PASSATO E FUTURO

Gianluigi Della Valentina

Lunedì, dal 14 Marzo al 23 Maggio 2016 (9 incontri), (€ 23)

STORIA CONTEMPORANEA

Stiamo vivendo una fase pericolosa – ma il pericolo racchiude in sé straordinarie potenzialità, diceva Holderlin – e l'Europa deve decidere se ritornare sui suoi passi, ossia agli stati nazionali o se mollare gli ormeggi per andare oltre la situazione di stallo odierna. Non è necessario cedere alle utopie federaliste; ci sono altre strade, seppure meno ambiziose, per continuare a perseguire gli obiettivi di pace, di giustizia sociale e collaborazione posti alla base della costruzione europea dai tre uomini di frontiera (Adenauer, De Gasperi e Schuman) che per primi si incaricarono di tradurre alcune speranze in realtà. Bisogna anche fare i conti con un mondo inquieto, con una comunità, un'opinione pubblica, un ecosistema i cui confini coincidono ormai con il pianeta. L'Europa deve confrontarsi non solo con alcune potenze già affermate (Stati Uniti, Cina, Giappone), ma anche con paesi che per secoli si era abituati a considerare subalterni: India, Indonesia, Messico, Brasile, Sudafrica... I flussi migratori, la finanza globale, i commerci, le stesse idee hanno globalizzato il mondo e posto nuovi problemi.

/// 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

79 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Giovedì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2015 (€ 25)

LETTERATURA

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'altro, 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.

102 L'ARTE DEL VIVERE. IL DECAMERON DI GIOVANNI BOCCACCIO

Gabriele Laterza

Giovedì, dal 14 Gennaio al 17 Marzo 2016 (€ 25)

LETTERATURA

È con la propria intelligenza e le proprie doti di misura, raffinatezza e sensibilità che l'uomo raccontato nelle novelle di Boccaccio può realizzare "l'arte del vivere", affermando così sé stesso e facendo fronte alla disgregazione sociale che la grave pestilenza del 1348 portò con sé. Il corso propone la rilettura di alcune novelle del *Decameron*, a sette secoli dalla composizione del capolavoro di Giovanni Boccaccio: per riflettere sui sentimenti perenni dell'animo umano, ma anche sulla particolare disgregazione sociale della nostra epoca.

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 0346.21016, ore 9-12 preferibilmente il Mercoledì dal 23 Settembre 2015

Orario dei corsi: ore 15-17.15

80 VIAGGIATRICI E MIGRANTI

Adriana Lorenzi

Venerdì, dal 9 Ottobre all'11 Dicembre 2015, Palazzo Marinoni Barca (€ 30)

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.

103 ANCORA GRANDE MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 15 Gennaio al 26 Febbraio 2016 (7 incontri), auditorium della scuola elementare (€ 21)

ASCOLTO GUIDATO

Il corso di ascolto guidato è diventato ormai un appuntamento importante nel panorama culturale di Clusone. Per ogni incontro verranno predisposte apposite schede/dispense, attraverso le quali l'ascoltatore sarà messo nella condizione di capire la struttura del brano musicale, per poi assaporare appieno il messaggio che il musicista desidera trasmettere attraverso il linguaggio dei suoni. In particolare il programma prevede l'ascolto della terza sinfonia di Beethoven, una selezione dall'Oratorio "Il Messiah" di Haendel e un'incursione nella sterminata produzione strumentale mozartiana. Il quarto incontro, sarà incentrato sulla forma "Serenata" da Ciaikovskij a Elgar, il quinto vedrà l'analisi della quarta Sinfonia di Brahms. "La Madama Butterfly" di Puccini sarà il tema del sesto incontro. L'ascolto de "L'histoire du soldat" di Stravinski concluderà il corso. Per partecipare 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.

122 ARTE: DIVERSITÀ NELLA CONTINUITÀ

Sem Galimberti

Venerdì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2016, auditorium della scuola elementare (€ 30)

STORIA DELL'ARTE

Dicendo "arte moderna" si pensa per lo più a un tipo d'arte che ha rotto completamente con le tradizioni del passato, con "il buon tempo antico". In realtà l'arte è un continuum, a volte in progresso lento a volte a strappi veloci. Il corso esplora questi passaggi attraverso le opere degli artisti che hanno concretamente realizzato i sogni di rinnovamento nella continuità vitale della storia dell'arte moderna e contemporanea.

Per il corso di tecnologia **Smartphone, tablet... Questi sconosciuti: istruzioni per l'uso** e i corsi di movimento **In forma in piscina**, vedi Rovetta pag. 64.

/// CURNO

Referente: Eugenio Maino

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via De Amicis 5, tel. 035.617100, Mercoledì e Venerdì, ore 9-12

Sede dei corsi: CFP di Curno, via Padre Finassi 10, ore 15-17.30

81 L'ABC DEL COMPUTER

Marco Parietti

Venerdì, dal 2 Ottobre al 4 Dicembre 2015 (€ 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...

Marco Parietti

Venerdì, dal 15 Gennaio al 4 Marzo 2016 (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 e Gianluigi Lupini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Camozzi 2, tel. 035.566390; 25 Settembre, 2 Ottobre 2015, 12 e 19 Febbraio 2016, ore 15-17; sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno

Sede dei corsi: sala BCC, via Marconi 1, ore 15-17.15

82 "DENTRO" IL CAPOLAVORO

Daniela Manca Viviani

Giovedì, dall'8 Ottobre al 3 Dicembre 2015 (9 incontri), (€ 32)

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.

123 VIAGGIO NELLA CULTURA LETTERARIA DEL PRIMO '900: ALLA RICERCA DELL' IO (PERDUTO)

Fabio Celsi

Giovedì, dal 25 Febbraio al 5 Maggio 2016 (€ 35)

LETTERATURA

"L'unico dramma che veramente mi interessa è la lotta che ciascun essere ingaggia con ciò che si oppone alla propria integrità" dichiara Gide. La cultura europea del primo Novecento è caratterizzata dall'ansia dell'uomo di trovare la propria identità che diventa opera titanica se "l'inconscio è il cerchio maggiore, che racchiude in sé quello minore del conscio", se spazio e tempo non sono più quelli di Newton, se l'ordine e le gerarchie sociali si infrangono e "l'io appare sempre più diviso", se al fondo di ciascuno si agitano fantasmi inconfessabili. È in questo labirinto che ci muoveremo, ma non senza quel filo di Arianna che sono le pagine di grandi autori, da Kafka a Mann, da Proust a Pirandello.

/// GORLE

Referente: Marisa Techel

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, Martedì e Giovedì, ore 15-17 dal 4 al 23 Giugno e dall'8 Settembre 2015 a inizio corso; sede **TU** di Bergamo dall'8 Giugno 2015

Sede del corso: Biblioteca, via Marconi, ore 15-17.15

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

Cristina Paladini

Martedì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2015 (€ 25)

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.

/// MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalalio

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegrini 37, tel. 0363.9860250, dall'8 Settembre 2015, Martedì e Giovedì, ore 9-12 e 15-18; Mercoledì, ore 14-18; Venerdì, ore 9-12 e 14-18; Sabato, ore 9-12

Sede del corso: Biblioteca, via Allegrini 37, ore 15-17.15

84 LA MEMORIA DI CARTA

Adriana Lorenzi

Martedì, dal 6 Ottobre al 10 Novembre 2015 (6 incontri), (€ 15)

LETTERATURA

Voci di donne che hanno dato forma alla loro vita e alla loro immaginazione costruendo trame narrative. Un percorso di conoscenza attraverso la scrittura delle donne e di riflessione sul significato che la scrittura ha avuto per loro: prova di esistenza, mezzo per rivendicare il diritto di essere nella Storia e di avere una storia (Katherine Mansfield, Anna Maria Ortese, Gina Lagorio...).

/// MONASTEROLO DEL CASTELLO

Referenti: Elisabetta Ragoso, tel. 333.9642846 e Laura Vallati

Iscrizioni e informazioni: Associazione Pensionati (Elisabetta Ragoso) presso Casa della Gente, via San Felice, tel. 349.6957227, Giovedì e Sabato, ore 9.30-11.30; informazioni anche presso il Comune (Laura Vallati), Martedì, ore 17-19, tel. 035.814515 a partire dall'1 Dicembre 2015

Sede dei corsi: scuole elementari "Nelson Mandela", via dei Casai, ore 15-17.15

105 PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Severina Allevi

Giovedì, dal 21 Gennaio al 18 Febbraio 2016 (5 incontri), (€ 13)

SCIENZE

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 un'opportuna alimentazione e il movimento.

124 NATURA, ARTE E PENSIERO CREANO IL GIARDINO

Anna Nasi e Lucia Nusiner

Giovedì, dal 3 Marzo al 21 Aprile 2016 (7 incontri), (€ 18)

STORIA DELL'ARTE E ARCHITETTURA DEI GIARDINI

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 e grandi giardini: il prima e il dopo, le trasformazioni tramite la mano del paesaggista. Ci si soffermerà anche sulla scelta di alcune particolari piante.

/// MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo

Informazioni: Biblioteca, tel. 035.618536, dal 18 Giugno 2015, biblioteca@comune.mozzo.bg.it

Iscrizioni: sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno per i corsi a **numero chiuso** "Allenamento" e "Dalle vicende ai luoghi"; per il corso "A caccia di autrici" anche un'ora prima dell'inizio

Sede dei corsi: sala civica (Biblioteca), via Orobie 1

85 ALLENAMENTO

Simona Mignani

Giovedì, dall'8 Ottobre al 26 Novembre 2015 (8 incontri), ore 15-16.30 (€ 22)

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.

106 A CACCIA DI AUTRICI

Adriana Lorenzi

Giovedì, dal 10 Dicembre 2015 al 18 Febbraio 2016 (9 incontri), ore 15-17.15 (€ 27)

LETTERATURA

Voci di donne che hanno dato forma alla loro vita e alla loro immaginazione costruendo trame narrative. Un percorso di conoscenza attraverso la scrittura delle donne e di riflessione sul significato che la scrittura ha avuto per loro: prova di esistenza, mezzo per rivendicare il diritto di essere nella Storia e di avere una storia (Louisa May Alcott, Virginia Woolf, Katherine Mansfield, Anna Maria Ortese, Elena Gianini Belotti etc...).

125 DALLE VICENDE AI LUOGHI

Osvaldo Roncelli

Giovedì, dal 3 Marzo al 12 Maggio 2016, ore 15-17.15 (€ 30 + eventuali ingressi)

ARTE E SOCIETÀ (max 40)

Un corso che riguarderà storia, cultura e arte di Bergamo attraverso testimonianze privilegiate. Si alterneranno lezioni in aula a vere e proprie visite guidate per ripercorrere la storia di Bergamo attraverso immagini significative di speciali "monu-

menti", che riassumono la storia sociale della comunità bergamasca. I temi trattati saranno: il "luogo" di Bergamo, la Cattedrale dei Santi Vincenzo e Alessandro, la Basilica di Santa Maria Maggiore, la Cappella Colleoni, Santo Spirito e San Benedetto con l'obiettivo di comprendere la cristianizzazione del territorio, l'età comunale, l'egemonia veneta, le premesse all'industrializzazione.

L'ultima uscita costituirà un gran finale: la conca di Astino "intatta cristallizzazione dell'originario paesaggio di Bergamo".

Per i corsi di **Informatica** vedi Curno pag. 56.

/// PALOSCO

Referente: Paola Ferrazzano

Iscrizioni e informazioni: Assessorato Istruzione Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035.845046; Lunedì, Mercoledì, Venerdì e Sabato ore 10.30-12.30 dal 14 Settembre 2015

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

86 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 29 Settembre al 24 Novembre 2015 (9 incontri), (€ 20)

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.

107 I DIPINTI DELL'ACCADEMIA CARRARA: STORIA E ARTE

Tosca Rossi

Martedì, dal 26 Gennaio al 22 Marzo 2016 (9 incontri), (€ 20 + ingresso alla Carrara)

STORIA DELL'ARTE

In occasione dell'avvenuta 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 che hanno interessato la città e il territorio di Bergamo nel periodo interessato. L'ultimo incontro, il nono, consisterà nella visita di un'intera giornata alla Carrara e a Città Alta.

/// PARRE

Referenti: Gabriella Capelli

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Roma 12, tel. 035.702600, ore 14-18

Sede del corso: Biblioteca, via Roma 12, ore 15-17.15

87 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Mercoledì, dall'11 Novembre 2015 al 20 Gennaio 2016 (8 incontri), (€ 20)

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.

/// PONTE NOSSA

Referenti: Enrica Ferri e Mariangela Bettinaglio

Iscrizioni e informazioni: Auser, via Europa 212/b, tel. 333.7911872, 035.701156, 035.702146

Sede del corso: sala "Tomaso Caffi" (scuola elementare), via Rimembranze, ore 15-17.15

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

Federico Mangili

Mercoledì, dal 27 Gennaio al 30 Marzo 2016 (€ 30)

SCIENZE

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

/// PONTE SAN PIETRO

Referente: Vittoriana Consonni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via dei Mille 6, tel. 035.617990; Assessorato ai Servizi Sociali del Comune, tel. 035.6228442; Lunedì e Mercoledì, ore 10-12 da Gennaio 2016 e nella sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno 2015

Sede del corso: sala Biblioteca, via Piave 26, ore 15-17.15

109 ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ

Carol Angelini

Mercoledì, dal 16 Marzo al 4 Maggio 2016 (8 incontri), ore 15-17.15 (€ 28)

PSICOLOGIA

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.

/// ROMANO DI LOMBARDIA

Referente: Giancarlo Rossi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, viale Dell'Armonia 186, tel. 0363.910705, da Lunedì a Venerdì, ore 9-11

Sede dei corsi: Istituto Tecnico Rubini, via Belvedere 2, ore 15-17.15

88 IL ROMANZO ITALIANO DAL SECONDO NOVECENTO AD OGGI

Agostino Cornali

Mercoledì, dal 7 Ottobre al 9 Dicembre 2015 (€ 30)

LETTERATURA

Durante gli incontri riprenderemo in mano alcuni tra i romanzi degli autori italiani più importanti e più celebri del secolo scorso come Pavese, Fenoglio, Calvino, che sono considerati "classici" del Novecento e forse proprio per questo sono stati raramente letti con l'attenzione e l'approfondimento che meritano. A questi autori verranno accostati alcuni romanzieri viventi che la critica ha consacrato come protagonisti della scena letteraria italiana contemporanea. L'obiettivo primario del corso è quello di scoprire se i romanzi dei maestri del Novecento sono ancora attuali, a molti decenni dalla pubblicazione delle loro opere; in secondo luogo, verranno forniti alcuni suggerimenti per orientarsi nella gigantesca offerta che il mercato editoriale contemporaneo propone, così da facilitare autonome scelte di lettura.

110 "CITTÀ D'ARTE" DELL'ITALIA CENTRO SETTENTRIONALE

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 13 Gennaio al 9 Marzo 2016 (9 incontri), (€ 27 + visita)

ARTE E STORIA

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

126 STREGHE DONNE, DONNE STREGHE

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 23 Marzo al 27 Aprile 2016 (6 incontri), (€ 18)

ANTROPOLOGIA CULTURALE

Scopriremo, attraverso l'analisi di documenti finalmente "liberati" da archivi di curie e parrocchie, quanta efferatezza si sia usata verso le donne, colpevoli solo di essere "foeminae", su cui si proiettava, forse in modo non così consapevole, la perenne paura del NON-NOTO.

/// ROVETTA

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL di Clusone, via Vittorio Veneto 3,
tel. 0346.21016, ore 9-12, preferibilmente Mercoledì, dal 23 Settembre 2015

Sede del corso: scuola elementare, via Papa Giovanni XXIII, ore 14.30-16.30

89 SMARTPHONE... TABLET QUESTI SCONSCIUTI: ISTRUZIONI PER L'USO

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 7 Ottobre al 4 Novembre 2015 (5 incontri), (€ 40)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 12)

Vi piacerebbe comprare uno smartphone ma temete di non saperlo usare? Vi rendete conto di sfruttare solo una minima parte del vostro tablet? Niente paura, questo è il corso che fa per voi. IPod, iPad e tablet, iPhone e telefonini touch screen... oggetti che hanno rimodulato le abitudini e il modo di vivere della realtà, delle relazioni e dei rapporti umani nella società. Si pensi, ad esempio, al fenomeno dei social network (Whatsapp, Facebook, Twitter) che non si abbandonano mai, né in vacanza, né al lavoro. La tecnologia, insomma, ci ha cambiato la vita. Tutti abbiamo

comprato almeno uno smartphone ma lo sappiamo usare? In poche ore di lezioni teorico-pratiche tutto sarà più chiaro. Il docente partirà non dalla teoria, ma dall'esperienza nell'uso di questi strumenti e cercherà di far comprendere tutto ciò che si può trovare navigando nella rete. Internet oggi sta in una tasca, nei pochi centimetri di uno smartphone.

N.B. Prerequisito: possedere un cellulare/tablet con sistema **Android** (il corso non è rivolto ai possessori di cellulari con sistema Windows o iPhone).

CORSI DI MOVIMENTO

Iscrizione e pagamento direttamente presso il Centro Sportivo Consortile di Rovetta, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2015/16. 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 2015 al 31 Agosto 2016) di 10 euro 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)

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.

- **154** dall'8 Settembre al 10 Novembre 2015
- **155** dal 17 Novembre 2015 al 9 Febbraio 2016
- **156** dal 16 Febbraio al 26 Aprile 2016

/// SANT'OMOBONO TERME

Referente: Enrica Seregni, tel. 035 868130, enricaseregni@tiscali.it

Iscrizioni: venti minuti prima dell'inizio del corso

Sede del corso: Centro Studi, via Vittorio Veneto 148, ore 15-17.15

127 L'AFRICA: MAI COSÌ VICINA E MAI COSÌ LONTANA

Mariarosa Bonalumi Torri

Mercoledì, dal 24 Febbraio al 27 Aprile 2016 (€ 35)

STORIA E CIVILTÀ

Il mare "nostrum" unì per secoli le sponde del Mediterraneo consentendo scambi di conoscenze, di culture, di cibo. La provincia d'Africa - considerata terra di grano, di schiavi e di belve feroci - si rivelerà nella nostra ricerca terra di antica e raffinata civiltà: incontreremo esploratori e naviganti intrepidi, scopriremo città perdute che si affacciano alla storia, ammireremo le incisioni rupestri del Sahara, conosceremo i dolori di Didone, l'orgoglio di Annibale, il fascino di Cleopatra, figure che sono rimaste nell'immaginario collettivo degli uomini di ieri e di oggi.

/// SERIATE

Iscrizioni: sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno; Biblioteca, Lunedì 14 e 21 Settembre e Venerdì 18 e 25 Settembre 2015, ore 9.30-11.30, banco 1° piano, sezione adulti (Luisella Villa)

Sede dei corsi: Biblioteca, via Italia 58

90 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Mercoledì, dal 7 Ottobre al 9 Dicembre 2015, ore 15-17.15, Auditorium (€ 35)

LETTERATURA

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.

91 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 5 Ottobre 2015 al 23 Maggio 2016 (28 incontri), ore 9.30-11.45, saletta Biblioteca (€ 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), valido anche il secondo anno.

92 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Cinzia Bucchieri

Venerdì, dal 9 Ottobre 2015 al 13 Maggio 2016 (28 incontri), ore 9.30-11.45, saletta Biblioteca (€ 190)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (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) già in uso nel primo anno.

111 SOGNI, FANTASMI, FANTASIE

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 13 Gennaio al 16 Marzo 2016, ore 15-17.15, saletta Biblioteca (€ 35)

PSICOLOGIA

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

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!) inviino il proprio nome e il numero di telefono 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 ad Anna Rosa, tel. 328.8316835

93 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 30 Settembre al 25 Novembre 2015 (9 incontri), ore 15-17.15, Centro sociale diurno, via Lotto 25, (€ 25)

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.

112 LA CIVILTÀ DELLE VILLE IN TOSCANA E LAZIO

Daniela Mancina Viviani

Mercoledì, dal 9 Dicembre 2015 al 24 Febbraio 2016 (9 incontri), ore 15-17.15, Centro sociale diurno, via Lotto 25, (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

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 ba-

rocca 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.

113 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 14 Gennaio al 17 Marzo 2016, ore 15-17.30,
CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 100)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 18)

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".

128 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Mercoledì, dal 13 Gennaio al 9 Marzo 2016 (9 incontri), ore 15-17.15,
Centro sociale diurno, via Lotto 25, (€ 27 + visita)

LETTERATURA

L'esperienza del viaggio è centrale nel percorso di crescita personale e sociale. Nell'occidente Ulisse assume 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.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE

Iscrizione e pagamento: direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2015/16

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

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

HO FATTO SPLASH

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.

- **150** Lunedì, dal 28 Settembre al 7 Dicembre 2015
- **151** Venerdì, dal 25 Settembre al 27 Novembre 2015
- **152** Venerdì, dall'11 Dicembre 2015 al 26 Febbraio 2016
- **153** Venerdì, dall'11 Marzo al 20 Maggio 2016
- **Estivo** Venerdì, dal 3 Giugno al 22 Luglio 2016, ore 16-16.45 (8 incontri), (€ 40)

/// TREVIGLIO

Referente: Ada Scabeni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 0363.41662, Martedì e Giovedì, ore 10-12 dall'8 Settembre 2015

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

94 IL NOSTRO CORPO CI PARLA

Letizia Cervo

Giovedì, dal 24 Settembre al 5 Novembre 2015 (7 incontri), (€ 21)

SCIENZE

Certo, ci parla, ma in che lingua? A noi il compito di tradurla. Durante il nostro percorso affronteremo l'analisi dei diversi apparati del nostro organismo alla ricerca dei "segnali" che ci inviano, sia che godano di ottima salute, sia che manifestino qualche acciaccio.

95 ARTE DELLE PAROLE, PAROLE IN ARTE

Sergio Gabbadini

Giovedì, dal 12 Novembre al 10 Dicembre 2015 (5 incontri), (€ 15)

SCIENZE SOCIALI

Parole che ospitano nel proprio corpo sonoro rimandi non prevedibili ma non casuali. LA PAROLA. OMBRA. VELO. LACRIME. SILENZIO. Ogni intervento si affida all'intreccio di due cammini: il primo considera come il termine in esame produce significati di orientamento e scoperta in alcuni dei diversi ambiti in cui opera: etimologico, filosofico, mitico, letterario, teologico, psicologico, sociologico... Il secondo esamina come il termine genera arte ed estetica sia nel campo della produzione di opere d'arte che nelle esperienze di fruizione, ascolto, visione e formazione di sensibilità per diversi canoni possibili di bellezza.

114 MIGRAZIONI, DEPORTAZIONI E ALTRE STORIE

Fabio Celsi

Giovedì, dal 7 Gennaio al 18 Febbraio 2016 (7 incontri), (€ 21)

STORIA E LETTERATURA

Il corso intende gettare qualche fascio di luce su uno dei fenomeni più ricorrenti della storia dell'uomo dalle origini ai giorni nostri, proponendo sia la ricostruzione storica di alcuni eventi sia l'analisi di narrazioni (memorie, romanzi) che mettono al centro della vicenda personaggi reali e/o "letterari" di questa ordinaria ricorrente tragedia, che ha colpito e coinvolge non solo i palestinesi, gli armeni, i lituani, ma anche gli italiani.

129 VIAGGIO NEL ROMANZO DEL NOVECENTO

Pinuccia D'Agostino

Giovedì, dal 25 Febbraio al 31 Marzo 2016 (5 incontri), (€ 15)

LETTERATURA

Imparare a leggere il romanzo in modo critico, trasformandosi da "lettore passivo" a "lettore attivo" per meglio comprendere la complessità del romanzo contemporaneo. Si passerà da una lettura "emotiva" del testo ad una lettura più analitica; giocando piacevolmente con le trame dei diversi romanzi si giungerà a comprendere la poetica e gli intenti dei diversi autori. Partendo dal romanzo psicologico europeo, verranno affrontati via via, i diversi generi del romanzo con particolare riferimento alle strutture e alle tecniche narrative. Il testo sarà sempre il riferimento centrale dei diversi incontri per poter riconoscere le caratteristiche del romanzo e della scrittura dell'autore.

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

Osvaldo Roncelli

Martedì, dal 5 Aprile al 24 Maggio 2016 (8 incontri), (€ 24)

ARTE E SOCIETÀ

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

/// VALLE BREMBANA

Piazza Brembana

Referente: Mariarosa Calegari

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca Comunale, via Roma 13, tel. 0345.82549

Sede del corso: sala polivalente comunale, via Roma 13, ore 15-17.15

96 I SEGRETI DELL'ARCHEOLOGIA

Mario Abati

Mercoledì, dal 21 Ottobre al 16 Dicembre 2015 (9 incontri), (€ 27)

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.

/// VAL GANDINO

Referenti:

Casnigo: Giacinta Bosio, tel. 333.8392112

Cazzano: Marisa Mignani, tel. 320.2582704

Gandino: Graziella Gallizioli, tel. 329.1224261

Iscrizioni: un'ora prima dell'inizio di ciascun corso, tranne per il corso di informatica, per il quale le iscrizioni si riceveranno Giovedì 19 Novembre, ore 9-12.30 e Venerdì 20 Novembre, ore 14-18.30 presso la Biblioteca di Gandino

97 DALLO STAR BENE ALLO STAR MEGLIO

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2015, ore 15-17.15, Biblioteca, piazza San Giovanni Battista, **Casnigo** (€ 25)

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

115 STORIA DELLA CITTÀ

Dario Franchi

Mercoledì, dal 9 Dicembre 2015 al 2 Marzo 2016, ore 15-17.15, sala Biblioteca, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

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

131 L'ABC DEL COMPUTER

Francesco Saviano

Giovedì, dal 10 Marzo al 12 Maggio 2016 (9 incontri), ore 15-17.30, scuola elementare, via Cesare Battisti 1, **Gandino** (€ 80)

INFORMATICA DI BASE (max 14)

Un corso rivolto a "veri" principianti, cioè a chi non ha mai provato ad usare il PC. Si imparerà ad utilizzare il sistema operativo per conoscere le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, a leggere il contenuto del suo Hard Disk o di un 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.

132 2 ORECCHIE + 1 BOCCA + 1 CUORE

Romina Boccaletti

Lunedì, dal 14 Marzo al 16 Maggio 2016 (8 incontri), ore 14.30-16.45,
aula comunale, **Cazzano Sant'Andrea** (€ 20)

PSICOLOGIA

Le parole sono un indice rivelatore del nostro mondo interiore. Ma, spesso, è così difficile farsi capire e capire gli altri. Perché? L'essere umano è un 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.

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

Referente: Maddalena Spinoni, tel. 035.792690

Iscrizioni e informazioni: Biblioteche di Villa d'Adda, tel. 035.797448
e di Sotto il Monte, tel. 035.790760

Orario dei corsi: ore 15-17.15

98 LA BIBBIA COME LETTERATURA: GENESI

Giangabriele Vertova

Giovedì, dall'1 Ottobre al 3 Dicembre 2015,
sala civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 25)

LETTERATURA

I libri della Bibbia sono letteratura. Certo riflettono sulla vita dal punto di vista religioso, ma si pongono come racconto. La Bibbia è il "grande Codice", cioè il linguaggio fondamentale della cultura dell'Occidente, da cui la stessa letteratura dell'Occidente si è generata. Giacomo Leopardi affiancava la Bibbia alle opere altrettanto immortali di Omero come uno dei due "gran fonti dello scrivere, se non altro perché, essendo i più antichi, sono i più vicini alla natura, sola fonte del bello, del grande, della vita, della varietà". L'ethos del mondo occidentale, che lo si voglia o no, è costruito sulla Bibbia, che non solo esprime delle teologie (discorsi su Dio), ma anche delle "antropologie": l'idea di storia e la sua "desacralizzazione"; l'idea di libertà e responsabilità dell'uomo; l'idea che il male e il dolore sono rimediabili; l'idea che possa esserci Giustizia nel mondo o addirittura Amore disinteressato. E ancora, con l'idea che l'uomo non è fatto solo per il lavoro ma per il Sabato, la Bibbia fonda l'importanza per gli uomini dell'arte e della letteratura. Leggeremo il primo libro, Genesi, con i miti fondativi, i racconti delle origini della storia e di Israele.

116 IL VIAGGIO FRA MITO, NARRAZIONE E REPORTAGE

Lorenzo Nardari

Giovedì, dal 10 Dicembre 2015 al 25 Febbraio 2016, sala Biblioteca, **Carvico** (€ 30)

LETTERATURA

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.

133 IL NOSTRO CORPO CI PARLA

Letizia Cervo

Giovedì, dal 10 Marzo al 19 Maggio 2016,
sala civica "S. Longhi" Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 30)

SCIENZE

Certo, ci parla, ma in che lingua? A noi il compito di tradurla. Durante il nostro percorso affronteremo l'analisi dei diversi apparati del nostro organismo, alla ricerca dei "segnali" che ci inviano, sia che godano di ottima salute, sia che manifestino qualche acciacco.

/// NOTE

/// NOTE

A series of horizontal dotted lines for note-taking, filling the majority of the page below the header.

/// NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

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.