



PROGRAMMA CORSI

2016-2017

/// 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 ventitreesimo 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 Viaggiare 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. Fino a 10 giorni prima dell'inizio di ciascun corso è possibile iscriversi anche a Bergamo ai corsi di Almè, Alzano Lombardo, Curno, Dalmine, Gorle, Mozzo, 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.

/// INDICE PER AREE TEMATICHE dei corsi di Bergamo e Provincia

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

LINGUA INGLESE E SPAGNOLA A BERGAMO		FASE	GIORNO
3	¿Habras Español?, Angela Callegari	Annuale	Lun. matt.
16	Bienvenidos a la aventura de aprender Español, Isabel Moncosi de Borbon	Annuale	Merc. matt.
17	Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Annuale	Merc. matt.
21	Do you speak English?, Adele Prina	Annuale	Giov. matt.
28	A further step to break the ice, Rosalba Carotenuto	Annuale	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
94	Let's go on with some more English, Cinzia Bucchieri	Annuale Lunedì Seriate
95	A further step to break the ice, Cinzia Bucchieri	Annuale Venerdì Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
5	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Lunedì
6	Nel nome del signore? Pace e guerra nella Bibbia, Gian Gabriele Vertova	1	Lunedì
8	Tutti al cinema!, Centro Studi Cinematografici	1	Lunedì
18	Dal Barocco allo stile galante, Michele Guadalupi	1	Mercoledì
26	Poesia da Nobel ... e non solo, Ines Soncini	1	Giovedì
33	Todo cambia: lettura dell'“Orlando furioso”, Gian Gabriele Vertova	2	Lun. matt.
40	Sempre in pista. Prima parte: film, Centro Studi Cinematografici e Centro Coaching Bergamo	2	Martedì
41	Sempre in pista. Seconda parte: coaching, Centro Studi Cinematografici e Centro Coaching Bergamo	2	Martedì
44	Guida all'ascolto con prova d'orchestra, “La nota in più”	2	Mer. matt.
51	Il viaggio al femminile, Alessandra Limonta	2	Giovedì
58	“La canzone d'autore”: specchio della società che cambia, Claudio Morlotti	3	Lunedì
64	Oltre i confini di Vienna felix, Maria Tosca Finazzi	3	Mercoledì
71	L'Ottocento in Europa, il secolo dei “Risorgimenti”, Giovanni Dal Covolo	3	Giovedì

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROVINCIA FASE E GIORNO			LOCALITÀ
75	Incursioni nelle letterature "altre", Fabio Celsi	1 Giovedì	Albino
79	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Venerdì	Alzano L.
106	Giacomo Leopardi. La parola che incanta, ... Gabriele Laterza	2 Giovedì	Civate
107	Della grande musica non ci si stanca mai..., Giuliano Todeschini	2 Venerdì	Clusone
108	La Bibbia, segno della speranza dell'uomo, Teresa Janicka	2 Giovedì	Dalmine
87	A caccia di autrici, Adriana Lorenzi	1 Giovedì	Martinengo
89	Storie di famiglia, Adriana Lorenzi	1 Martedì	Palosco
91	Viaggi e narrazioni..., Gabrio Vitali	1 Mercoledì	Romano di L.
113	Capolavori delle cinematografia italiana. ..., Fabio Celsi	2 Mercoledì	Romano di L.
133	Scrivere racconti e scrivere versi, Gabrio Vitali	3 Mercoledì	Trescore B.
117	Da Saffo in poi, Pinuccia D'Agostino	2 Giovedì	Treviglio
119	Scrivere racconti e scrivere versi, Gabrio Vitali	2 Giovedì	Carvico
137	Mosè liberatore e profeta, Gian Gabriele Vertova	3 Giovedì	Sotto il Monte

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Tra cielo e terra, Sem Galimberti	1	Lun. matt.
2	Le avanguardie russe, Maria Elena Notari Nardari	1	Lun. matt.
15	La storia di Bergamo attraverso i suoi musei, Giovanni Dal Covolo	1	Merc. matt.
19	Storia della scultura ovvero l'arte figurativa a tre dimensioni, Dario Franchi	1	Mercoledì
25	Un museo sempre diverso: nuovi percorsi nell'Accademia Carrara, Daniela Mancina Viviani	1	Giovedì
35	I cicli pittorici affrescati nelle chiese di Bergamo e provincia, Tosca Rossi	2	Lunedì
37	Indossare un'opera d'arte, Graziella Mastrogiacomo	2	Mart. matt.
47	Narciso infranto, Osvaldo Roncelli	2	Mercoledì
50	Il corpo e lo spazio: dal Rinascimento al Neoclassicismo, Rosa Chiumeo	2	Giovedì

55	"Felsina pittrice" e le altre pure...., Maria Elena Notari Nardari	3	Lun. matt.
56	Il fascino dell'esotico: dalle maschere africane a Gauguin, Sem Galimberti	3	Lun. matt.
61	Bergamo, una città di borghi e quartieri, Nicola Eynard	3	Martedì
66	Tra Delft e Amsterdam: il secolo d'oro della pittura olandese, Daniela Mancia Viviani	3	Mercoledì

	STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
103	Immagine della donna e donna immaginata, Daniela Mancia Viviani	2 Giovedì	Albino
120	Il cammino di Santiago de Compostela:..., Lorena Terzi	3 Giovedì	Albino
122	L'architettura con la A maiuscola, Walter Giliberto	3 Mercoledì	Almè
78	Il cammino di Santiago de Compostela:..., Lorena Terzi	1 Giovedì	Almenno S.S.
123	Problemi di iconografia dall'età romanica..., Osvaldo Roncelli	3 Venerdì	Alzano L.
81	Le pietre raccontano, Elisabetta Cassanelli	1 Lunedì	Casazza
82	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	1 Giovedì	Cividate
126	Tra cielo e terra, Sem Galimberti	3 Venerdì	Clusone
127	Il mondo dei miti, Carmen Leone	3 Venerdì	Clusone
85	La metamorfosi del Barocco, Rosa Chiumeo	1 Giovedì	Dalmine
128	"Dentro" il capolavoro, Daniela Mancia Viviani	3 Giovedì	Gorle
110	Dieci artisti per dieci segni dei tempi, Osvaldo Roncelli	2 Giovedì	Mozzo
90	Il tema delle origini dall'archeologia all'arte, Mario Abati	1 Mercoledì	P. Brembana
130	Tra cielo e terra, Sem Galimberti	3 Mercoledì	Romano di L.
131	Un'opera d'arte al giorno, Elisabetta Cassanelli	3 Mercoledì	Sant'Omobono
134	Le opere d'arte spiegano il presente, Osvaldo Roncelli	3 Martedì	Treviglio
118	Grand tour al nord, Dario Franchi	2 Mercoledì	Gandino

102 Città d'arte dell'Italia centro settentrionale,
Giovanni Dal Covolo 1 Giovedì Villa d'Adda

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
7	Giorno per giorno: esercizi per ascoltare e farsi ascoltare, Romina Boccaletti	1	Lunedì
20	Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	1	Giov. matt.
45	Sogni, fantasmi e fantasie, Cristina Paladini e Severina Allevi	2	Mercoledì
54	Emozioni e sentimenti nelle varie età dell'uomo, Angelo Rovetta e Isidoro Sculli	2	Venerdì
65	Mente sana in corpo sano: sportiva... mente!, Silvia Bellini	3	Mercoledì
70	Mi piego ma non mi spezzo, Laura Pentimalli	3	Giovedì

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
125	Dallo star bene allo star meglio, Cristina Paladini	3 Lunedì	Casazza
83	Una memoria di ferro, Cristina Paladini	1 Venerdì	Clusone
86	Noi e gli altri, Cristina Paladini	1 Martedì	Gorle
109	Ridere... ridere con gli altri, non degli altri, Cristina Paladini	2 Giovedì	Monasterolo
129	Conoscere e riconoscere le emozioni, Carol Angelini	3 Mercoledì	Mozzo
93	La serenità nelle relazioni familiari, Carol Angelini	1 Mercoledì	Seriate
136	Giorno per giorno: esercizi per ascoltare... Romina Boccaletti	3 Mercoledì	Lefte

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
11	Filosofia minima, Sergio Gabbiadini	1	Martedì
29	La lunga marcia di Penelope, Fabio Celsi	1	Venerdì
31	Volontariato? Una scelta per tutte le età, Nives Palamini e Marzia Canini	1	Venerdì
39	Storia della fotografia. Dalla camera oscura al digitale, Claudia Santeroni e Marco Ronzoni	2	Martedì
53	Il sorriso della sfinge, Carmen Leone	2	Venerdì
74	Il sogno di uno sviluppo economico senza crisi, Gianluigi Della Valentina	3	Venerdì

	SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
77	Ultimissime sull'uomo, Lina Quirci	1 Giovedì	Almenno S.S.
105	Osservare l'Asia per capirla, Piergiorgio Pescali	2 Lunedì	Casazza
88	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Giovedì	Mozzo
111	Brasile che passione!, Sonia Gervasoni	2 Martedì	Palosco
132	Bergamo: come eravamo, Gianluigi Della Valentina e Gianpiero Valoti	3 Mercoledì	Seriate
114	Italia e Europa: un puzzle complicato, Gianluigi Della Valentina	2 Mercoledì	Trescore B.
96	Brasile che passione!, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Trescore B.
99	Miti classici e pensieri moderni, Sergio Gabbiadini	1 Giovedì	Treviglio
116	La lunga marcia di Penelope, Fabio Celsi	2 Giovedì	Treviglio

	SCIENZE BERGAMO	FASE	GIORNO
30	Ambienti della bergamasca: uno sguardo ecologico, Federico Mangili	1	Venerdì
36	Dal sole alle altre stelle, Davide Dal Prato, Torre del Sole, Brembate	2	Lunedì
43	Il nostro secondo cervello: la pancia..., Severina Allevi	2	Merc. matt.
59	Chi protegge la nostra vita?, Letizia Cervo	3	Lunedì
73	Andar per erbe, Marilisa Molinari	3	Ven. matt.

	SCIENZE PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
121	Andar per erbe, Marilisa Molinari	3 Giovedì	Albino
104	Il cervello questo sconosciuto (o quasi), Letizia Cervo	2 Venerdì	Alzano L.
98	Il nostro secondo cervello: la pancia..., Severina Allevi	1 Giovedì	Treviglio
112	I musei di scienze naturali. ..., Lorena Terzi e Marco Rampinelli	2 Mercoledì	Ponte Nossa
100	Conoscere se stessi. Noi e il nostro corpo, Letizia Cervo	1 Mercoledì	Lefte

	BRICOLAGE BERGAMO	FASE	GIORNO
22	Terzo fuoco 1, Ester Quarti	1	Giov. matt.
27	Taccuino di viaggio, Roberto Calvagna	1	Ven. matt.
34	Bijoux che passione!, Giusy Balducchi	2	Lun. matt.

46	Miglioriamo il nostro acquarello: fiori e piante, Roberto Calvagna	2	Mercoledì
48	Terzo fuoco 2, Ester Quarti	2	Giov. matt.
63	Scuola di maglia per principianti, Bianca Benigni e Arabella Sironi	3	Merc. matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
----------------------------------	--	------	--------

PER PRINCIPIANTI

42	Mouse e tastiera 1, Domenico Sergi Alampi	2	Martedì
62	Mouse e tastiera 2, Domenico Sergi Alampi	3	Martedì

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

12	Smartphone: istruzioni per l'uso 1, Eleonora Ghezzi	1	Martedì
13	Smartphone: istruzioni per l'uso 2, Eleonora Ghezzi	1	Martedì
14	Computer: un passo avanti, Cesare Giannini	1	Martedì
52	Navigare..., Cesare Giannini	2	Giovedì
72	Anche tu sei su Facebook?, Cesare Giannini	3	Giovedì

INFORMATICA E TECNOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
------------------------------------	--	---------------	----------

PER PRINCIPIANTI

84	L'ABC del computer, docente CFP	1 Venerdì	Curno
135	L'ABC del computer, Sandra Patricia Órdenes	3 Giovedì	Gandino
76	Smartphone: istruzioni per l'uso, Gian Mario Longhi	1 Mercoledì	Albino
80	Telefonini - Smartphone: ... 1, Gian Battista Zibetti	1 Merc. matt.	Alzano L.
124	Telefonini - Smartphone: ... 2, Gian Battista Zibetti	3 Merc. matt.	Alzano L.
92	Smartphone: istruzioni per l'uso, Angelo Benzoni	1 Mercoledì	Rovetta
115	Tablet "con un dito": istruzioni per l'uso, Giuseppe Bonzani	2 Giovedì	Trescore B.

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

97	Dai servizi di Internet alla creatività di PowerPoint, Giuseppe Bonzani	1 Giovedì	Trescore B.
101	Computer un passo avanti, Sandra Patricia Órdenes	1 Giovedì	Gandino

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	1	Lun. matt.
9	Camminare fa bene 2, Adele Prina	1	Mart. matt.
10	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	1	Mart. matt.
23	Yoga 1, Wilma Barbero	1	Giov. matt.
24	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	1	Giov. matt.
32	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
38	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	2	Mart. matt.
49	Yoga 2, Wilma Barbero	2	Giov. matt.
57	Camminare fa bene 3, Linda Cremonesi	3	Lun. matt.
60	Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Piero Cavariani e Laura Testa	3	Mart. matt.
67	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Giov. matt.
68	Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
69	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	3	Giov. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ			
BERGAMO (vedi pag. 44)		FASE	GIORNO
138	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mart./Ven. matt.
139, 144, 149	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
140, 141, 145,			
146, 150, 151	Ho fatto splash 1, 2, 5, 6, 9, 10, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
142, 147, 152	Ho fatto splash 3, 7, 11, San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
143, 148, 153	Ho fatto splash 4, 8, 12, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì
	Ho fatto splash 13, Baioni	Estivo	Mercoledì
	Ho fatto splash 14, San Bernardino	Estivo	Giovedì

MOVIMENTO E GINNASTICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
154, 155, 156	Ho fatto splash 15, 16, 17, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto
	Ho fatto splash 18, Istruttori Sportpiù Cenate Sotto	Estivo Venerdì	Cenate Sotto
157, 158, 159	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Rovetta	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
1	Tra cielo e terra, Sem Galimberti	Lunedì
2	Le avanguardie russe, Maria Elena Notari Nardari	Lunedì
4	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	Lunedì
9	Camminare fa bene 2, Adele Prina	Martedì
10	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
15	La storia di Bergamo attraverso i suoi musei, Giovanni Dal Covolo	Mercoledì
20	Emozioni intelligenti, Laura Pentimalli	Giovedì
22	Terzo fuoco 1, Ester Quarti	Giovedì
23	Yoga 1, Wilma Barbero	Giovedì
24	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	Giovedì
27	Taccuino di viaggio, Roberto Calvagna	Venerdì
2. FASE DICEMBRE/FEBBRAIO		GIORNO
33	Todo cambia: lettura dell'"Orlando furioso", Gian Gabriele Vertova	Lunedì
34	Bijoux che passione!, Giusy Balducchi	Lunedì
37	Indossare un'opera d'arte, Graziella Mastrogiacomo	Martedì
38	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
43	Il nostro secondo cervello: la pancia..., Severina Allevi	Mercoledì
44	Guida all'ascolto con prova d'orchestra, "La nota in più"	Mercoledì
48	Terzo fuoco 2, Ester Quarti	Giovedì
49	Yoga 2, Wilma Barbero	Giovedì
3. FASE MARZO/MAGGIO		GIORNO
55	"Felsina pittrice" e le altre pure. ..., Maria Elena Notari Nardari	Lunedì
56	Il fascino dell'esotico: dalle maschere africane a Gauguin, Sem Galimberti	Lunedì
57	Camminare fa bene 3, Linda Cremonesi	Lunedì

60	Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Piero Cavariani e Laura Testa	Martedì
63	Scuola di maglia per principianti, Bianca Benigni e Arabella Sironi	Mercoledì
67	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Giovedì
68	Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	Giovedì
69	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	Giovedì
73	Andar per erbe, Marilisa Molinari	Venerdì

PER TUTTO L'ANNO
GIORNO

3	¿Hablas Español?, Angela Callegari	Lunedì
16	Bienvenidos a la aventura de aprender Español, Isabel Moncosi de Borbon	Mercoledì
17	Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Mercoledì
21	Do you speak English?, Adele Prina	Giovedì
28	A further step to break the ice, Rosalba Carotenuto	Venerdì
138	Dolcemente in forma, Sportpiù San Bernardino	Mart./Ven.

PROVINCIA
1 E 3 FASE
GIORNO
LOCALITÀ

80, 124	Telefonini - Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 1 e 2, Gian Battista Zibetti	Mercoledì	Alzano L.
---------	---	-----------	-----------

PER TUTTO L'ANNO
GIORNO
LOCALITÀ

94	Let's go on with some more English, Cinzia Bucchieri	Lunedì	Seriate
95	A further step to break the ice, Cinzia Bucchieri	Venerdì	Seriate
157, 158, 159	In forma in piscina 1, 2, 3	Martedì	Rovetta

/// INDICE DELLE SEDI

Bergamo	15
- 1° fase (da Settembre a Novembre 2016)	
- 2° fase (da Dicembre 2016 a Marzo 2017)	29
- 3° fase (da Marzo a Maggio 2017)	36
I corsi di Sportpiù	
Bergamo	44
Cenate (vedi Trescore Balneario)	70
Albino	47
Almè	49
Almenno San Salvatore	50
Alzano Lombardo	51
Casazza	53
Cividate al Piano	54
Clusone	55
Curno	57
Dalmine	57
Gorle	58
Martinengo	59
Monasterolo del Castello	59
Mozzo	60
Palosco	61
Piazza Brembana	61
Ponte Nossa	62
Romano di Lombardia	62
Rovetta	64
Sant'Omobono Terme	65
Seriate	65
Trescore Balneario	67
Treviglio	70
Val Gandino (Lefte, Candino)	72
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
Istituto Caniana, via del Polaresco 19, tel. 035.262865
La Porta, viale Giovanni XXIII 30, tel. 035.219230
Mutuo Soccorso, via Zambonate 33, tel. 035.247151
Mediateca Provinciale di Bergamo (C.S.C.), via Goisis 96/b, tel. 035.320828
Palestra Ananda, via Angelo Maj 10/i, tel. 035.210082
Sala ex Scuderie, via Borgo Palazzo 16
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

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2016

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



1 TRA CIELO E TERRA

Sem Galimberti

Lunedì, dal 26 Settembre al 10 Ottobre 2016, (3 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Un viaggio completo, in tre puntate, nella lunga produzione del pittore Marc Chagall che ha saputo rappresentare in maniera sublime la complessità e la profondità dello spirito ebraico, pur nelle temperie del Novecento. Tutti i colori di una vita: Chagall e il villaggio, Chagall e l'amore, Chagall e il messaggio biblico.

2 LE AVANGUARDIE RUSSE

Maria Elena Notari Nardari

Lunedì, dal 24 Ottobre al 28 Novembre 2016 (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 dall'intento di liberarsi dai modelli europei, 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.

3 ¿HABLAS ESPAÑOL?

Angela Callegari

Lunedì, dal 26 Settembre 2016 al 29 Maggio 2017 (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).

4 CAMMINARE FA BENE 1

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 3 Ottobre al 28 Novembre 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?

5 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 5 Settembre 2016 al 29 Maggio 2017 (35 incontri),
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!

6 NEL NOME DEL SIGNORE? PACE E GUERRA NELLA BIBBIA



Gian Gabriele Vertova

Lunedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2016,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 80)

Si potrebbe sostenere che la vita degli uomini e delle società, così come viene raccontata nella Bibbia, è caratterizzata dalla violenza: sono stati contati più di seicento passi riferiti a popoli, sovrani o singoli individui che hanno attaccato o ucciso, ma quello che colpisce di più, specie chi è abituato a considerare tutte le pagine bibliche come “parola di Dio”, è che ve ne sono oltre cento in cui il Signore JHWH ordina espressamente di uccidere qualcuno... Come pensare che sia Parola di Dio quella che incita a sterminare i nemici, a lapidare l’adultera, a mettere a morte il figlio disobbediente, a punire con deportazioni e stragi un popolo certo pieno di peccati, ma come ogni altro popolo? La spiegazione più diffusa è quella evolucionistica: Antico e Nuovo Testamento sono un’unica storia che evolve progressivamente. È la soluzione più apprezzata dai cristiani, anche perché maggiormente consolatoria: mentre gli ebrei costituiscono il punto di partenza, i cristiani si collocano al punto di arrivo. È una soluzione però non pienamente fedele al dato biblico... Nel corso si leggeranno racconti di guerra, contestualizzati nelle società sacrali del tempo, e profezie di pace. Non ci potranno essere spiegazioni esaustive, ma la sola conclusione possibile sarà: siano benedetti gli operatori di Pace.

7 GIORNO PER GIORNO: ESERCIZI PER ASCOLTARE E FARSI ASCOLTARE



Romina Boccaletti

Lunedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2016,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

PSICOLOGIA DALLA COMUNICAZIONE (max 40)

Le parole che uso, il modo in cui parlo e ascolto esprimono davvero la parte più autentica di me? Davvero risuonano come parole di verità che mirano a costruire, coltivare e, all’occorrenza, recuperare relazioni di valore? Come faccio ad ascoltare e a farmi ascoltare? Brevi e puntuali spunti teorici si alternano a esercizi, visualizzazioni, storie da praticare durante il corso e sperimentare, poi, a casa, di giorno in giorno. Lavoriamo e ci alleniamo insieme nell’intento che l’ascolto, la gentilezza, l’assertività, la chiarezza, il coraggio siano parole che si fanno azione quotidiana.



8 TUTTI AL CINEMA!

Centro Studi Cinematografici

Lunedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2016, ore 14.45-17.45,
Mediateca provinciale di Bergamo, via Angelo Goisis 96/b Redona (€ 40)

CINEMA (max 80)

“Tutti al cinema!” è l’appuntamento che gli amanti della settimana arte non possono davvero perdere. Il percorso presenta i titoli più interessanti delle stagioni cinematografiche più recenti, 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. Dieci incontri per passare da vicende umane private a biografie di grandi uomini a eventi della Grande Storia. Gli interessati potranno avere in ufficio l’elenco dei film in programma.

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

9 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

Martedì, dal 27 Settembre al 22 Novembre 2016 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, 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?

10 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani, Laura Testa

Martedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2016,
ore 10-12, sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

Questa scuola di ballo, adatta a tutti, 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.



11 FILOSOFIA MINIMA

Sergio Gabbiadini

Martedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2016,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

FILOSOFIA (max 60)

Il corso è rivolto in particolar modo a chi avrebbe voluto, ma non ha potuto incontrarsi con la filosofia. Non vengono richiesti particolari prerequisiti. A cosa serve la filosofia? È bene conoscere e prendersi cura delle idee che abbiamo ricevuto in eredità da coraggiosi pensatori del passato. Si tratta per lo più di concetti che vengono usati tutti i giorni, perché si sono da tempo sedimentati nel nostro linguaggio quotidiano. È opportuno prenderne consapevolezza per costruire una mappa di orientamento, di comunicazione e di giudizio, che ci aiuta a pensare e a creare condivisione. In questo percorso conosceremo importanti filosofi come Platone, Aristotele, Epicuro, Kant, Freud, Benjamin richiamati per impostare i problemi di tre ambiti individuali e sociali: la conoscenza, l'etica, l'estetica.

12 SMARTPHONE: ISTRUZIONI PER L'USO 1

Eleonora Ghezzi

Martedì, dal 27 Settembre al 25 Ottobre 2016 (5 incontri),
ore 14.45-16.45, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 40)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 10)

Vi piacerebbe comprare uno smartphone ma temete di non saperlo usare? Niente paura, questo è il corso che fa per voi. Smartphone, Tablet e telefonini touch screen sono 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. 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 con sistema Android (non con sistema Windows o iPhone).

13 SMARTPHONE: ISTRUZIONI PER L'USO 2

Eleonora Ghezzi

Martedì, dall'8 Novembre al 6 Dicembre 2016 (5 incontri),
ore 14.45-16.45, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 40)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 10)

Vi piacerebbe comprare uno smartphone ma temete di non saperlo usare? Niente paura, questo è il corso che fa per voi. Smartphone, Tablet e telefonini touch

screen sono 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. 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 con sistema Android (non con sistema Windows o iPhone).

14 COMPUTER: UN PASSO AVANTI

Cesare Giannini

Martedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2016,
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 13 Settembre 2016, 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.

15 LA STORIA DI BERGAMO ATTRAVERSO I SUOI MUSEI

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2016,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35 + ingressi)

ARTE E STORIA (max 40)

La città custodisce nelle sue raccolte museali un imponente patrimonio di opere che documentano la storia e la cultura di Bergamo e la caratterizzano rispetto ad altre province e regioni. La recente riapertura della Pinacoteca "Giacomo Carrara", dove spiccano tra l'altro notevoli ritratti di donne bergamasche, e la ristrutturazione del Museo del Risorgimento, dove figurano i giovani "garibaldini" delle nostre valli, forniscono nuove occasioni di conoscenza della nostra civiltà antica, medioevale, rinascimentale, moderna. Il corso prevede l'alternanza tra la presentazione in aula di un periodo storico e la visita al Museo cittadino corrispondente: Museo Archeologico, Museo del Duomo, Pinacoteca Carrara, Museo della Città (Bergamo nell'età veneziana), Museo del Risorgimento.

16 BIENVENIDOS A LA AVENTURA DE APRENDER ESPAÑOL



Isabel Moncosì de Borbon

Mercoledì, dal 28 Settembre 2016 al 17 Maggio 2017 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200 + libro di testo)

LINGUA SPAGNOLA 2° LIVELLO (max 26)

Il corso, ideale prosecuzione di "¿Habras Español?", è aperto anche a chi possiede la conoscenza delle primarie strutture della lingua spagnola. Saranno potenziate le quattro fasi: comprensione di lettura, espressione scritta, comprensione auditiva ed espressione orale. Come riusciremo a farlo? Con l'utilizzo di testi che potenziano la riflessione, il dibattito e la conversazione; con attività orali e scritte che facilitano la comprensione del contenuto, motivando la partecipazione nelle conversazioni e discussioni sugli argomenti proposti, ascoltando dialoghi registrati in lingua originale, correlati agli argomenti proposti, per facilitare la comprensione dei contenuti. La nostra finalità sarà quindi: parlare, leggere, ascoltare, scrivere e vivere in spagnolo! N.B. Tutti gli iscritti dovranno essere dotati del libro di testo ADELANTE - Curso de español para italianos - ed. Zanichelli, ISBN 978.88.08.06611.4 (€ 30 circa), già in uso nel corso di primo livello. In un secondo momento del corso si valuterà l'utilizzo di un manuale di conversazione.

17 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 26 Ottobre 2016 al 17 Maggio 2017 (annuale: 27 incontri),
ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 26)

Il corso, ideale prosecuzione di "Do you speak English", ma aperto anche a chi possiede la conoscenza delle primarie strutture della lingua inglese, si propone di consolidare le competenze pregresse e di rivedere ed integrare quanto fatto, ampliando le conoscenze con nuove attività. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato le loro capacità comunicative, acquisendo maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione, con 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, sia pure a un livello ancora di base ma efficace.

N.B. Nella prima parte dell'anno sarà utilizzato il testo F. Eales – S. Oakes "Speak OUT" (livello Starter) ed. Pearson, Flexi Course Book 2 with Active book and Workbook Audio CD, ISBN 978 144 79 29 437, € 19.90, che tutti i corsisti già posseggono. Solo i nuovi corsisti dovranno comprare il testo sopra menzionato: indicazioni per l'acquisto del testo saranno date dalla docente il giorno del primo incontro. Nella seconda parte dell'anno sarà acquistato il nuovo testo da utilizzare.

Il corso è organizzato in collaborazione con il Centro ricreativo di Valtesse.

18 DAL BAROCCO ALLO STILE GALANTE



Michele Guadalupi

Mercoledì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2016,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

ASCOLTO GUIDATO (max 80)

Con questo ciclo di incontri, dedicato alla grande stagione del Barocco da Arcangelo Corelli a Johann Sebastian Bach, affrontiamo uno tra i periodi più amati dai "musicofili", la prima metà del Settecento, che ha avuto come protagonisti alcuni tra i più celebrati compositori del Barocco maturo. Non ci limiteremo tuttavia ad affrontare la "sacra trinità" di Vivaldi, Bach e Haendel: affronteremo autori e scuole musicali meno conosciuti, ma non per questo meno importanti e affascinanti.

19 STORIA DELLA SCULTURA OVVERO L'ARTE FIGURATIVA A TRE DIMENSIONI



Dario Franchi

Mercoledì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2016,
ore 15-17.15, Auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Approfondiamo lo studio della storia dell'arte selezionando le più importanti manifestazioni delle arti plastiche nella cultura figurativa italiana ed europea, con un'attenzione particolare ai materiali e alle tecniche. Dalle "veneri" della preistoria alla produzione egizia e mesopotamica, dal naturalismo greco-romano alla simbiosi tra scultura e architettura del Medioevo, dal classicismo rinascimentale all'arte totale del Barocco fino al monumentalismo ottocentesco.

20 EMOZIONI INTELLIGENTI

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2016,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 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.

21 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Adele Prina

Giovedì, dal 29 Settembre 2016 al 25 Maggio 2017 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200+ libro di testo)

LINGUA INGLESE PRINCIPIANTI (max 26)

Questo corso, che si svilupperà nell'arco dell'intero anno per favorire un apprendimento consolidato, è indirizzato a chi non ha alcuna conoscenza della lingua inglese, o ne ha una davvero minimale, e vuole apprendere gli elementi di base che lo mettano in grado di interagire a livello delle necessità fondamentali quotidiane. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di leggere semplici testi, capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro familiari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia ed esprimersi, sia pure in modo elementare, su argomenti legati alla casa, alla famiglia e a loro stessi. N.B. I corsisti dovranno procurarsi il libro di testo (riceveranno indicazioni al momento dell'iscrizione sulle modalità di acquisto: Clare, Eales, Oakes, Wilson ed. Pearson – SPEAK OUT STARTER: Student book ISBN 9781408291818 (€ 22) e Workbook with keys ISBN 9781408259535 (€ 12).

22 TERZO FUOCO 1

Ester Quarti

Giovedì, dal 6 Ottobre al 3 Novembre 2016 (5 incontri),
ore 9.30-12, associazione Artis, via Ponchielli 8
(€ 60 compresi il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA: CORSO BASE (max 7)

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.

23 YOGA 1

Wilma Barbero

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 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 tale 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).

24 NORDIC WALKING 1

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 29 Settembre al 24 Novembre 2016 (9 incontri),
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.

N.B. Chi vuole procedere con ritmi meno impegnativi può frequentare il corso "Camminare fa bene".

25 UN MUSEO SEMPRE DIVERSO: NUOVI PERCORSI NELL'ACCADEMIA CARRARA



Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 22 Settembre al 27 Ottobre 2016 (6 incontri d'aula), La Porta;
17 e 24 Novembre 2016 (2 visite all'Accademia Carrara), ore 15-17.15 (€ 35 + ingressi)

STORIA DELL'ARTE (max 66)

L'Accademia Carrara offre straordinarie possibilità di conoscenza e di approfondimento della Storia dell'Arte, grazie ad un patrimonio particolarmente prezioso ed esteso. Analizzeremo insieme questioni storico-artistiche rilevanti, ammireremo e conosceremo approfonditamente singoli capolavori o gruppi di opere, stando comodamente seduti in un'aula di studio. I partecipanti saranno poi divisi in due gruppi, per due visite ciascuno in museo (uno al mattino e uno al pomeriggio) che ci permetteranno il contatto diretto con le opere e gli artisti.

26 POESIA DA NOBEL ... E NON SOLO



Ines Soncini

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2016,
ore 15-17.15, Sala ex Scuderie, via Borgo Palazzo 16 (€ 35)

LETTERATURA (max 50)

Un percorso attraverso la poesia del Novecento, in cui vengono proposte dieci tematiche che hanno ispirato sia poeti italiani (di cui i due premiati con il Nobel: Montale e Quasimodo) sia di lingua spagnola (di cui sei premiati con il Nobel: Gabriela Mistral, Juan Ramón Jiménez, Miguel Ángel Asturias, Pablo Neruda, Vicente Aleixandre, Octavio Paz). Saranno lette e commentate le loro liriche più significative; quelle dei poeti di lingua spagnola in traduzione, con testo originale a fronte, per confrontare i diversi effetti fonici che creano le due lingue. Sarà così possibile un interessante ed emozionante confronto di musicalità, ritmo e contenuti tra la poesia italiana e la poesia di lingua spagnola del Novecento.

27 TACCUINO DI VIAGGIO



Roberto Calvagna

Venerdì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2016,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35)

DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA (max 25)

Il corso è alla portata di tutti e non richiede pre-requisiti. Fornisce nozioni base di disegno finalizzate a "schizzare" ciò che ci circonda. La tecnica istintiva e povera di dettagli, ma ricca del nostro modo di cogliere la realtà, ci condurrà nel corso delle dieci lezioni ad una sorta di stesura di "diario di bordo individuale". Disegneremo con la matita e con la biro, correderemo i nostri schizzi con appunti, scaturiti durante le lezioni in interno e in quelle esterne previste nella bergamasca. Nell'epoca

dell'utilizzo compulsivo della tecnologia, rispondiamo con un recupero del cartaceo, per toccare altre corde! Dalle prossime vacanze torneremo a casa con un prezioso e documentato ricordo in più. L'elenco del materiale necessario, a carico dei corsisti, verrà dato al momento dell'iscrizione.

28 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Rosalba Carotenuto

Venerdì, dal 21 Ottobre 2016 al 26 Maggio 2017 (annuale: 27 incontri),
ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 26)

Il corso, naturale proseguimento di "Let's go on with some more English", ma aperto anche a chi possiede adeguate conoscenze pregresse, ha lo scopo primario non solo di approfondire alcune importanti strutture linguistiche, ma soprattutto di favorire l'uso consapevole della lingua in vari contesti. Nella prima parte dell'anno verrà effettuato un lavoro di consolidamento di alcune fondamentali ed essenziali strutture linguistiche: la revisione del lessico appreso, in contesti comunicativi fittizi (lavori a coppie) e l'ampliamento delle varie funzioni della lingua per migliorare la competenza comunicativa. Nella seconda parte dell'anno saranno preferite le attività audio-orali con filmati e conversazioni su argomenti legati alla quotidianità in modo da affrontare le varie situazioni e necessità che si possono presentare in viaggio o nelle esperienze lavorative.

N.B. Sarà utilizzato il testo già in possesso dei corsisti che hanno frequentato il 2° livello: Hutchinson, English for Life Pre-Intermediate ed. Oxford University Press, Student's pack. ISBN 978-0-19433108-1 (€ 26,40). Eventuali integrazioni, se necessarie, saranno concordate con i corsisti.

Il corso è organizzato in collaborazione con il Centro ricreativo di Valtesse.

29 LA LUNGA MARCIA DI PENELOPE



Fabio Celsi

Venerdì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2016,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA E LETTERATURA (max 80)

"Amate, rispettate la donna. Non cercate in essa solamente un conforto, ma una forza, una ispirazione, un raddoppiamento delle vostre facoltà intellettuali e morali. Cancellate dalla vostra mente ogni idea di superiorità: non ne avete alcuna. Un lungo pregiudizio ha creato, con una educazione disuguale e una perenne oppressione di leggi, quell'apparente inferiorità intellettuale, dalla quale oggi argomentano per mantenere l'oppressione" (Giuseppe Mazzini). Il corso intende illustrare la rappresentazione dell'identità femminile lungo i secoli nelle diverse culture e, insieme, l'evoluzione della condizione della donna. Verranno contestualmente presentate alcune figure esemplari di donne famose nel mondo della scienza, della letteratura, delle arti, della politica.

30 AMBIENTI DELLA BERGAMASCA: UNO SGUARDO ECOLOGICO



Federico Mangili
Venerdì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2016,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

SCIENZE (max 60)

La provincia di Bergamo presenta ambienti molto differenti dal punto di vista naturalistico: si va dalla pianura ai prati di alta quota, dai boschi di latifoglie e conifere alle zone umide particolarmente ricche per la varietà di flora e fauna. In relazione alla genesi e alla diversa struttura geologica, ognuno di questi ambienti ha proprie caratteristiche ecologiche, che impareremo a riconoscere, esplorando la varietà di specie vegetali e animali che li popolano. È prevista anche un'escursione sui colli di Bergamo.

31 VOLONTARIATO? UNA SCELTA PER TUTTE LE ETÀ

Nives Palamini e Marzia Canini
Venerdì, dal 7 al 28 Ottobre 2016 (4 incontri),
ore 14.30-16.30, aula corsi CSV, via Longuelo 83 (gratuito)

SCIENZE SOCIALI (max 15)

Il percorso organizzato dal Centro Servizi Volontariato offre una possibilità formativa e di riflessione a tutti coloro che desiderano avvicinarsi al mondo del volontariato bergamasco. Le iscrizioni vanno effettuate direttamente al CSV.
N.B. Per informazioni: CSV Bergamo, tel. 035.234723, formazione@csvg.org.

32 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli
Venerdì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2016,
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, secondo le indicazioni di questo metodo, sarà possibile 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.

POMERIGGIO AL CINEMA

Sabato, dal 17 Settembre 2016,
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 2016 A MARZO 2017

33 TODO CAMBIA:

LETTURA DELL'“ORLANDO FURIOSO”



Gian Gabriele Vertova

Lunedì, dal 12 Dicembre 2016 al 27 Febbraio 2017,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 80)

22 aprile 1516: a 500 anni dal capolavoro dell'“Orlando Furioso” vale la pena rileggere questo capolavoro della creazione rinascimentale. Non solo perché le molteplici storie dei tanti protagonisti coinvolgono e divertono in un incessante movimento narrativo, ma perché suggeriscono una serena ed equilibrata (troppo equilibrata si sospetta...) visione del mondo. Può succedere che una narrazione del tutto fantastica pretenda di farci capire la realtà più di un racconto “realistico”: non lo si dice anche dei sogni? Questo poema non è di solito fra i più apprezzati dagli studenti, a scuola lo si legge solo in parte e troppo in fretta. Chissà se letto, sia pure antologicamente, dopo gli “anta”, non possa risultare molto piacevole e, magari, perfino problematico e istruttivo...

34 BIJOUX CHE PASSIONE!



Giusy Balducchi

Lunedì, dal 30 Gennaio al 27 Febbraio 2017 (5 incontri),
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 50 comprensivi di materiali)

BRICOLAGE (max 20)

Il corso insegnerà ad utilizzare tecniche e materiali diversi per realizzare con le proprie mani bijoux di tendenza: incroci di fili, perle, seta, swarovsky... e persino tovaglioli di carta!

35 I CICLI PITTORICI AFFRESCATI

NELLE CHIESE DI BERGAMO E PROVINCIA



Tosca Rossi

Lunedì, dal 9 Gennaio al 6 Marzo 2017 (9 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Narrazione per immagini della decorazione interna affrescata, dalle origini al XV secolo, di antiche parrocchiali, piccole chiese romaniche, umili cappelle isolate nella campagna o disseminate tra i monti e i laghi. Racconti di fede e di devozione sud-

divisi per aree geografiche, radicate nella terra bergamasca grazie ad una committenza spesso umile ma genuina, che ha affidato a frescanti locali la raffigurazione di sentimenti, invocazioni e fatiche della gente bergamasca. Il corso prevede una visita guidata a Bergamo.

36 DAL SOLE ALLE ALTRE STELLE



Davide Dal Prato

Lunedì, dal 23 Gennaio al 27 Febbraio 2017 (6 incontri),
ore 15-17, Torre del Sole, via Caduti sul Lavoro 2, Brembate Sopra (€ 35)

ASTRONOMIA (max 80)

Un corso che affronterà diversi temi, tra i più amati dagli appassionati di astronomia: dallo studio del Sole, la nostra stella, ai pianeti del Sistema solare, fino ad arrivare ai confini della famiglia planetaria: il misterioso Plutone. Lo sguardo spazierà poi fino ai tesori della Via Lattea, scopriremo la storia della visione del Cosmo, per giungere alla ricerca della vita nell'Universo.

37 INDOSSARE UN'OPERA D'ARTE



Graziella Mastrogiacomo

Martedì, dal 10 al 31 Gennaio 2017 (4 incontri),
ore 9.30-11.45, la Porta (€15 + ingresso Accademia)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Gli abiti e i costumi dipinti nei quadri sono di per se stessi delle affascinanti e spettacolari opere d'arte. Le elaborate e ricche confezioni, i preziosi tessuti, i gioielli e gli accessori esibiti testimoniano l'evoluzione del gusto, in parallelo con la storia dell'arte. Questa "storia della moda" vuole tracciare linee guida tipiche di particolari periodi storici e analizzare le trasformazioni dell'abbigliamento nel tempo. Saranno anche presentate alcune piacevoli ricostruzioni di costumi antichi confezionati con materiali vari, realizzati in tanti anni di attività con ragazzi e adulti nel territorio, ispirati ad alcuni importanti ritratti della Carrara e della storia dell'arte. I tre incontri d'aula saranno seguiti da una visita guidata all'Accademia Carrara.

38 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!

Piero Cavariani, Laura Testa

Martedì, dal 13 Dicembre 2016 al 28 Febbraio 2017,
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.

39 STORIA DELLA FOTOGRAFIA. DALLA CAMERA OSCURA AL DIGITALE



Claudia Santeroni e Marco Ronzoni
Martedì, dal 13 Dicembre 2016 al 28 Febbraio 2017,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 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, etc. Ma quanti conoscono davvero la storia di questo mezzo di espressione? Chi sa chi sono i fotografi che hanno scattato le immagini icona del Novecento? Il corso si prefigge l'obiettivo di offrire ai partecipanti un breve excursus dei primi centosettantasette anni di vita della Fotografia, dalla camera oscura agli odierni smartphone. Terminato il corso verrà inoltre organizzata, per chi lo desidera, una visita al MUFOCO, Museo di Fotografia Contemporanea di Cinisello Balsamo.

SEMPRE IN PISTA!



Centro Studi Cinematografici e Centro Coaching Bergamo

CINEMA E COACHING

È possibile mettersi in gioco nonostante l'età? È possibile riattivare le proprie potenzialità e ridare un nuovo senso alla propria vita? Una proposta per scoprire e rivitalizzare le proprie risorse interiori attraverso il coaching: il metodo fondato sull'esplorazione, la consapevolezza e la valorizzazione delle proprie potenzialità, finalizzato al benessere e all'autorealizzazione. Il percorso è organizzato in due parti: la prima (tre incontri) prevede la proiezione di film che saranno illustrati e commentati alla luce di quest'approccio; la seconda (tre incontri), per chi lo desidera – il numero è limitato –, attiverà un percorso di coaching. La conduzione sarà a cura della dottoressa Maria Rosella Baldini, psicologa e life coach.

40 SEMPRE IN PISTA. PRIMA PARTE: FILM (max 80)

Martedì, dal 24 Gennaio al 7 Febbraio 2017 (3 incontri),
ore 14.45-17.45, Mediateca provinciale di Bergamo, via Angelo Goisis 96/b Redona (€ 15)

41 SEMPRE IN PISTA. SECONDA PARTE: COACHING (max 12)

Martedì, dal 21 Febbraio al 7 Marzo 2017 (3 incontri),
ore 14.45-16.45, Mediateca provinciale di Bergamo, via Angelo Goisis 96/b Redona (€ 40)
N.B. Il centro è dotato di un ampio parcheggio; è raggiungibile con ATB, linea 2.

42 MOUSE E TASTIERA 1

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 13 Dicembre 2016 al 28 Febbraio 2017,
ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA DI BASE (max 17)

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

43 IL NOSTRO SECONDO CERVELLO: LA PANCIA...



Severina Allevi

Mercoledì, dall'11 Gennaio all'8 Febbraio 2017 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

SCIENZE (max 60)

L'apparato digerente, oltre ad esercitare le proprie funzioni fisiologiche, è anche il luogo-simbolo dell'elaborazione di quei contenuti psichici che ci creano conflitti interni. La somatizzazione, infatti, è la manifestazione di una sintomatologia organica di cui è possibile percepire l'origine psicologica.

44 GUIDA ALL'ASCOLTO CON PROVA D'ORCHESTRA

Docenti del Centro "La nota in più"

Mercoledì, dal 15 Febbraio al 15 Marzo 2017 (5 incontri),
ore 9-11, Centro "La nota in più", via Alcaini (zona San Colombano), (€ 60)

MUSICA (min. 15, max 20)

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

45 SOGNI, FANTASMI, FANTASIE

Cristina Paladini e Severina Allevi
Mercoledì, dal 14 Dicembre 2016 all'1 Marzo 2017,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

Smontare i nostri sogni per cominciare a capire quell'universo di segni e simboli che sfugge alla nostra conoscenza 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.

46 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO: FIORI E PIANTE



Roberto Calvagna
Mercoledì, dal 14 Dicembre 2016 all'1 Marzo 2017,
ore 15-17.30, Mutuo Soccorso (€ 35)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Per coloro che hanno già esperienza della tecnica dell'acquarello, proponiamo anche quest'anno un corso a tema: "Fiori e piante", un laboratorio per mettere a frutto quanto abbiamo già imparato. In questo corso vedremo in primissimo piano le piante e i fiori, cercando di coglierne la bellezza e i colori, senza cadere in una fedele riproduzione botanica, ma fornendo una nostra interpretazione fresca e personale.

N.B. L'elenco del materiale necessario, a carico dei corsisti, verrà dato al momento dell'iscrizione.

47 NARCISO INFRANTO



Osvaldo Roncelli
Mercoledì, dal 14 Dicembre 2016 all'1 Marzo 2017,
ore 15-17.15, Auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 35)

ARTE E SOCIETÀ (max 80)

Davanti all'immagine – davanti allo specchio. Storia del ritratto: "Chi sei tu?". Storia dell'autoritratto: "Chi sono io?".

Il corso propone l'analisi dei significati espliciti e latenti della rappresentazione della "persona" e dell'"io" nella storia dell'arte e della cultura, tra somiglianza, identità, apparenza, descrizione, interpretazione, condizioni sociali, tempo e memoria. Il percorso si sviluppa dal mito – Narciso e Medusa – al simbolo, dall'idolatria all'aniconicità (rifiuto delle immagini), dall'affermazione dell'individualità della persona fino al contemporaneo disgregarsi della figura.

48 TERZO FUOCO 2

Ester Quarti

Giovedì, dal 12 Gennaio al 9 Febbraio 2017 (5 incontri),
ore 9.30-12, Associazione Artis, via Ponchielli 8
(€ 60 compresi il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA: CORSO BASE (max 7)

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 naïf, 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 YOGA 2

Wilma Barbero

Giovedì, dal 15 Dicembre 2016 al 2 Marzo 2017,
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 tale 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).

50 IL CORPO E LO SPAZIO: DAL RINASCIMENTO AL NEOCLASSICISMO



Rosa Chiumeo

Giovedì, dal 15 Dicembre 2016 al 2 Marzo 2017,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

I canoni, i valori filosofici, laici e religiosi delle rappresentazioni anatomiche, il rigore e il virtuosismo delle rappresentazioni prospettiche: il patrimonio umanistico come miniera di forme e di racconti.

51 IL VIAGGIO AL FEMMINILE



Alessandra Limonta

Giovedì, dal 15 Dicembre 2016 al 2 Marzo 2017,
ore 15-17.15, Sala ex Scuderie, via Borgo Palazzo 16 (€ 35)

LETTERATURA E STORIA (max 50)

Nelle storie delle donne il viaggio risponde innanzi tutto al desiderio di indipendenza, ma spesso costituisce l'unica occasione di incontro con gli altri e di fuga da

problemi esistenziali. La narrazione del viaggio, reale o immaginario, per molte donne diventa itinerario di ricerca e di scoperta di sé e del mondo. Attraverso materiali di diverso genere (autobiografie, testi di narrativa, poesie, lettere, fiabe...) vengono presentati percorsi vissuti nello spazio e nel tempo.

52 NAVIGARE...

Cesare Giannini

Giovedì, dal 15 Dicembre 2016 al 2 Marzo 2017,
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.

53 IL SORRISO DELLA SFINGE

Carmen Leone

Venerdì, dal 9 Dicembre 2016 al 3 Marzo 2017,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA ANTICA E ARTE (max 80)

Un viaggio affascinante nel mondo dell'antico Egitto: conoscerete la storia che vide protagonisti i grandi Faraoni, ma anche la vita quotidiana dei vari strati sociali e i diversi aspetti di una civiltà che nel corso dei secoli ha suscitato l'interesse di storici, archeologi, scrittori e viaggiatori.

54 EMOZIONI E SENTIMENTI NELLE VARIE ETÀ DELL'UOMO



Angelo Rovetta e Isidoro Sciulli

Venerdì, dal 9 Dicembre 2016 al 3 Marzo 2017,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

PSICOLOGIA (max 60)

Il corso vuole essere un'occasione per riflettere su fenomeni mentali complessi e misteriosi: le emozioni e i sentimenti. Si intendono mostrare durante il corso i modi diversi di provarli nelle varie fasi della vita, dall'infanzia alla tarda età; ne saranno, inoltre, messi in risalto la ricchezza, le sfumature, le diversità individuali, e anche le paure a viverli.

/// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2017

55 "FELSINA PITTRICE" E LE ALTRE PURE. LA PITTURA EMILIANA NEL QUATTROCENTO E NEL CINQUECENTO



Maria Elena Notari Nardari
Lunedì, dal 13 Marzo al 10 Aprile 2017 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Il policentrismo della cultura rinascimentale italiana trova conferma nella varietà delle forme artistiche espresse ad alti e originali livelli qualitativi in diversi centri dell'Emilia, come Bologna (l'antica Felsina), Ferrara, Parma, Modena... Qui operarono, fra molti altri, i pittori Cosmè Tura, Cossa, Dossi, Correggio, Parmigianino, Passerotti, i Carracci, i plasticatori Nicolò dell'Arca e Mazzoni. Gli esiti della vasta produzione artistica, non lontani da quelli delle più celebrate scuole di Toscana e del Veneto, avevano trovato condizioni favorevoli nella collocazione geografica dell'Emilia, permeabile alle ricerche artistiche condotte nelle aree confinanti. Sollecitanti inoltre erano le esigenze e il gusto raffinato di corti e di famiglie aristocratiche, le richieste della Chiesa in un momento particolare della sua storia.

56 IL FASCINO DELL'ESOTICO: ALLE MASCHERE AFRICANE A GAUGUIN



Sem Galimberti
Lunedì, dall'8 Maggio al 22 Maggio 2017, (3 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

"Esotico", che viene da lontano, da paesi remoti. "Esotismo", elemento della letteratura e dell'arte di derivazione straniera. Per traslato, la passione per ciò che è diverso. Gusto in sé positivo, dopo tanta avversione istintiva nei confronti degli altri. Dalle avanguardie artistiche all'arte africana contemporanea, ai paradisi tahitiani di Gauguin.

57 CAMMINARE FA BENE 3

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 20 Marzo al 29 Maggio 2017 (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?

58 "LA CANZONE D'AUTORE": SPECCHIO DELLA SOCIETÀ CHE CAMBIA



Claudio Morlotti

Lunedì, dal 13 Marzo al 10 Aprile 2017 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

MUSICA (max 60)

Gli Artisti sono testimoni dei cambiamenti dei nostri tempi e i cantautori sono cronisti fantasiosi, ma in fondo fedeli, della vita di tutti i giorni. Nella canzone d'autore la vita viene narrata nella sua interezza e nelle sue sfaccettature a volte con garbo e dolcezza altre con ironia e satira. Gioie e dolori pubblici e privati sono messi a nudo e il malessere di vivere viene raccontato e condiviso così come la denuncia di una società che sempre meno pare al servizio dell'uomo. Verranno proposti dal vivo i brani più belli e conosciuti dei cantautori dagli anni Sessanta agli anni Ottanta.

59 CHI PROTEGGE LA NOSTRA VITA?



Letizia Cervo

Lunedì, dal 13 Marzo al 10 Aprile 2017 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 18)

SCIENZE (max 50)

Allergie, antigeni, anticorpi, vaccini, immunità... Parole che ricorrono con frequenza ma di cui si sa poco. Da dove nasce questa "moda" di rifiutare i vaccini? Ma quante sono le malattie autoimmuni? Il corso è dedicato a chi vuole saperne di più sul sistema immunitario.

60 BALLI DI GRUPPO. SOFT: FITNESS-DANCE

Piero Cavariani, Laura Testa

Martedì, dal 14 Marzo al 30 Maggio 2017,

ore 10-12, 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. La prima ora sarà dedicata al riscaldamento muscolare, fitness e tonificazione, nella seconda ora verranno realizzate coreografie mirate sui balli di gruppo.

61 BERGAMO, UNA CITTÀ DI BORGHI E QUARTIERI



Nicola Eynard

Martedì, dal 14 Marzo al 30 Maggio 2017,

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

ARTE E STORIA (max 40)

Scoprire Bergamo ripercorrendone la storia e imparando a leggerne i segni del tempo, negli spazi pubblici, negli edifici, nelle strade. Esplorare la città nelle sue zone meno turistiche, ma non per questo meno interessanti, singolari e ricche di storia. Misurare continuità e discontinuità tra borghi storici, quartieri consolidati e nuovi insediamenti. Scambiarsi qualche idea sul futuro del nostro territorio e delle nostre comunità. La formula è quella consueta: alle lezioni in aula saranno alternate visite guidate.

62 MOUSE E TASTIERA 2

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 14 Marzo al 30 Maggio 2017,

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.

63 SCUOLA DI MAGLIA PER PRINCIPIANTI



Biancamaria Benigni e Arabella Sironi
Mercoledì, dal 15 Marzo al 19 Aprile 2017 (6 incontri),
ore 9.30-12, sede di Italia Nostra, via Ghislanzoni 37 (€ 35 comprensivi del materiale)

LAVORO A MAGLIA (max 25)

Il lavoro a maglia ai ferri è molto versatile. Nel corso dei secoli, in posti diversi, sono stati inventati molti modi per lavorare a maglia, poi tramandati di generazione in generazione e migliorati nel corso del tempo. Avere le informazioni sui filati, le attrezzature, i materiali e le tecniche di base sarà utile per poter lavorare con sicurezza ed evitare errori. Creare una sciarpa o un golf è una sfida che si può affrontare con le indicazioni più adatte per ogni modello.

64 OLTRE I CONFINI DI VIENNA FELIX



Maria Tosca Finazzi
Mercoledì, dal 12 Aprile al 10 Maggio 2017 (5 incontri),
ore 15.15-17.30, La Porta (€ 18)

LETTERATURA E CIVILTÀ DI LINGUA TEDESCA (max 70)

L'idea di una Mitteleuropa aperta e dai confini mobili nella letteratura austriaca del Novecento. Alcune voci esemplari: Elias Canetti, Karl Kraus, Stefan Zweig, Franz Kafka.

65 MENTE SANA IN CORPO SANO: SPORTIVA...MENTE!



Silvia Bellini
Mercoledì, dal 15 Marzo al 3 Maggio 2017 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

PSICOLOGIA (max 35)

La plasticità neuronale è la capacità del cervello di apprendere e modificarsi in seguito all'esperienza. Questa capacità non viene mai persa: il sistema nervoso, infatti, pur non essendo in grado di creare nuovi neuroni, può ristrutturarsi e riorganizzarsi a qualsiasi età, a condizione che le abilità mentali vengano stimolate adeguatamente. Così come la ginnastica del corpo è indispensabile per mantenere nel tempo un'adeguata forma fisica, allo stesso modo la ginnastica mentale è lo strumento efficace per prevenire e contrastare l'invecchiamento cognitivo.

66 TRA DELFT E AMSTERDAM: IL SECOLO D'ORO DELLA PITTURA OLANDESE



Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 15 Marzo al 17 Maggio 2017,

ore 15-17.15, Auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Conosceremo e apprezzeremo insieme la pittura espressa in un momento unico della storia e dell'arte europee. Al pari del Rinascimento in Italia e dell'Impressionismo in Francia, la pittura del Seicento olandese segna una svolta profonda nella storia dell'Arte. Gli artisti che lavorarono tra Delft, Amsterdam e Harlem voltarono le spalle alla profusione decorativa, alla magniloquenza espressiva e ai soggetti devoti del Barocco trionfante in Europa, per costruire un mondo pittorico originale fatto di gioia di vivere, di incanto delle piccole cose e di silenziosa rappresentazione della quotidianità.

67 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2017,

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, 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.

68 CAMMINARE FA BENE 4

Mari Ferrari

Giovedì, dal 16 Marzo all'11 Maggio 2017 (8 incontri),

ore 9.30-11.45, 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?

69 NORDIC WALKING 2

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 23 Marzo al 25 Maggio 2017 (9 incontri),
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. N.B. Chi vuole procedere con ritmi meno impegnativi può frequentare il corso "Camminare fa bene".

70 MI PIEGO MA NON MI SPEZZO

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2017,
ore 15-17.15, 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.

71 L'OTTOCENTO IN EUROPA, IL SECOLO DEI "RISORGIMENTI"



Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2017,
ore 15-17.15, Sala ex Scuderie, via Borgo Palazzo 16 (€ 35)

LETTERATURA E ARTE (max 50)

Il corso considererà le opere figurative e letterarie che offrono ai vecchi Stati una nuova coscienza della propria identità nazionale, superando il generico cosmopolitismo prevalente nella cultura europea della precedente "età dei lumi". Il percorso,

che sarà accompagnato da immagini dei luoghi e dei personaggi protagonisti, si svolgerà a partire dalle promesse faustiane annunciate dal capolavoro di Goethe, si allargherà ai “Viaggi in Italia” di diversi visitatori stranieri (Goethe, Winckelmann, Stendhal...), si soffermerà sulla fondazione dei nuovi Stati – Italia e Germania – ancora assenti nel concerto europeo. Si concluderà con gli opposti segnali provenienti da un’Italia delusa per le mancate promesse (romanzi e racconti di Giovanni Verga e di Federico De Roberto) e dalle inquietudini decadentistiche della Germania di Thomas Mann preludenti alla “grande guerra”.

72 ANCHE TU SEI SU FACEBOOK?

Cesare Giannini

Giovedì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2017,
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.

73 ANDAR PER ERBE

Marilisa Molinari

Venerdì, dal 17 Marzo al 5 Maggio 2017 (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, tre uscite in campo per il riconoscimento e la raccolta delle erbe spontanee commestibili. L'ultima lezione sarà dedicata all'assaggio di piatti preparati dai corsisti con erbe raccolte e con l'impiego di ricette elaborate durante il corso. Si prevede di preparare una raccolta di schede tecniche corredate da foto del materiale vegetale raccolto e analizzato.

74 IL SOGNO DI UNO SVILUPPO ECONOMICO SENZA CRISI



Gianluigi Della Valentina

Venerdì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2017,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA CONTEMPORANEA (max 80)

Negli anni novanta del secolo scorso, alcuni economisti azzardarono la previsione di uno sviluppo economico globale senza più crisi. Non passò molto tempo e il crollo di Lehman Brothers si incaricò di smentire la previsione. Due sono le maggiori preoccupazioni del presente, in Italia come in tutto il mondo: il progresso non crea posti di lavoro a sufficienza e il divario fra ricchi e poveri cresce ovunque in maniera inaccettabile.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

Tutti i corsi sono tenuti da Istruttori specializzati e sono riservati a chi ha compiuto cinquant'anni. **Non sono rimborsabili** (salvo presentazione di documentazione medica).

N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 Aprile 2013).

ISCRIZIONI

Prima e seconda fase (Settembre - Marzo)

Da Lunedì 6 Giugno 2016 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Terza fase (Marzo - Maggio)

Da Lunedì 5 Dicembre 2016 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Per i corsi Dolcemente in forma 1 (annuale San Bernardino), la quota di € 180 verrà versata direttamente presso il Centro in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 30 Luglio 2016, € 100 entro il 29 Ottobre 2016.

Per i corsi estivi di Baioni e di San Bernardino le iscrizioni e i pagamenti si effettuano direttamente presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso presentando la tessera con il rinnovo 2016/17.

TIPOLOGIA DEI CORSI

138 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e Venerdì, dal 20 Settembre 2016 al 16 Giugno 2017, ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù (€ 180 in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 31 Luglio 2016, € 100 entro il 29 Ottobre 2016)

GINNASTICA DOLCE (max 15)

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

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 sessant'anni.

HO FATTO SPLASH (€ 50)

GINNASTICA IDRICA (max 20 San Bernardino / max 28 Baioni)

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	20 Settembre 29 Novembre 2016	15.00 - 16.00	Baioni	139
Ho fatto splash 1	Mercoledì	28 Settembre 30 Novembre 2016	14.20 - 15.05	Baioni	140
Ho fatto splash 2			15.15 - 16.00	Baioni	141
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	142
Ho fatto splash 4	Giovedì	22 Settembre 24 Novembre 2016	15.00 - 15.45	San Bernardino	143

SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	13 Dicembre 2016 28 Febbraio 2017	15.00 - 16.00	Baioni	144
Ho fatto splash 5	Mercoledì	14 Dicembre 2016 1 Marzo 2017	14.20 - 15.05	Baioni	145
Ho fatto splash 6			15.15 - 16.00	Baioni	146
Ho fatto splash 7			16.00 - 16.45	San Bernardino	147
Ho fatto splash 7	Giovedì	15 Dicembre 2016 2 Marzo 2017	15.00 - 15.45	San Bernardino	148

TERZA FASE

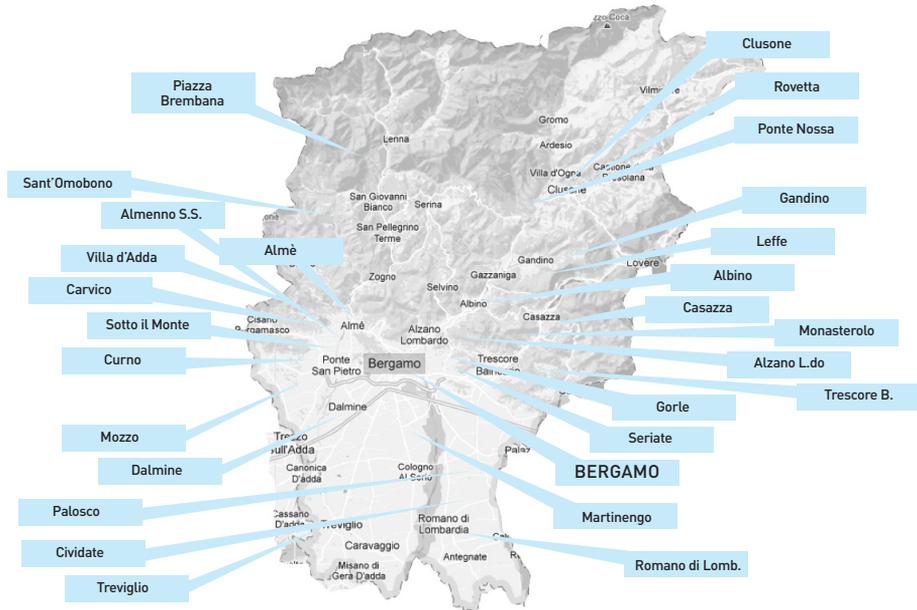
CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	14 Marzo 30 Maggio 2017	15.00 - 16.00	Baioni	149
Ho fatto splash 9	Mercoledì	15 Marzo 17 Maggio 2017	14.20 - 15.05	Baioni	150
Ho fatto splash 10			15.15 - 16.00	Baioni	151
Ho fatto splash 11			16.00 - 16.45	San Bernardino	152
Ho fatto splash 12	Giovedì	16 Marzo 25 Maggio 2017	15.00 - 15.45	San Bernardino	153

ESTIVI (8 INCONTRI € 40)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 13	Mercoledì	24 Maggio 12 Luglio 2017	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 14	Giovedì	1 Giugno 20 Luglio 2017	15.00 - 15.45	San Bernardino

/// PROVINCIA SEDI IN CUI *Tu* È PRESENTE



/// ALBINO

Referenti: Luciana Birolini, Mariarosa Gelmi e Carla Testa

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Roma 42/A, tel. 035.774220, Giovedì, ore 9.30-11.30 dall'8 Settembre 2016

75 INCURSIONI NELLE LETTERATURE "ALTRE"

Fabio Celsi

Giovedì, dal 29 Settembre al 17 Novembre 2016 (8 incontri),
ore 15-17.15, sala Civica, via Mazzini (€ 28)

LETTERATURA

Il corso si propone di gettare un fascio di luce su autori e opere letterarie che appartengono alla cultura contemporanea araba e mediorientale, secondo la definizione che ne dà Elisabetta Bartuli, allargando l'orizzonte alla letteratura israeliana. Saranno analizzati romanzi di autori afgani, libanesi, giordani, israeliani, palestinesi, come Khaled Hosseini, Abram Yehoshua, Faquir Fadia. Non mancherà un sintetico panorama del contesto e delle problematiche storiche che fanno da sfondo alla produzione letteraria, arricchito anche da materiale multimediale e filmico.

76 SMARTPHONE: ISTRUZIONI PER L'USO

Gian Mario Longhi

Mercoledì, dal 5 Ottobre al 16 Novembre 2016 (7 incontri),
ore 14.30-16.30, saletta della Biblioteca (€ 55)

TECNOLOGIA: ANDROID (max 15)

Vi piacerebbe comprare uno smartphone ma temete di non saperlo usare? Niente paura, questo è il corso che fa per voi. Smartphone, Tablet e telefonini touch screen sono 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. 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 con sistema **Android** (il corso non riguarda i cellulari con sistema Windows o iPhone).

103 IMMAGINE DELLA DONNA E DONNA IMMAGINATA

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dall'1 Dicembre 2016 al 16 Febbraio 2017 (9 incontri),
ore 15-17.15, sala Civica, via Mazzini (€ 32)

STORIA DELL'ARTE

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

120 IL CAMMINO DI SANTIAGO DE COMPOSTELA: VIAGGIO, ARCHITETTURA E FEDE

Lorena Terzi

Giovedì, dal 23 Febbraio al 23 Marzo 2017 (5 incontri),
ore 15-17.15, saletta Biblioteca (€ 18)

STORIA DELL'ARTE

Il pellegrinaggio è un'esperienza universale, che travalica confini culturali, temporali e geografici per esprimere l'intima necessità di sacro dell'uomo. Dopo aver presentato brevemente il fenomeno del pellegrinaggio nella storia e nelle diverse religioni, ripercorreremo le tappe del Cammino di Santiago, da Saint-Jean-Pied-de-Port fino a Finisterre.

121 ANDAR PER ERBE

Marilisa Molinari

Giovedì, dal 30 Marzo all'11 Maggio 2017 (6 incontri),
ore 15-17.15/17.30, sala Civica, via Mazzini (€ 21)

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. L'ultima lezione sarà dedicata all'assaggio di piatti preparati dai corsisti con erbe raccolte e con l'impiego di ricette elaborate durante il corso. Si prevede di preparare una raccolta di schede tecniche corredate da foto del materiale vegetale raccolto e analizzato.

/// ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035.638011 e sede **TU** di Bergamo dall'8 Giugno

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

122 L'ARCHITETTURA CON LA A MAIUSCOLA

Walter Giliberto

Mercoledì, dal 15 Marzo al 17 Maggio 2017 (€ 25)

STORIA DELL'ARTE: ARCHITETTURA

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

/// 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 dei corsi: Oratorio San Filippo Neri, via Cappuccini 3, sala Sacra Famiglia, ore 15-17.15

77 ULTIMISSIME SULL'UOMO

Lina Quirci

Giovedì, dal 6 Ottobre al 3 Novembre 2016 (5 incontri), (€ 18)

ANTROPOLOGIA

Le nuovissime risultanze provenienti dalle recenti scoperte e studi, ci consentono di approfondire una serie di argomenti sull'evoluzione della specie umana. Dalle nuove entusiasmanti scoperte relative al Sudafrica, considerato la culla dell'umanità, all'evoluzione vista attraverso il cibo, agli studi di medicina legale, ai processi di imbalsamazione...

78 IL CAMMINO DI SANTIAGO DI COMPOSTELA: VIAGGIO, ARCHITETTURA E FEDE

Lorena Terzi

Giovedì, dal 24 Novembre al 22 Dicembre 2016 (4 incontri), (€ 15)

STORIA DELL'ARTE

Il pellegrinaggio è un'esperienza universale, che travalica confini culturali, temporali e geografici per esprimere l'intima necessità di sacro dell'uomo. Dopo aver presentato brevemente il fenomeno del pellegrinaggio nella storia e nelle diverse religioni, ripercorreremo le tappe del Cammino di Santiago, da Saint-Jean-Pied-de-Port fino a Finisterre.

/// ALZANO LOMBARDO

Referente: Mariella Confalonieri

Informazioni: Biblioteca di Alzano Lombardo, via G. Paglia 11 (Parco Montecchio), tel. 035.511061

Iscrizioni: entro e non oltre il Venerdì antecedente l'inizio di ciascun corso: presso la Biblioteca di Alzano Lombardo, oppure via email a mariella.confalonieri@gmail.com, oppure presso la sede **TU** di Bergamo dall'8 Giugno 2016

Riscossione quote: il Venerdì (non festivo) antecedente l'inizio dei corsi dalle ore 9.30 alle 11.30 presso l'Associazione Pensionati di Alzano Lombardo, via G. Paglia 11 (Parco Montecchio), tel. 035.514186

Sede dei corsi: Aula 10 Biblioteca, Parco Montecchio, per i corsi di Smartphone; Aula Magna Istituto Comprensivo, via F.lli Valenti 6, per gli altri corsi

79 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 14 Ottobre al 16 Dicembre 2016 ore 15-17.15 (8 incontri), (€ 28)

ASCOLTO GUIDATO

L'obiettivo è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del meraviglioso e interessantissimo mondo della musica. Il programma di quest'anno prevede l'ascolto di musiche di Haendel, Mozart, Beethoven, Saint-Saens, Mussorgsky e Stravinski. Un incontro particolare sarà dedicato alla conoscenza del funzionamento dell'organo e all'ascolto dei suoi meravigliosi timbri. Le varie tematiche verranno proposte in maniera semplice e comprensibile a tutti (allo scopo verranno predisposte opportune schede guida) 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.

80 TELEFONINI – SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 1

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 2 al 30 Novembre 2016, ore 9.30-11.30 (5 incontri), (€ 40)

Iscrizioni e pagamento: Venerdì 7 Ottobre 2016 ore 9.30-11.30 presso Associazione Pensionati di Alzano Lombardo

TECNOLOGIA: ANDROID (max 12)

Questo corso si rivolge a chi ha già o sta acquistando un cellulare di tipo "smartphone", con sistema operativo Android (no iPhone né Windows), con una

scheda SIM in grado di collegarsi a Internet e che desidera utilizzare “un po’ di più” le sue potenzialità. Attraverso cinque incontri pratico-teorici si cercherà di fornire le opportune conoscenze per scaricare e imparare ad utilizzare le famose “App” per fare video-telefonate, inviare messaggi, filmini e foto, consultare le previsioni meteo, entrare in Internet, inviare e ricevere e-mail, utilizzare il navigatore per arrivare a destinazione, ecc.

N.B. Prerequisito: possedere un cellulare con sistema **Android** (il corso non riguarda i cellulari con sistema Windows o iPhone).

104 IL CERVELLO QUESTO SCONOSCIUTO (O QUASI)

Letizia Cervo

Venerdì, dal 13 Gennaio al 3 Marzo 2017, ore 15-17.15 (8 incontri), (€ 28)

Iscrizioni e pagamento: Venerdì 16 Dicembre 2016 ore 9.30-11.30 presso Associazione Pensionati di Alzano Lombardo

SCIENZE

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

123 PROBLEMI DI ICONOGRAFIA DALL’ETÀ ROMANICA AL POST MODERNO

Osvaldo Roncelli

Venerdì, dal 10 Marzo al 5 Maggio 2017,
ore 15-17.15 (8 incontri), (€ 28)

ARTE E SOCIETÀ

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.

124 TELEFONINI – SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 2

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 5 Aprile al 3 Maggio 2017, ore 9.30-11.30 (5 incontri), (€ 40)

Iscrizioni e pagamento: Venerdì 3 Marzo 2017 ore 9.30-11.30 presso Associazione Pensionati di Alzano Lombardo

TECNOLOGIA: ANDROID (max 12)

Questo corso si rivolge a chi ha già o sta acquistando un cellulare di tipo “smartphone”, con sistema operativo Android, con una scheda SIM in grado di collegarsi a Internet e che desidera utilizzare “un po’ di più” le sue potenzialità. Attraverso cinque incontri pratico-teorici si cercherà di fornire le opportune conoscenze pratiche per scaricare e imparare ad utilizzare le famose “App” per fare video-telefonate, inviare messaggi, filmati e foto, consultare le previsioni meteo, entrare in Internet, inviare e ricevere e-mail, utilizzare il navigatore per arrivare a destinazione, ecc.

N.B. Prerequisito: possedere un cellulare con sistema **Android** (il corso non riguarda i cellulari con sistema Windows o iPhone).

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Sergio Bettoni

Iscrizioni e informazioni: associazione Il Melograno, via Nazionale 90, Casazza, Mercoledì, ore 9-11 a partire dal 14 Settembre 2016; Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni, dal 12 Settembre 2016

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

81 LE PIETRE RACCONTANO

Elisabetta Cassanelli

Lunedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2016 (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

Un corso per approfondire la conoscenza dei vari complessi architettonici, scultorei e pittorici, patrimonio di Bergamo e della provincia bergamasca. In ogni lezione, attraverso la visione di diapositive, si potrà visitare virtualmente un edificio diverso, andando a scoprire la sua storia e i tesori che contiene, osservandolo sia nell'insieme che nei particolari, che a volte sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e per mettere a confronto l'edificio analizzato con le altre realtà italiane ed europee. Qualora si volesse, sarà possibile effettuare l'ultimo incontro direttamente a San Michele al Pozzo Bianco in Città Alta.

105 OSSERVARE L'ASIA PER CAPIRLA

Piorgiorgio Pescali

Lunedì, dal 12 Dicembre 2016 al 27 Febbraio 2017 (€ 25)

SCIENZE SOCIALI

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

125 DALLO STAR BENE ALLO STAR MEGLIO

Cristina Paladini

Lunedì, dal 13 Marzo al 22 Maggio 2017 (9 incontri), (€ 23)

PSICOLOGIA POSITIVA

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

/// 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

82 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Giovedì, dal 13 Ottobre al 24 Novembre 2016 (7 incontri), (€ 23)

STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nei Musei Vaticani a Roma, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra...

106 GIACOMO LEOPARDI. LA PAROLA CHE INCANTA, IL PENSIERO CHE INDAGA

Gabriele Laterza

Giovedì, dal 12 Gennaio al 9 Marzo 2017 (9 incontri), (€ 27)

LETTERATURA

Giacomo Leopardi: un poeta che, anche nei testi più "idillici", quelli in cui la parola poetica incanta il lettore, non rinuncia mai ad indagare sulla dolorosa realtà dell'esistenza. E a proporre una vita da vivere con dignità e con un atteggiamento di solidarietà verso gli altri uomini. Del poeta di Recanati vengono letti e analizzati testi tratti dall'Epistolario, dallo Zibaldone, dalle Operette Morali e soprattutto dai Canti. Per lasciarsi affascinare dalla parola poetica e per riflettere sulla condizione dell'uomo di oggi.

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 0346.21016, ore 9-12 preferibilmente il Mercoledì dal 21 Settembre 2016

Sede dei corsi: Auditorium della Scuola elementare, ore 15-17.15

83 UNA MEMORIA DI FERRO

Cristina Paladini

Venerdì, dal 7 Ottobre al 9 Dicembre 2016 (€ 35)

PSICOLOGIA

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

107 DELLA GRANDE MUSICA NON CI SI STANCA MAI...

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 13 Gennaio al 24 Febbraio 2017 (7 incontri), (€ 25)

ASCOLTO GUIDATO

Il corso si presenta come la continuazione dell'esperienza molto positiva degli anni precedenti, proponendo nuove tematiche e nuovi autori sempre nell'ambito della scoperta e della conoscenza di alcuni degli aspetti del meraviglioso mondo della musica. In particolare quest'anno si ascolteranno musiche di Bach, Beethoven,

Smetana, Liszt, Paganini, Debussy e Ravel. Un incontro avrà come tema la scoperta del funzionamento dell'organo e l'ascolto dei suoi timbri meravigliosi. Gli incontri saranno basati su ascolti guidati, per ognuno dei quali 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. 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.

126 TRA CIELO E TERRA

Sem Galimberti

Venerdì, 3 e 10 Marzo 2017 (2 incontri), (€ 7)

STORIA DELL'ARTE

Un viaggio nella lunga produzione del pittore Marc Chagall, che ha saputo rappresentare in maniera sublime la complessità e la profondità dello spirito ebraico, pur nelle temperie del Novecento. Tutti i colori di una vita: Chagall e il villaggio, Chagall e l'amore, Chagall e il messaggio biblico.

127 IL MONDO DEI MITI

Carmen Leone

Venerdì, dal 17 Marzo al 19 Maggio 2017 (9 incontri), (€ 32)

ARTE E STORIA

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

Per il corso di tecnologia **Smartphone: istruzioni per l'uso** e i corsi di ginnastica in acqua **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 dal 7 Settembre 2016, ore 9-12; sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno 2016

Sede del corso: CFP di Curno, via Padre Finassi 10, ore 15-17.30

84 L'ABC DEL COMPUTER

Docente CFP

Venerdì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2016 (€ 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.

/// DALMINE

Referenti: Simonetta Locatelli e Gianluigi Lupini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Camozzi 2, tel. 035.566390; 23 e 30 Settembre 2016 e 20 e 27 Gennaio 2017, ore 15-17; sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno 2016

Sede dei corsi: ITIS Marconi, via Verdi 60, ore 14.30-16.45

85 LA METAMORFOSI DEL BAROCCO

Rosa Chiumeo

Giovedì, dal 6 Ottobre all'1 Dicembre 2016 (9 incontri), (€ 32)

STORIA DELL'ARTE

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

108 LA BIBBIA, SEGNO DELLA SPERANZA DELL'UOMO

Teresa Janicka

Giovedì, dal 2 Febbraio al 6 Aprile 2017 (€ 35)

LA BIBBIA COME TESTO STORICO E LETTERARIO

"L'uomo non vive in una storia che gli rimanga in qualche modo esterna. Cioè l'uomo è l'essenza, è l'essenza che è in cammino tra essere e divenire, passato e

futuro" (Walter Kasper). "Anche nell'Antico Testamento ogni azione umana costituisce una speranza attiva" (Benedetto XVI). Questa "speranza attiva" ci conduce dalla Genesi, (in cui vengono descritti la Creazione del mondo da parte di Dio, i suoi primi abitanti: Adamo ed Eva e la loro discendenza), al periodo compreso tra Abramo e Mosè, in cui si perfeziona il concetto del popolo prediletto, cioè di Israele, e viene formulata l'Alleanza. Vedremo poi il periodo che va dall'Esodo al regno di Davide e infine da Davide ai tempi che precedono la venuta del Messia e la Nuova Alleanza.

N.B. I partecipanti devono essere in possesso della Bibbia (Antico e Nuovo Testamento).

/// GORLE

Referenti: Marisa Techel e Patrizia Locatelli

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca; Martedì e Giovedì, ore 15-17 dal 7 al 21 Giugno 2016, dal 13 al 27 Settembre 2016 e Martedì 31 Gennaio 2017; sede **TU** di Bergamo dall'8 Giugno 2016

Sede dei corsi: Biblioteca, via Marconi, ore 15-17.15

86 NOI E GLI ALTRI

Cristina Paladini

Martedì, dal 27 Settembre al 29 Novembre 2016 (9 incontri), (€ 27)

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE

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

128 "DENTRO" IL CAPOLAVORO

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 2 Febbraio al 6 Aprile 2017 (€ 30)

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...) sottolineando di volta in volta tecniche, temi, movimenti artistici che percorrono la storia dell'arte di tutti i tempi.

/// MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalio

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 13 Settembre 2016, 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 Allegreni 37, ore 15-17.15

87 A CACCIA DI AUTRICI

Adriana Lorenzi

Giovedì, dal 6 Ottobre al 10 Novembre 2016 (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 (Louisa May Alcott, Virginia Woolf, Katherine Mansfield, Anna Maria Ortese, Elena Gianini Belotti etc...).

/// 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 a partire dal 15 Dicembre 2016; informazioni anche presso il Comune (Laura Vallati), Martedì, ore 17-19, tel. 035.814515 a partire dal 13 Dicembre 2016

Sede del corso: Scuole elementari "Nelson Mandela", via dei Casai, ore 15-17.15

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

Cristina Paladini

Giovedì, dal 26 Gennaio al 2 Marzo 2017 (6 incontri), (€ 15)

PSICOLOGIA SOCIALE

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

/// MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo e Maurizio Briccoli

Informazioni: Biblioteca, tel. 035.618536, dal 24 Giugno 2016,
biblioteca@comune.mozzo.bg.it

Iscrizioni: Biblioteca un'ora prima dell'inizio di ciascun corso; sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno 2016

Sede dei corsi: sala Civica (Biblioteca), via Orobie 1, ore 15-17.15

88 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 29 Settembre all'1 Dicembre 2016 (€ 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. Una particolare attenzione sarà rivolta alle caratteristiche proprie dell'area sede del corso.

110 DIECI ARTISTI PER DIECI SEGNI DEI TEMPI

Oswaldo Roncelli

Giovedì, dal 15 Dicembre 2016 al 2 Marzo 2017 (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

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

129 CONOSCERE E RICONOSCERE LE EMOZIONI

Carol Angelini

Mercoledì, dal 15 Marzo al 10 Maggio 2017 (9 incontri), (€ 23)

PSICOLOGIA

Gioia, Paura, Rabbia, Disgusto e Tristezza: emozioni e sentimenti che tutti e in tutte le età provano. Le emozioni sono tante e ognuna ha il suo nome. Più emozioni sai nominare e riconoscere più sarai in grado di capire te stesso. Faremo insieme un percorso per imparare a riconoscere e gestire le nostre emozioni.

Per i corsi di **Informatica** vedi Curno pag. 57

/// 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 12 Settembre 2016

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

89 STORIE DI FAMIGLIA

Adriana Lorenzi

Martedì, dal 4 Ottobre al 6 Dicembre 2016 (9 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

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

111 BRASILE CHE PASSIONE!

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 24 Gennaio al 21 Marzo 2017 (9 incontri), (€ 20)

STORIA E CULTURA

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

/// PIAZZA BREMBANA

Referente: Mariarosa Calegari

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca Comunale, via Roma 12, tel. 0345.82549

Sede del corso: sala polivalente comunale, via Roma 12, ore 15-17.15

90 IL TEMA DELLE ORIGINI DALL'ARCHEOLOGIA ALL'ARTE

Mario Abati

Mercoledì, dal 19 Ottobre al 14 Dicembre 2016 (9 incontri), (€ 27)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Dalle cosmogonie primordiali Maya alla semplice nascita di un bimbo, passando per le origini delle idee, del sacro, dell'amore, della politica... le visioni dei grandi artisti hanno

sempre rappresentato una personale mediazione estetico-fantastica della storia umana, filtrata dalle diverse sensibilità dei tempi. Un corso interdisciplinare per immagini sui nodi focali dell'evoluzione, dalla preistoria ad oggi, visti con gli occhi di artisti famosi da Prassitele a Leonardo, da Botticelli a Magritte, da Picasso a Damien Hirst...

/// 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

112 I MUSEI DI SCIENZE NATURALI.

DALLE WUNDERKAMMER AL MUSE DI TRENTO: VIAGGIO TRA STORIA, ARCHITETTURA E NATURA

Lorena Terzi e Marco Rampinelli

Mercoledì, dall'11 Gennaio al 15 Marzo 2017 (€ 30)

SCIENZE E ARTE

Dalle collezioni di mirabilia del Cinquecento alle grandi istituzioni nazionali di Scienze Naturali, questo corso propone una panoramica su alcune delle più interessanti e caratteristiche raccolte museali di scienze naturali del mondo. Ogni lezione sarà articolata in due parti: nella prima affronteremo la storia dell'istituzione e della struttura che la ospita; nella seconda andremo ad analizzare le collezioni, passando in rassegna i pezzi degni di nota, corredandoli di aneddoti storici e naturalistici.

/// 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

91 VIAGGI E NARRAZIONI. DALLA LETTERATURA UN'IDEA D'EUROPA E DI DEMOCRAZIA

Gabrio Vitali

Mercoledì, dal 5 Ottobre al 30 Novembre 2016 (9 incontri), (€ 27)

LETTERATURA

La Letteratura può essere rappresentata come un insieme di mappe che invitano a percorrere i più diversi aspetti dell'esperienza umana della vita e della storia.

Quando leggiamo un libro i nostri percorsi d'esperienza convivono e s'intrecciano con i percorsi del libro e con le loro narrazioni. Il racconto quotidiano del nostro viaggio nella vita abbraccia e contiene, almeno per un po', i tanti racconti di viaggio che i libri ci propongono. Più leggiamo e più ricca si fa la nostra esperienza del mondo. Anche l'Europa può essere rappresentata come lo storico intrecciarsi di mappe linguistiche e culturali, con le quali i popoli che l'hanno percorsa e abitata hanno organizzato la loro vita e la loro storia, attraverso reciproche contaminazioni e influenze, in un processo di continuo arricchimento nella costruzione delle loro società. L'Europa e la Letteratura sono quindi insieme complessi di mappe del processo di costruzione della nostra civiltà, che si rispecchiano e s'influenzano a loro volta e che ci offrono infinite possibilità di leggere e di vivere l'esperienza e il racconto della nostra storia di oggi. Sono le tante mappe del nostro viaggio attuale nella civiltà.

113 CAPOLAVORI DELLA CINEMATOGRAFIA ITALIANA DAGLI ANNI DELLA GUERRA AL CASO MORO

Fabio Celsi

Mercoledì, dall'11 Gennaio all'8 Marzo 2017 (9 incontri), (€ 27)

CINEMA E SOCIETÀ

Nel 2008 venne proposta "la lista dei 100 film italiani da salvare" con lo scopo di segnalare "100 pellicole che hanno cambiato la memoria collettiva del Paese tra il 1942 e il 1978". Il progetto, realizzato dalle Giornate degli Autori all'interno della Mostra del cinema di Venezia, ebbe la collaborazione di Cinecittà Holding e il sostegno del Ministero dei Beni Culturali. Il corso intende riproporre alcuni film che appaiono significativi per la valenza tematica e per lo stile del regista, come: *La Strada*, *Bellissima*, *Un borghese piccolo piccolo*, *Indagine su un cittadino al di sopra di ogni sospetto*.

130 TRA CIELO E TERRA

Sem Galimberti

Mercoledì, dal 22 Marzo al 5 Aprile 2017 (3 incontri), (€ 10)

STORIA DELL'ARTE

Un viaggio completo, in tre puntate, nella lunga produzione del pittore Marc Chagall che ha saputo rappresentare in maniera sublime la complessità e la profondità dello spirito ebraico, pur nelle temperie del Novecento. Tutti i colori di una vita: Chagall e il villaggio, Chagall e l'amore, Chagall e il messaggio biblico.

/// ROVETTA

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL di Clusone, via Vittorio Veneto 3, tel. 0346.21016, ore 9-12, preferibilmente Mercoledì, dal 28 Settembre 2016

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

92 SMARTPHONE: ISTRUZIONI PER L'USO

Angelo Benzoni

Mercoledì, dal 12 Ottobre al 9 Novembre 2016 (5 incontri), (€ 40)

TECNOLOGIA: ANDROID (max 12)

Vi piacerebbe comprare uno smartphone ma temete di non saperlo usare? Niente paura, questo è il corso che fa per voi. Smartphone, Tablet e telefonini touch screen sono 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. 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 con sistema **Android** (il corso non riguarda i cellulari con sistema Windows o iPhone).

CORSI DI GINNASTICA IDRICA

Iscrizione e pagamento direttamente presso il Centro Sportivo Consortile di Rovetta, presentando la tessera di **TU** con il rinnovo 2016/17. 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 2016 al 31 Agosto 2017) di € 10, il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 Aprile 2013). Badge € 3.

N.B. Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per attività sportiva non agonistica con elettrocardiogramma a riposo. Costo visita € 29. Su richiesta possibilità di effettuare la visita medica direttamente il primo giorno di inizio corsi.

IN FORMA IN PISCINA

Istruttori del Centro Sportivo Consortile di Rovetta

Martedì, ore 9.45-10.30 (€ 6.50 a lezione)

GINNASTICA IDRICA (min. 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.

- **157** 1° Turno dal 13 Settembre al 20 Dicembre 2016, tot. 14 lezioni
- **158** 2° Turno dal 10 Gennaio al 28 Marzo 2017, tot. 12 lezioni
- **159** 3° Turno dal 4 Aprile al 4 Luglio 2017, tot. 12 lezioni

/// 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

131 UN'OPERA D'ARTE AL GIORNO

Elisabetta Cassanelli

Mercoledì, dal 22 Febbraio al 26 Aprile 2017 (€ 35)

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.

/// SERIATE

Iscrizioni: Biblioteca, Lunedì 12 e Venerdì 23 Settembre 2016 dalle 9.30 alle 11.30; Venerdì 16 e Lunedì 19 Settembre 2016, dalle 15 alle 17 (Donatella Piatti);

sede **Tu** di Bergamo dall'8 Giugno 2016

Sede dei corsi: Biblioteca, via Italia 58

93 LA SERENITÀ NELLE RELAZIONI FAMILIARI

Carol Angelini

Mercoledì, dal 19 Ottobre al 7 Dicembre 2016 (8 incontri),

ore 15-17.30, saletta Biblioteca (€ 28)

PSICOLOGIA

Le relazioni familiari sono il contesto in cui cerchiamo l'opportunità di essere noi stessi e creare armonia intorno a noi. Ma spesso sono proprio gli stessi contesti familiari che più ci fanno soffrire se non vi è sintonia. Impariamo a conoscerci nelle relazioni familiari e a comprendere quali strategie possono aiutarci ad essere sereni.

94 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 3 Ottobre 2016 al 15 Maggio 2017 (28 incontri),
ore 9.30-11.45, saletta Biblioteca (€ 190)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 22)

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 (Student's book, Workbook with key, CDrom, DVD) già in uso nel primo anno.

95 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Cinzia Bucchieri

Venerdì, dal 7 Ottobre 2016 al 12 Maggio 2017 (28 incontri),
ore 9.30-11.45, saletta Biblioteca (€ 190)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 22)

Questo corso costituisce un ulteriore livello di approfondimento, dopo "Let's go on with some more English". 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 del nuovo materiale in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana, anche attraverso l'utilizzo di documenti visivi tratti dalla BBC. 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.

Libro di testo: SPEAKOUT – Pearson Education Ltd. - Elementary – Student's book (ISBN 978-1-4082-1930-0) e Workbook with key (ISBN 978-1-4082-5947-4).

132 BERGAMO: COME ERAVAMO

Gianluigi Della Valentina e Giampiero Valoti
Mercoledì, dall'8 Marzo al 26 Aprile 2017 (8 incontri),
ore 15-17.30, Auditorium Biblioteca (€ 28)

STORIA E CULTURA

Qualcuno ha parlato di "civiltà bergamasca" per sottolineare le peculiarità dell'identità di questa terra e della sua gente "operosa e seria". Non perdere la memoria del proprio passato non significa chiudersi in uno sterile campanilismo perché – come disse Gandhi – nella storia di ogni piccolo paese è racchiusa tanta parte di quella del mondo. Il corso sarà un'occasione per conoscere come si viveva nei secoli passati; le lezioni d'aula saranno completate da due o tre visite nel territorio circostante: dai Musei etnografici al Serio e alla Roggia Borgogna.

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

/// TRESORE BALNEARIO

Referenti: Giorgio Longano, (cultura e informatica) tel. 338.8818460 e Maria Teresa Santinelli (cultura e ginnastica idrica), tel. 340.8668299

Iscrizioni: per i corsi "culturali" in aula e quelli di Sportpiù in piscina, sul posto mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso; per i corsi di informatica/tecnologia: gli interessati 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 pasti, ad Annamaria Rosa (tutor dei corsi) tel. 328.8316835

96 BRASILE: CHE PASSIONE

Sonia Gervasoni
Mercoledì, dal 5 Ottobre al 30 Novembre 2016,
ore 15-17.15 (9 incontri), Aula Magna Scuola media, via Damiano Chiesa 18
(accessibile anche dalle Elementari in via Lotto), (€ 23)

STORIA E CULTURA

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

97 DAI SERVIZI DI INTERNET ALLA CREATIVITÀ DI POWERPOINT

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 6 Ottobre al 15 Dicembre 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 inerenti all'uso di Internet, vuole consolidare le competenze acquisite e scoprire le potenzialità di alcuni servizi che si possono gestire con la rete: come utilizzare le risorse di alcuni siti istituzionali (ASL - INPS), come utilizzare al meglio i siti di commercio elettronico, come partecipare proficuamente a forum di discussione pubblica, tutto questo con particolare attenzione alla sicurezza informatica e alla privacy personale. Impariamo a conoscere Office PowerPoint per creare sorprendenti ed efficaci presentazioni multimediali ricche di colore, immagini, testi, transizioni ed effetti speciali che possiamo poi utilizzare per noi stessi o per condividerle con altri anche tramite Internet.

N.B. Prerequisiti: aver frequentato il corso base "L'ABC del Computer" o un corso analogo.

114 ITALIA E EUROPA: UN PUZZLE COMPLICATO

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 14 Dicembre 2016 all'1 Marzo 2017,
ore 15-17.15, Aula Magna scuola media, via Damiano Chiesa, 18
(accessibile anche dalle Elementari in via Lotto), (€ 25)

STORIA CONTEMPORANEA

Non si era mai parlato così tanto di Europa come negli ultimi anni, dalla crisi in poi, ma sempre in negativo. Il disegno federalista sembra un sogno nel cassetto da quando l'allargamento a est, fino ai ventotto stati membri attuali, ha introdotto punti di vista poco conciliabili ed egoismi nazionali che ne minano la costruzione. Così l'Europa non riesce a rafforzare il progetto federalista, che potrebbe accentuarne il ruolo di pace e di equilibrio nello scenario globale. Anche l'Italia, dopo Tangentopoli e la crisi dei partiti storici, è alla ricerca di un equilibrio che fatica a trovare.

115 TABLET “CON UN DITO”: ISTRUZIONI PER L'USO

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 19 Gennaio al 2 Marzo 2017,

ore 15-17.30 (7 incontri), CFP, via Damiano Chiesa 12 (€ 70)

TECNOLOGIA: TABLET (max 15)

Il corso è rivolto a chi possiede già un tablet (con sistema operativo Android, utilizzato anche per i cellulari smartphone) e vuole imparare a usarlo al meglio e a chi è incuriosito da questa tecnologia e ci sta facendo un pensierino per un futuro acquisto. Impareremo a conoscere le caratteristiche fisiche (hardware) del tablet; utilizzo dei vari pulsanti, prese di ingresso e di uscita, come inserire e togliere eventuali microschede di espansione di memoria. Impareremo a conoscere e a utilizzare il sistema operativo Android per le più comuni operazioni di uso tramite schermo touch-screen: varie barre, pulsanti, menù e finestre, settaggi e controlli di vario genere per la personalizzazione e l'ottimizzazione del tablet. Scaricamento, installazione, aggiornamento e disinstallazione di app. Utilizzo di alcune app di base per navigare in Internet, gestire posta elettronica e messaggistica in genere, scrivere, disegnare, ascoltare musica e vedere video.

N.B. I tablet saranno forniti dal CFP di Trescore Balneario.

133 SCRIVERE RACCONTI E SCRIVERE VERSI

Gabrio Vitali

Mercoledì, dal 15 Marzo al 3 Maggio 2017,

ore 15-17.15 (8 incontri), Aula Magna Scuola media, via Damiano Chiesa 18 (accessibile anche dalle Elementari in via Lotto), (€ 20)

LETTERATURA

Poeti e narratori trasformano per noi in scrittura l'esperienza molteplice e inesauribile che l'uomo fa di stesso e del mondo e, insieme, della storia attraverso la quale egli lo percorre e lo vive. Trasformare l'esperienza in scrittura è un meccanismo straordinario di partecipare a tutti, fino a che lo sentano come proprio, un modo di essere uomini e di stare nella vita, una possibilità di percorso nell'anima e nella storia umana. La scrittura moltiplica quindi all'infinito l'esperienza possibile della realtà e ci libera dalle gabbie dello scontato, del già conosciuto, del già visto. Essa ci aiuta a liberarci dai vincoli che il nostro presente impone alla lettura del nostro passato e all'immaginazione del nostro futuro; fino a proporsi come il territorio vastissimo della resistenza umana al finire delle cose e al loro chiudersi su di noi.

Attraverso l'analisi di alcune grandi opere poetiche e narrative della nostra letteratura contemporanea (Calvino, Pascoli...), il corso propone un'indagine su questa insostituibile funzione sapienziale della scrittura e sulle modalità tecniche (dal greco *tekne*, cioè arte) con le quali essa la esercita.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE

Iscrizione e pagamento: direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2016/17

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 di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 Aprile 2013)

HO FATTO SPLASH 15, 16, 17, 18

GINNASTICA IDRICA (max 28)

Ore 15.45-16.30 (€ 50)

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.

- **154** Venerdì, dal 30 Settembre al 2 Dicembre 2016
- **155** Venerdì, dal 9 Dicembre 2016 al 3 Marzo 2017
- **156** Venerdì, dal 17 Marzo al 26 Maggio 2017
- **Estivo** Venerdì, dal 2 al 30 Giugno 2017, ore 16-16.45 (5 incontri), (€ 25)

/// TREVIGLIO

Referente: Ada Scabeni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 0363.41662, Martedì e Giovedì, ore 10-12 dal 13 Settembre 2016

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

98 IL NOSTRO SECONDO CERVELLO: LA PANCIA...

Severina Allevi

Giovedì, dal 29 Settembre al 27 Ottobre 2016 (5 incontri), (€ 18)

SCIENZE

L'apparato digerente oltre ad esercitare le proprie funzioni fisiologiche è anche il luogo-simbolo dell'elaborazione di quei contenuti psichici che ci creano conflitti interni. La somatizzazione, infatti, è la manifestazione di una sintomatologia organica di cui è possibile percepire l'origine psicologica.

99 MITI CLASSICI E PENSIERI MODERNI

Sergio Gabbiadini

Giovedì, dal 3 Novembre all'1 Dicembre 2016 (5 incontri), (€ 18)

FILOSOFIA

I miti sono sempre tra noi, nel linguaggio, nelle immagini, nei simboli, nelle domande e nelle risposte. Incombono nella storia come inizio e come fine. Ma soprattutto i miti si rivelano metodi che orientano. Vengono ripresi nel tempo come punto di partenza per indicare prospettive, parlare dell'uomo e del mondo, riconsiderare abitudini personali, definire progetti. Nel mito come metodo trova definizione e forma la ragione filosofica e la sua operatività. Un percorso tra cinque miti (Viaggio, Generazione degli dei, Elena, Gorgone e Sirene, Sfinge) per disporre di cinque metodi filosofici (la filosofia è frammento, racconto, retorica, fenomenologia, ascolto) proposti dai classici, ripresi dai contemporanei.

116 LA LUNGA MARCIA DI PENELOPE

Fabio Celsi

Giovedì, dal 12 Gennaio al 23 Febbraio 2017 (7 incontri), (€ 25)

STORIA E LETTERATURA

"Amate, rispettate la donna. Non cercate in essa solamente un conforto, ma una forza, una ispirazione, un raddoppiamento delle vostre facoltà intellettuali e morali. Cancellate dalla vostra mente ogni idea di superiorità: non ne avete alcuna. Un lungo pregiudizio ha creato, con una educazione disuguale e una perenne oppressione di leggi, quell'apparente inferiorità intellettuale, dalla quale oggi argomentano per mantenere l'oppressione" (Giuseppe Mazzini).

Il corso intende illustrare la rappresentazione della identità femminile lungo i secoli nelle diverse culture e, insieme, l'evoluzione della condizione della donna. Verranno contestualmente presentate alcune figure di donne esemplari famose nel mondo della scienza, della letteratura, delle arti, della politica.

117 DA SAFFO IN POI

Pinuccia D'Agostino

Giovedì, dal 2 al 30 Marzo 2017 (5 incontri), (€ 18)

LETTERATURA

Da sempre la donna è stata oggetto della letteratura ed è stata rappresentata in diversi ruoli e in prospettive diverse, ora crudele, raffinata, peccatrice, causa di guerre e di problemi, spia, falsa e bugiarda, ora buona, angelicata, amorevole, santa, innocente, angelo del focolare, lavoratrice indefessa. Ma la donna è stata anche la maggiore promotrice di cultura, di arti, di letteratura. Ha contribuito a diffondere gusti ed idee nuove, ha protetto letterati ed artisti, fino a diventare lei stessa autrice e poetessa; a volte combattuta o derisa dagli uomini, a volte ostacolata.

134 LE OPERE D'ARTE SPIEGANO IL PRESENTE

Oswaldo Roncelli

Giovedì, dal 6 Aprile al 25 Maggio 2017 (7 incontri), (€ 25)

ARTE E SOCIETÀ

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

/// VAL GANDINO

Referenti:

Gandino: Graziella Gallizioli, tel. 329.1224261

Leffe: Franca Boninelli, tel. 338.1179095, 035.731040

Iscrizioni: trenta minuti prima del corso, tranne che per i corsi di Informatica

Informazioni: Terza Università Bergamo 035.3594370, dall'8 Giugno 2016

100 CONOSCERE SE STESSI. NOI E IL NOSTRO CORPO

Letizia Cervo

Mercoledì, dal 5 Ottobre al 23 Novembre 2016 (8 incontri),

ore 15-17.15, Sala Consiliare del Comune, via Papa Giovanni, **Leffe** (€ 24)

SCIENZE

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

101 COMPUTER UN PASSO AVANTI

Sandra Patricia Ordenes

Giovedì, dal 13 Ottobre al 15 Dicembre 2016,

ore 15-17.30 (9 incontri), Scuola elementare, via Cesare Battisti 1, **Gandino** (€ 80)

Iscrizioni: Lunedì 3 Ottobre 2016 ore 9-12.30 presso la Biblioteca di Gandino

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 14)

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 impa-

rerà 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 il corso base "L'ABC del Computer" o un corso analogo.

118 GRAND TOUR AL NORD

Dario Franchi

Mercoledì, dal 14 Dicembre 2016 all'1 Marzo 2017,

ore 15-17.15, sala Biblioteca, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

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

135 L'ABC DEL COMPUTER

Sandra Patricia Ordenes

Giovedì, dal 9 Marzo all'11 Maggio 2017,

ore 15-17.30 (9 incontri), Scuola elementare, via Cesare Battisti 1, **Gandino** (€ 80)

Iscrizioni: Giovedì 19 Gennaio 2017, ore 9-12.30 e Venerdì 20 Gennaio 2017,

ore 14-18.30 presso la Biblioteca di Gandino

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.

136 GIORNO PER GIORNO:

ESERCIZI PER ASCOLTARE E FARSI ASCOLTARE

Romina Boccaletti

Mercoledì, dal 15 Marzo al 17 Maggio 2017,

ore 15-17.15, sala Consiliare del Comune, via Papa Giovanni, **Leffe** (€ 30)

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE

Le parole che uso, il modo in cui parlo e ascolto esprimono davvero la parte più autentica di me? Davvero risuonano come parole di verità che mirano a costruire, coltivare e, all'occorrenza, recuperare relazioni di valore? Come faccio ad ascoltare e a farmi ascoltare? Brevi e puntuali spunti teorici si alternano a esercizi, visualizzazioni, storie da praticare durante il corso e sperimentare, poi, a casa, di giorno in giorno. Lavoriamo e ci alleniamo insieme nell'intento che l'ascolto, la gentilezza, l'assertività, la chiarezza, il coraggio siano parole che si fanno azione quotidiana.

/// 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

102 CITTÀ D'ARTE DELL'ITALIA CENTRO SETTENTRIONALE

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 29 Settembre al 24 Novembre 2016 (9 incontri),

sala Civica "S. Longhi" Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 32+ eventuale 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.

119 SCRIVERE RACCONTI E SCRIVERE VERSI

Gabrio Vitali

Giovedì, dall'1 Dicembre 2016 al 9 Febbraio 2017 (8 incontri),

sala Biblioteca, **Carvico** (€ 24)

LETTERATURA

Poeti e narratori trasformano per noi in scrittura l'esperienza molteplice e in-sauribile che l'uomo fa di stesso e del mondo e, insieme, della storia attraverso la quale egli lo percorre e lo vive. Trasformare l'esperienza in scrittura è un meccanismo straordinario di partecipare a tutti, fino a che lo sentano come proprio, un modo di essere uomini e di stare nella vita, una possibilità di percorso nell'anima e nella storia umane. La scrittura moltiplica quindi all'infinito l'esperienza possibile della realtà e ci libera dalle gabbie dello scontato, del già conosciuto, del già visto. Essa ci aiuta a liberarci dai vincoli che il nostro presente impone alla lettura del nostro passato e all'immaginazione del nostro futuro; fino a proporsi come il territorio vastissimo della resistenza umana al finire delle cose e al loro chiudersi su di noi. Attraverso l'analisi di alcune grandi opere poetiche e narrative della nostra letteratura contemporanea (Calvino, Pascoli...), il corso propone un'indagine su questa insostituibile funzione sapienziale della scrittura e sulle modalità tecniche (dal greco *tekné*, cioè arte) con le quali essa la esercita.

137 MOSÈ LIBERATORE E PROFETA

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 23 Febbraio al 4 Maggio 2017,
sala Civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 30)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO

Il Deuteronomio conclude la Torah con questa affermazione: “non è più sorto in Israele un profeta come Mosè, che il Signore conosceva faccia a faccia, per tutti i segni e prodigi che il Signore lo aveva mandato a compiere nella terra d’Egitto, contro il faraone, contro i suoi ministri e contro tutta la sua terra, e per la mano potente e il terrore grande con cui Mosè aveva operato davanti agli occhi di tutto Israele” (Deut. 34, 10 – 12). La figura di Mosè è fondamentale nella Bibbia, egli non è solo un grande personaggio “storico”, ma è considerato dalla tradizione l’autore della Torah. In quanto tale è riferimento indiscutibile per le tre grandi religioni monoteiste. Il corso si propone di restituire una conoscenza sufficiente di questo straordinario personaggio che nel mondo cristiano è stato “oscurato” da Gesù.

/// NOTE

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

/// NOTE

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

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.