



PROGRAMMA CORSI

2018 • 2019



Questo opuscolo è stato redatto da:

Liliana Bozzetto, Nicoletta Gabbrielli, Rosetta Lodovici e Osvaldo Roncelli

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 sostengono economicamente, quelli che ci hanno dato il patrocinio, le sedi che ci ospitano.

/// 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 venticinquesimo 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 corrisponde a differenti livelli, ma solo che vengono ripetuti identici per dare a più persone l'opportunità di frequentarli. Durante l'anno sono previsti incontri su temi d'attualità e alcune feste che hanno lo scopo di favorire la socializzazione, lo svago, il mantenimento di legami sociali e personali. Terza Università organizza anche numerose visite guidate a mostre, uscite alla scoperta dei beni culturali del nostro territorio e viaggi in Italia e all'estero, in collaborazione con l'Agenzia Viaggiamo ETLI.

I soci e le socie ricevono le informazioni sulle varie attività programmate attraverso "Le Notizie di **Tu**" oppure visitando il sito www.terzauniversita.it.

Se volete saperne di più, passate a trovarci nella sede di Bergamo, via Garibaldi 3, o nelle numerose sedi della provincia.

/// COME ISCRIVERSI

Per partecipare alle attività di **Tu** è necessaria la tessera dell'associazione che costa 10 euro (gratuita per gli iscritti a CGIL, SPI e AUSER) e si sottoscrive nelle varie sedi di **Tu**, portando una fotografia.

La tessera garantisce, tra l'altro, la copertura assicurativa contro gli infortuni durante le attività.

L'iscrizione a ciascun corso standard costa 35 euro. Questa cifra viene ridotta quando i Comuni versano un contributo alle spese. La cifra può essere maggiore per i corsi che prevedono l'utilizzo di attrezzature e di materiali particolari. Le iscrizioni si ricevono nelle diverse sedi per tutto l'anno fino all'esaurimento dei posti. A Bergamo è possibile iscriversi anche ai corsi di Almè, Alzano Lombardo, Curno, Dalmine, Gorle, Mozzo, Seriate.

Orario della sede di Bergamo: da lunedì a venerdì, ore 9.30-12 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.

LINGUE STRANIERE BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Let's go on with some more English, Adriana Caironi	Annuale	Lun. matt.
5	Vivir la aventura en primera persona, Isabel Moncosi de Borbon	Annuale	Lun. matt.
16	Do you speak English?, Rosalba Carotenuto	Annuale	Merc. matt.
22	A further step to break the ice, Adele Prina	Annuale	Giov. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
99	Let's go on with some more English!, Cinzia Bucchieri	Annuale Ven. matt.	Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
3	"Carta canta": melodie e suggestioni da antiche partiture, Fabrizio Capitanio	1	Lun. matt.
7	Fratelli, Gian Gabriele Vertova	1	Lunedì
9	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Lunedì
10	Tutti al cinema!, Silvia Savoldelli e Daniela Previtali	1	Lunedì
14	La musica che piace a me, Michele Guadalupi	1	Martedì
20	La magia della montagna incantata di Thomas Mann, Maria Tosca Finazzi	1	Mercoledì
31	Poeti d'oltreoceano, Ines Soncini	1	Venerdì
39	Signore in giallo: scrittrici di storie poliziesche, Alessandra Limonta	2	Martedì
40	Gaudeamus igitur: il latino è ancora tra noi!, Angelo Pagani	2	Martedì
48	Ugo Foscolo, Gian Gabriele Vertova	2	Giov. matt.
55	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	2	Venerdì

58	"Lectio Dantis" - letture di canti tre a tre in parallelo, Gabrio Vitali	3	Lunedì
66	La poesia d'amore francese, ovvero quando la parola si fa musica, Angelo Pagani	3	Mercoledì
71	La musica in mostra nelle sue rappresentazioni figurative, Claudia Aristotile	3	Giovedì
72	Poesia e impegno sociale nella canzone, Claudio Morlotti	3	Giovedì

	LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROV.	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
79	Racconti della biblioteca biblica, Gian Gabriele Vertova	1 Giovedì	Albino
83	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Venerdì	Alzano L.
87	Cinque libri per leggere il nostro tempo, Gabrio Vitali	1 Giovedì	Costa Mezzate
90	La poesia cibo dell'anima, Angelo Pagani	1 Giovedì	Gorle
91	Al tempo dei dolci sospiri. L'amore in Dante, Petrarca, Boccaccio, Gabriele Laterza	1 Martedì	Martinengo
100	Quel ramo del lago di Como, Alessandra Limonta	1 Martedì	Stezzano
111	La poesia cibo dell'anima, Angelo Pagani	2 Giovedì	Cividate
112	"Ombelico del mondo": l'oracolo di Delfi al centro della mentalità occidentale, Fabio Gatti	2 Venerdì	Clusone
113	Pomeriggio al cinema	2 Venerdì	Clusone
117	Un viaggio letterario nel Medioriente, Agostino Cornali	2 Mercoledì	Mozzo
119	Incursioni nelle letterature "altre", Fabio Celsi	2 Mercoledì	Romano
121	"Lectio Dantis", Gabrio Vitali	2 Mercoledì	Trescore
130	I Promessi Sposi. Quel guazzabuglio del cuore umano, Gabriele Laterza	3 Venerdì	Alzano L.
134	Un viaggio storico-letterario nell'Estremo Oriente, Agostino Cornali	3 Venerdì	Clusone
141	Il giallo come specchio della realtà, Alessandra Limonta	3 Martedì	Sant'Omobono
144	I magnifici sei, ovvero viaggio nella musica colta, Giordano Bruno Ferri	3 Giovedì	Treviglio

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Arte, ambiente e storia intorno a Bergamo. Corso itinerante 1, docenti vari	1	Sabato
2	Arte, ambiente e storia intorno a Bergamo. Corso itinerante 2, docenti vari	1	Sabato
11	Quattro indagini alla ricerca di indizi sulla storia di Bergamo, Desirée Vismara	1	Mart. matt.
29	Il principe e l'artista. Corti rinascimentali e artisti nell'Italia del Quattrocento, Daniela Mancina Viviani	1	Giovedì
34	Forme fantastiche, simboliche e realistiche nella pittura dei paesi della Riforma e della Controriforma, Maria Elena Notari Nardari	2	Lun. matt.
35	Allo specchio della vita e dell'arte, Sem Galimberti	2	Lun. matt.
42	Città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	2	Merc. matt.
51	I capolavori dell'arte italiana ed europea nei musei tedeschi e svizzeri, Dario Franchi	2	Giovedì
56	Dal vero. Le forme del realismo nella storia dell'arte, Maria Elena Notari Nardari	3	Lun. matt.
61	Arte, letteratura e storia in Europa tra le due guerre mondiali, Giovanni Dal Covolo	3	Martedì
67	Architettura e città nella storia di Bergamo, Nicola Eynard	3	Mercoledì
73	L'eterno ritorno dell'antico, Rosa Chiumeo	3	Giovedì
75	Siti culturali dell'estremo Oriente, Piergiorgio Pescali	3	Venerdì
STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
85	Tesori d'Oriente: siti culturali d'Asia, Piergiorgio Pescali	1	Giovedì Cividate
92	Il bell'Ottocento italiano, Maria Elena Notari Nardari	1	Mercoledì Mozzo
94	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	1	Giovedì Pedrengo
95	Non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che è arte, Mattia Tartaglia	1	Mercoledì P. Brembana
98	Lo sguardo e il gesto della divinità, Rosa Chiumeo	1	Mercoledì Seriante
101	Allo specchio della vita e dell'arte, Sem Galimberti	1	Mercoledì Trescore

103	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	1 Mercoledì	Trescore
108	"Conosci tu la terra dove fioriscono i limoni...?" Tesori d'arte dell'Italia Meridionale e della Sicilia, Daniela Mancia Viviani	2 Giovedì	Albino
109	Mito e arte nel cammino dell'umanità, Mario Abati	2 Venerdì	Alzano L.
116	Ma questa è arte? Come guardare l'arte contemporanea senza arrabbiarsi, Daniela Mancia Viviani	2 Martedì	Corle
120	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	2 Martedì	Stezzano
124	Non è bello ciò che è bello, ma è bello ciò che è arte, Mattia Tartaglia	2 Lunedì	Gandino
129	Allo specchio della vita e dell'arte, Sem Galimberti	3 Mercoledì	Almè
132	Storia della scultura, Dario Franchi	3 Lunedì	Casazza
140	Allo specchio della vita e dell'arte, Sem Galimberti	3 Mercoledì	Romano
142	San Giorgio ai campi a Zandobbio, Desirée Vismara	3 Mercoledì	Trescore
145	Bergamo nei secoli, Tosca Rossi	3 Giovedì	Treviglio
147	Venezia nel secolo di Tiziano, Daniela Mancia Viviani	3 Giovedì	Villa d'Adda

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
15	Mi alleno a stare bene, Stefano Lamera	1	Merc. matt.
27	Stress: se lo conosci lo eviti, Clara Pirovano	1	Giovedì
36	Depressione o gioia di vivere? A noi la scelta!, Stefano Lamera	2	Lunedì
54	Il corpo, la mente e l'energia che li muove, Angelo Rovetta e Isidoro Sculli	2	Venerdì
59	Realizzazione di sé, empatia ed autoaffermazione, Silvia Bellini	3	Lunedì
62	Che fare quando il fiume è in piena? Sintomi e rimedi per l'ansia, Giovanna Ramona Vespasiano	3	Merc. matt.

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
88	Mente sana in corpo sano: sportiva...mente!, Giovanna Ramona Vespasiano	1 Martedì	Curno
93	Il corpo ci parla, Stefano Lamera	1 Martedì	Palosco
106	Una memoria di ferro, Cristina Paladini	1 Mercoledì	Leffe
137	Io valgo: attività di potenziamento dell'autostima, Clara Pirovano	3 Giovedì	Corle
139	Istruzioni per rendersi infelici, Stefano Lamera	3 Giovedì	Pedrengo

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
13	Il potere dei miti sulle idee. Miti antichi e pensieri moderni, Sergio Gabbadini	1	Martedì
21	Breve storia della Cina, Fabio Celsi	1	Mercoledì
32	Intellettuali al bando. L'esilio nell'antichità e oltre, Fabio Gatti	1	Venerdì
37	La madre di tutte le rivoluzioni: la rivoluzione francese, Carlotta Testoni	2	Lunedì
45	Guerra, resistenza, dopoguerra, Docenti ISREC	2	Mercoledì
46	Storie di donne nel mondo antico, Carmen Leone	2	Mercoledì
60	Storia e paesi attraverso i romanzi, Gianluigi Della Valentina	3	Martedì
76	Le minoranze etniche nel mondo, Piergiorgio Pescali	3	Venerdì

SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
81 Profumo, Simona Provesi	1 Giovedì	Albino
82 Casa Cina, Cristina Murru	1 Giovedì	Almenno S.S.
84 Storia e paesi attraverso i romanzi, Gianluigi Della Valentina	1 Martedì	Casazza
86 Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Venerdì	Clusone
96 Le fortificazioni del fiume Oglio, Roberta Lilliu	1 Mercoledì	Romano
97 Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Sant'Omobono
104 L'immaginazione filosofica e lo specchio del senso comune, Gianmario Casarotti	1 Giovedì	Treviglio
107 La storia di Bergamo dalle origini alla dominazione veneziana, Giovanni Dal Covo	1 Giovedì	Sotto il Monte
110 A spasso nell'Agorà: conosci te stesso, Silvia Bellini	2 Lunedì	Casazza
115 Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	2 Lunedì	Dalmine
118 I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	2 Martedì	Palosco
125 Le donne nella Bibbia: tra amore e potere, Davide Gilardi	2 Giovedì	Carvico
126 Profumo, Simona Provesi	2 Giovedì	Carvico
127 Chi è la nostra vi-Cina?, Cristina Murru	3 Giovedì	Albino
128 Bergamo: come eravamo, Gianluigi Della Valentina e Giampiero Valoti	3 Mercoledì	Almè
131 Il mondo di Filo-Sofia, Roberto Vedovati	3 Venerdì	Alzano L.
135 Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	3 Giovedì	Costa Mezzate
138 La religione musulmana e il suo mondo, Carlotta Testoni	3 Mercoledì	Mozzo
146 Le donne nella Bibbia: tra amore e potere, Davide Gilardi	3 Mercoledì	Lefte

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
8	I grandi cambiamenti nella conoscenza del corpo: come eravamo, come siamo, Letizia Cervo	1	Lunedì
28	Dalla Terra ai confini dell'Universo, Davide Iannone	1	Giovedì
47	Le piante medicinali spontanee, Gian Luca Bellini	2	Mercoledì
52	Le meraviglie del mondo naturale, Docenti Museo di Scienze Naturali di Bergamo	2	Giovedì
77	Escursioni naturalistiche nella bergamasca, Marco Rampinelli	3	Sab. matt.

SCIENZE PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
80	Perché questo nodo al fazzoletto?, Severina Allevi	1 Mercoledì Albino
89	Erbe e spezie per la salute, Gian Luca Bellini	1 Lunedì Dalmine
105	Medicina quantica, Severina Allevi	1 Giovedì Treviglio
114	Spezie e salute, Gian Luca Bellini	2 Martedì Curno
123	Geografia umana: i concetti chiave, Andrea Giordano	2 Giovedì Treviglio
133	Le piante medicinali spontanee, Gian Luca Bellini	3 Lunedì Casazza
143	Andar per erbe, Marilisa Molinari	3 Mercoledì Trescore

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
23	Terzo fuoco (avanzato), Ester Quarti	1	Giov. matt.
24	Collane, braccialetti ed altro. Con la carta, si può!, Maria Teresa Airoidi	1	Giov. matt.
30	Le trasparenze dell'acquarello, Roberto Calvagna	1	Ven. matt.
53	Miglioriamo il nostro acquarello: "le stagioni", Roberto Calvagna	2	Ven. matt.
74	"New" taccuino di viaggio, Roberto Calvagna	3	Ven. matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
PER PRINCIPIANTI			
17	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 1, Gian Battista Zibetti	1	Merc. matt.
38	Tablet "con un dito": istruzioni per l'uso, Cesare Giannini	2	Mart. matt.
41	Mouse e tastiera, Domenico Sergi Alampi	2	Martedì

43	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 2, Gian Battista Zibetti	2	Merc. matt.
64	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 3, Gian Battista Zibetti	3	Merc. matt.

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

18	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App" 1, Gian Battista Zibetti	1	Merc. matt.
50	Mouse e tastiera... un passo avanti, Domenico Sergi Alampi	2	Giovedì
63	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App" 2, Cesare Giannini	3	Merc. matt.

INFORMATICA PROVINCIA**FASE E GIORNO****LOCALITÀ****PER PRINCIPIANTI**

136	L'ABC del computer, Gian Mario Longhi	3	Giovedì	Curno
-----	---------------------------------------	---	---------	-------

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

102	Cellulare Smartphone: usiamolo bene, Giuseppe Bonzani	1	Giovedì	Trescore
122	Computer un passo avanti, Giuseppe Bonzani	2	Giovedì	Trescore

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO**FASE****GIORNO**

6	Camminare fa bene 1, Tu Team	1	Lun. matt.
12	Camminare fa bene 2, Adele Prina	1	Mart. matt.
19	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	1	Merc. matt.
25	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Giov. matt.
26	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	1	Giov. matt.
33	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
44	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	2	Merc. matt.
49	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Giov. matt.
57	Camminare fa bene 3, Tu Team	3	Lun. matt.
65	Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Piero Cavariani e Laura Testa	3	Merc. matt.
68	Shiatsu, Duilio Finazzi	3	Giov. matt.
69	Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
70	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	3	Giov. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ BERGAMO (vedi pag. 47)		FASE	GIORNO
148	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mart./Ven. matt.
149, 154, 159	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1,2,3	Martedì
150,151,155,			
156, 160, 161	Ho fatto splash 1, 2, 5, 6, 9, 10, Baioni	1,2,3	Mercoledì
152, 157, 162	Ho fatto splash 3, 7, 11, San Bernardino	1,2,3	Mercoledì
153, 158, 163	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
164, 165, 166	Ho fatto splash 15, 16, 17, Istruttori Sportpiù	1, 2, 3 Venerdì Cenate Sotto
	Ho fatto splash 18, Istruttori Sportpiù	estivo Venerdì Cenate Sotto
167, 168, 169	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	1, 2, 3 Mart. matt. Rovetta
170	In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo Consortile	semestr. Merc. matt. Rovetta
	Mettersi a nuovo con il metodo Feldenkreis, Rosella Mastinu	3 Sab. matt. Gandino

/// 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
3	"Carta canta": melodie e suggestioni da antiche partiture, Fabrizio Capitanio	Lunedì
6	Camminare fa bene 1, <i>Tu</i> Team	Lunedì
11	Quattro indagini alla ricerca di indizi sulla storia di Bergamo, Desirée Vismara	Martedì
12	Camminare fa bene 2, Adele Prina	Martedì
15	Mi alleno a stare bene, Stefano Lamera	Mercoledì
17	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 1, Gian Battista Zibetti	Mercoledì
18	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App" 1, Gian Battista Zibetti	Mercoledì
19	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	Mercoledì
23	Terzo fuoco (avanzato), Ester Quarti	Giovedì
24	Collane, braccialetti ed altro. Con la carta, si può!, Maria Teresa Airoidi	Giovedì
25	Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
26	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	Giovedì
30	Le trasparenze dell'acquarello, Roberto Calvagna	Venerdì
2. FASE DICEMBRE/FEBBRAIO		GIORNO
34	Forme fantastiche, simboliche e realistiche nella pittura dei paesi della Riforma e della Controriforma, Maria Elena Notari Nardari	Lunedì
35	Allo specchio della vita e dell'arte, Sem Galimberti	Lunedì
38	Tablet "con un dito": istruzioni per l'uso, Cesare Giannini	Martedì
42	Città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	Mercoledì
43	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 2, Gian Battista Zibetti	Mercoledì
44	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	Mercoledì
48	Ugo Foscolo, Gian Gabriele Vertova	Giovedì
49	Yoga 2, Lucia Lizzola	Giovedì
53	Miglioriamo il nostro acquarello: "le stagioni", Roberto Calvagna	Venerdì

3. FASE MARZO/MAGGIO		GIORNO
56	Dal vero. Le forme del realismo nella storia dell'arte, Maria Elena Notari Nardari	Lunedì
57	Camminare fa bene 3, <i>Tu Team</i>	Lunedì
62	Che fare quando il fiume è in piena? Sintomi e rimedi per l'ansia, Giovanna Ramona Vespasiano	Mercoledì
63	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App" 2, Cesare Giannini	Mercoledì
64	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 3, Gian Battista Zibetti	Mercoledì
65	Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Piero Cavariani e Laura Testa	Mercoledì
68	Shiatsu, Duilio Finazzi	Giovedì
69	Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	Giovedì
70	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	Giovedì
74	"New" taccuino di viaggio, Roberto Calvagna	Venerdì
77	Escursioni naturalistiche nella bergamasca, Marco Rampinelli	Sabato

PER TUTTO L'ANNO		GIORNO
4	Let's go on with some more English, Adriana Caironi	Lunedì
5	Vivir la aventura en primera persona, Isabel Moncosi de Borbon	Lunedì
16	Do you speak English?, Rosalba Carotenuto	Mercoledì
22	A further step to break the ice, Adele Prina	Giovedì
148	Dolcemente in forma, Sportpiù San Bernardino	Mart./Ven.

PROVINCIA

SEMESTRALE	GIORNO	LOCALITÀ
170 In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Mercoledì	Rovetta
3 FASE MARZO - MAGGIO	GIORNO	LOCALITÀ
Mettersi a nuovo con il metodo Feldenkreis, Rosella Mastinu	Sabato	Gandino
PER TUTTO L'ANNO	GIORNO	LOCALITÀ
99 Let's go on with some more English!, Cinzia Bucchieri	Venerdì	Seriato
167, 168, 169 In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Martedì	Rovetta

/// INDICE DELLE SEDI

Bergamo	- 1° fase (da settembre a novembre 2018)	17
	- 2° fase (da dicembre 2018 a febbraio 2019)	30
	- 3° fase (da marzo a maggio 2019)	38
I corsi di Sportpiù		
Bergamo		47
Cenate Sotto (vedi Trescore Balneario)		74
Albino		50
Almè		52
Almenno San Salvatore		53
Alzano Lombardo		53
Casazza		55
Cividate al Piano		56
Clusone		57
Costa di Mezzate		59
Curno		60
Dalmine		61
Gorle		62
Martinengo		63
Mozzo		64
Palosco		65
Pedrengo		66
Piazza Brembana		67
Romano di Lombardia		67
Rovetta		68
Sant'Omobono Terme		69
Seriate		70
Stezzano		71
Trescore Balneario		72
Treviglio		75
Val Gandino (Lefte, Gandino)		77
Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico		78

/// INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO

ABF (Centro Formazione Professionale) via Gleno 2, tel. 035.3693711

Casa di Riposo Santa Maria Ausiliatrice (Gleno) via Daste e Spalenga 12, tel. 035.4222320

Centro Ricreativo Valtesse via Samuele Biava 26, tel. 035.576260

Istituto Caniana via del Polaresco 19, tel. 035.262865

Fondazione La Porta viale Papa Giovanni XXIII 30, tel. 035.219230

Mediateca Provinciale di Bergamo (C.S.C.) via Goisis 96/b, tel. 035.320828

Mutuo Soccorso via Zambonate 33, tel. 035.247151

Palestra Ananda via A. Maj 10/i, tel. 035.210082

Sala Toolbox via Pignolo 42, tel. 035.3594288

Sportpiù via Baioni 18, tel. 035.243735

Sportpiù via San Bernardino 102, tel. 035.316597

/// ANTEPRIMA NOVITÀ

ARTE INTORNO A BERGAMO

Due corsi itineranti con cinque visite guidate in località raggiungibili con i mezzi pubblici cittadini per scoprire l'arte, l'ambiente e la storia intorno a Bergamo. I corsi si svolgeranno nei pomeriggi di sabato, a settembre, in due turni successivi.

TESORI DELLA BIBLIOTECA MUSICALE DONIZETTI

Tre incontri a ottobre con Fabrizio Capitanio, arricchiti da brani musicali ed esemplificazioni pianistiche estemporanee.

ESCURSIONI NATURALISTICHE NELLA BERGAMASCA

Nelle mattine dei sabati di maggio, Marco Rampinelli propone quattro escursioni, dopo un incontro introduttivo. Si tratta di una serie di camminate non impegnative, della durata di tre ore circa, volte ad illustrare i diversi ambienti di cui la nostra provincia è ricca.

TEATRO

Anche per il 2018/19 Terza Università continuerà l'esperienza positiva della partecipazione a cinque spettacoli teatrali al Piccolo Teatro di Milano, da ottobre 2018 ad aprile 2019, organizzando il trasporto in autobus. Date, titoli e costi saranno disponibili dal 4 giugno.

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2018

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 47.

N.B. Se non indicato in parentesi, i corsi si intendono di dieci incontri.

1 ARTE, AMBIENTE E STORIA INTORNO A BERGAMO. CORSO ITINERANTE 1



Cristina Calderoli, Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo, Nicola Eynard, Maria Elena Notari Nardari

Sabato, dall'1 al 29 settembre 2018 (5 incontri),

ore 14.45-16, luoghi d'arte e storia nei dintorni di Bergamo (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

Cinque visite guidate per scoprire (o riscoprire) località intorno alla città – ora aggregate nella conurbazione della “grande Bergamo” e connesse alla rete di trasporto urbano ATB. È una proposta per studiare arte, storia e cultura nei propri originali contesti. Ogni incontro sarà tenuto nelle diverse località da un diverso docente che ripeterà la visita in due successivi turni. I partecipanti si ritroveranno direttamente nei luoghi prestabiliti raggiungibili comodamente con i mezzi pubblici.

2 ARTE, AMBIENTE E STORIA INTORNO A BERGAMO. CORSO ITINERANTE 2



Cristina Calderoli, Elisabetta Cassanelli, Giovanni Dal Covolo, Nicola Eynard, Maria Elena Notari Nardari

Sabato, dall'1 al 29 settembre 2018 (5 incontri),

ore 16.15-17.30, luoghi d'arte e storia nei dintorni di Bergamo (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

Cinque visite guidate per scoprire (o riscoprire) località intorno alla città – ora aggregate nella conurbazione della “grande Bergamo” e connesse alla rete di trasporto urbano ATB. È una proposta per studiare arte, storia e cultura nei propri originali contesti. Ogni incontro sarà tenuto nelle diverse località da un diverso docente che ripeterà la visita in due successivi turni. I partecipanti si ritroveranno direttamente nei luoghi prestabiliti raggiungibili comodamente con i mezzi pubblici.

3 "CARTA CANTA": MELODIE E SUGGERZIONI DA ANTICHE PARTITURE



Fabrizio Capitanio, Conservatore Biblioteca Musicale Gaetano Donizetti
Lunedì, 1, 15, 29 ottobre 2018 (3 incontri),
ore 10-12.15, Biblioteca Musicale Donizetti, via Arena 9 (€ 12)

MUSICA (max 30)

Il percorso si propone di raccontare e "dare voce" ai documenti conservati nei suggestivi spazi della Biblioteca Musicale Donizetti. Le preziose carte musicali che costituiscono le partiture e le parti manoscritte e in edizione a stampa, gli antichi codici e i trattati conservati presso la Biblioteca Musicale, sono in grado di raccontare la storia della musica attraverso i secoli. Grazie a brani musicali di raro ascolto ed esemplificazioni pianistiche estemporanee, il relatore sarà in grado di far compiere all'uditorio un ipotetico "viaggio musicale" di ampio respiro, ben al di là dei confini bergamaschi.

4 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Adriana Caironi
Lunedì, dal 24 settembre 2018 al 20 maggio 2019 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 26)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già studiato i primi elementi della lingua a scuola o in altri contesti, ma hanno competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire a utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà ampio spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, introducendo via via l'utilizzo di nuovi elementi sia lessicali che morfosintattici. I tempi verbali includeranno, oltre a un consolidamento del presente semplice, il presente continuo, il passato semplice e il futuro intenzionale. Aumenterà gradualmente la complessità dei testi scritti e dei materiali audio proposti allargando via via il campo di interesse. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato le loro competenze comunicative, acquisendo maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti legati alla vita quotidiana e alle situazioni che si possono presentare in viaggio. In particolare potranno utilizzare in modo appropriato diversi tempi verbali e ampliare il bagaglio lessicale per far fronte alle loro esigenze di comunicazione in lingua inglese, sia pure a un livello ancora di base.

Per quanto riguarda il libro di testo si completerà il testo adottato per il corso principianti, cioè New Headway Beginners 4th edition, con soluzioni - ISBN 9780194771146 - (€ 38,50); verrà comunicato lungo il corso il testo successivo.

5 VIVIR LA AVENTURA EN PRIMERA PERSONA

Isabel Moncosì de Borbon

Lunedì, dal 24 settembre 2018 al 20 maggio 2019 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Toolbox, via Pignolo 42 (€ 200 + eventuale libro di testo)
pausa 3/12 e 4/3

LINGUA SPAGNOLA 3° LIVELLO (max 20)

Il corso, ideale prosecuzione di "Bienvenidos a la aventura de aprender español", aperto anche a chi possiede una conoscenza scolastica della lingua spagnola, ha l'obiettivo di approfondire le competenze linguistiche per essere in grado di esprimerci comodamente nell'uso quotidiano, senza dimenticare il consolidamento della grammatica. "Sin gramàtica no hay idioma". Verrà ampliato il vocabolario e rielaborato il materiale linguistico già acquisito, tenendo sempre in considerazione l'aspetto pratico e quotidiano della lingua; non saranno neppure tralasciate le particolari esigenze dei corsisti. Ci si concentrerà sul mondo "ibérico", da privilegiare dato il suo inserimento nel contesto europeo, ma non verrà trascurata l'America latina. E... perché no? Impareremo anche lo spagnolo che "no se aprende en clase". Ed è quello che faremo: parlare, parlare, parlare di argomenti, temi e situazioni che vi potrebbero capitare realmente durante una permanenza in Spagna (dal medico, al supermarket, alla stazione di polizia, ecc.).

Verrà completato il libro di testo in adozione durante il secondo livello e distribuito materiale per affrontare le lezioni situazionali.

6 CAMMINARE FA BENE 1

Tu Team

Lunedì, dall'1 ottobre al 19 novembre 2018 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 15)

BENESSERE (max 35)

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



7 FRATELLI

Gian Gabriele Vertova

Lunedì, dal 24 settembre al 26 novembre 2018,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 90)

Nelle storie di Caino e Abele, Isacco ed Ismaele, Esaù e Giacobbe, Lia e Rachele, dei fratelli di Giuseppe, dei figli di Davide emerge la radice profonda e quotidiana del conflitto fra gli umani. La narrazione mette prima di tutto in luce che Dio tende a sovvertire la gerarchia del mondo antico, che premiava la primogenitura, e a scegliere controcorrente e controcultura: Dio difende la sua libertà contro le leggi troppo umane. Tuttavia, se si legge con attenzione, si scopre che c'è un'altra verità profonda del monoteismo biblico: Dio può scegliere, ma nello stesso tempo non respinge nessuno.

8 I GRANDI CAMBIAMENTI NELLA CONOSCENZA DEL CORPO: COME ERAVAMO, COME SIAMO



Letizia Cervo

Lunedì, dal 24 settembre al 12 novembre 2018 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

SCIENZE (max 60)

La nostra evoluzione negli ultimi cento anni è dovuta al contesto sociale, biologico, medico, alla qualità dell'alimentazione, ai progressi in ambito farmacologico, agli studi approfonditi del nostro corpo, alla ricerca scientifica... In tutto questo che ruolo gioca l'immunologia? Qual è la sua importanza?

9 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 17 settembre 2018 al 27 maggio 2019 (annuale: 33 incontri),
ore 15-17, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 12 (€ 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 comprende canti rinascimentali, natalizi, religiosi e 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!



10 TUTTI AL CINEMA!

Silvia Savoldelli e Daniela Previtali

Lunedì, dal 24 settembre al 26 novembre 2018,

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 settima 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.

N.B. Il centro è dotato di un ampio parcheggio; è raggiungibile con ATB, linee C1A e C2A.

11 QUATTRO INDAGINI ALLA RICERCA DI INDIZI SULLA STORIA DI BERGAMO



Desirée Vismara

Martedì, dal 25 settembre al 13 novembre 2018 (8 incontri),

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 28)

STORIA DELL'ARTE (max 40)

Attraverso indagini vedremo come ogni edificio o luogo della città abbia in sé più indizi a livello urbanistico, architettonico, iconografico, archeologico e toponomastico che, rimandando a periodi diversi e intrecciandosi tra loro, permettono di ricostruire la storia di Bergamo. Gli indizi rilevati nelle fonti documentarie, iconografiche e materiali, verranno verificati sul campo; alle lezioni d'aula si alterneranno perciò uscite guidate. Qualche esempio: il percorso della Roggia Serio, da piazza dell'Accademia Carrara e, a salire, fino a Piazza Vecchia...

12 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

Martedì, dal 25 settembre al 13 novembre 2018 (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?

13 IL POTERE DEI MITI SULLE IDEE. MITI ANTICHI E PENSIERI MODERNI



Sergio Gabbiadini

Martedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2018,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

FILOSOFIA (max 60)

«E così, Glaucone, si è salvato il mito e non è andato perduto. E potrà salvare anche noi...» (Platone, Repubblica 621bc). Il corso si prefigge di studiare come i miti antichi diano forma alle idee diventando pensieri moderni: siano cioè strumenti e metodi della filosofia. I miti raccontano rotture, disparità, ed eccezioni, temi in ogni tempo delle riflessioni filosofiche. Proprio in quelle contrastanti relazioni e in quei paradossi la filosofia trova la strada della loro sutura, in nuovi pensieri e rinnovate sintesi. I miti non sono racconti come favole: Crono, Moire, Gorgone, Sirene, Elena, Sfinge, Edipo, Apollo, Dafne, Telemaco sono forme irrinunciabili dell'agire filosofico, cioè della conoscenza.

14 LA MUSICA CHE PIACE A ME



Michele Guadalupi

Martedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2018,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

ASCOLTO GUIDATO (max 70)

Per il mio personale "decennale" di collaborazione con Terza Università ho pensato di non predisporre un programma storico articolato, bensì di proporre ai corsisti la scelta delle musiche e degli autori che nell'arco di oltre mezzo secolo hanno allietato la mia vita: senza un percorso preciso toccheremo quasi tutti i "generi" e i periodi storici della musica classica, dal Barocco al moderno, dalla musica da camera alla sinfonica, dal melodramma alla musica sacra.

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, dal 4 settembre 2018, ore 16, CineTeatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna. Ingresso ridotto con tessera **TU** € 4, oppure abbonamento dieci ingressi, valido anche per le proiezioni serali (€ 43)

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 MI ALLENO A STARE BENE

Stefano Lamera

Mercoledì, dal 26 settembre al 28 novembre 2018,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 50)

Impariamo a rilassarci, a ritrovarci, a smettere di correre e, camminando, cogliamo una dimensione più vicina ai ritmi naturali della vita. La ricerca di momenti di rilassamento e di cura di sé comporta un ripensamento del concetto di tempo e di noi stessi che determina senza dubbio un beneficio sia in termini di qualità della vita che di scoperta di noi stessi, secondo nuovi modi di sentire e di essere accolti all'interno delle diverse interazioni con l'Altro. Il nostro obiettivo sarà il miglioramento della qualità di vita attraverso l'utilizzo di strategie che permettono di ripensare al fattore tempo, arricchendolo di nuovi significati in grado di agevolare il ripristino ed il mantenimento del benessere psicofisico.

16 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 24 ottobre 2018 al 22 maggio 2019 (annuale: 27 incontri),
ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE: PRINCIPIANTI (max 26)

Questo corso di base è indirizzato a chi non ha alcuna conoscenza della lingua inglese o possiede minime conoscenze. L'obiettivo principale è favorire l'apprendimento: di significative funzioni comunicative, delle strutture linguistiche essenziali, del lessico vitale per interagire in situazioni reali. Al termine del corso, che si svilupperà nell'arco dell'intero anno, i partecipanti dovrebbero essere in grado di leggere e scrivere semplici testi, capire i punti salienti di argomenti relativi a svariate situazioni legate alla casa, alla famiglia, a loro stessi, alla loro città. Si affronteranno anche tematiche e problematiche tipiche di chi viaggia; questo comporterà l'uso delle quattro abilità, con maggiore enfasi sulla competenza comunicativa. Il giorno della prima lezione i corsisti riceveranno indicazioni per l'acquisto del testo in uso (prenotazione in gruppo, fatta dalla docente, con vantaggi economici e consegna celere): Jonathan Bygrave (livello Starter A 1) ed. Pearson) - Student's with Active Book and DVD - ISBN 978 14 08 26 72 19 - € 25.50 - Workbook (with key) and Audio CD - ISBN 978 14 08 26 73 94 - € 12.50

17 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 1

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 26 settembre al 31 ottobre 2018 (6 incontri),
ore 9.30-11.30 sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 60)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 10)

Questo corso si rivolge a chi ha un cellulare di tipo "Smartphone", con sistema operativo Android (no iPhone né Windows), con una scheda SIM in grado di collegarsi a Internet e desidera utilizzare "un po' di più" le sue potenzialità. Attraverso sei 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).

18 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP" 1

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 7 novembre al 12 dicembre 2018 (6 incontri),
ore 9.30-11.30, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 60)

TECNOLOGIA - ANDROID (APPROFONDIMENTO) (max 10)

Questo corso è dedicato a chi ha già frequentato un corso "base" o usa da qualche tempo uno Smartphone con sistema operativo Android (Samsung, Huawei, LG, Sony, Motorola, ecc.) e utilizza non solo la funzione telefono e SMS, ma anche applicazioni che si appoggiano ad Internet (WhatsApp, Google, e-mail, ecc.). In questo corso approfondiremo l'uso di varie App e le loro impostazioni.

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

19 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dal 26 settembre al 28 novembre 2018,
ore 10-12, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 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.

20 LA MAGIA DELLA MONTAGNA INCANTATA DI THOMAS MANN



Maria Tosca Finazzi

Mercoledì, dal 31 ottobre al 28 novembre 2018 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

LETTERATURA TEDESCA (max 80)

Thomas Mann è uno dei massimi autori della letteratura tedesca ed europea del XX secolo, ma anche uno dei più temuti, per la mole e la complessità delle sue opere. È davvero così ardua la lettura di quello che molti critici considerano il suo capolavoro, *La montagna incantata* o "magica", secondo l'ultima traduzione italiana? Nel corso seguiremo l'insolito cammino di formazione di Hans Castorp, un giovane tedesco senza doti particolari che, nello scenario meraviglioso delle montagne di Davos, si apre alla comprensione della vita e del suo tempo: l'Europa alla soglia dello scoppio della Prima Guerra Mondiale.

21 BREVE STORIA DELLA CINA



Fabio Celsi

Mercoledì, dal 26 settembre al 28 novembre 2018,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA (max 80)

Il corso intende ripercorrere le tappe evolutive della storia della Cina dalla formazione del primo stato unitario ad oggi. Più sintetico nella narrazione delle decine di secoli che scandiscono la sua storia antica, medioevale e moderna, il corso si soffermerà maggiormente sull'evoluzione di questa grande nazione, dalla sua forzata apertura all'Occidente, al ruolo di super potenza mondiale acquisita nell'epoca della globalizzazione.

22 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Adele Prina

Giovedì, dal 20 settembre 2018 al 23 maggio 2019 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 25)

Questo corso costituisce un ulteriore livello di approfondimento, dopo "Let's go on with some more English". Naturalmente la prima fase prevederà un lavoro di consolidamento delle strutture e del lessico appreso nei primi due anni, si continuerà poi con il lavoro di presentazione delle unità del testo già in uso nei corsi di secondo livello: English for life Elementary - Multipack for Italy con chiave - ed. Oxford University Press - SBN. 978-0-19-433107-4. 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. Si cercherà anche di dare maggiore spazio alla comunicazione orale a coppie o a piccoli gruppi: in tal modo sarà possibile rendere più sicure quelle competenze comunicative che costituiscono l'obiettivo finale dei nostri corsi di inglese.

23 TERZO FUOCO (AVANZATO)

Ester Quarti

Giovedì, dal 27 settembre al 25 ottobre 2018 (5 incontri),
ore 9.30-12, Associazione ARTIS, via Ponchielli 8 (€ 60)

DECORO SU PORCELLANA (max 7)

Durante il corso si decorerà un piatto grande con tecniche moderne "girasoli gialli". Si eseguirà una lavorazione su porcellana che tiene conto dell'uso di materiali come i lustri con le loro iridescenze, le loro trasparenze e sfumature. Gli incontri sono costruiti per coloro che hanno già esperienza di terzo fuoco e quindi una certa manualità nel trattare i colori e i materiali. In seguito, a piacere, si realizzerà un oggetto di minori dimensioni, eseguito con le stesse tecniche.

24 COLLANE, BRACCIALETTI ED ALTRO. CON LA CARTA, SI PUÒ!



Maria Teresa Airoidi

Giovedì, dal 15 novembre al 13 dicembre 2018 (5 incontri),
ore 9.30-12, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 18)

BRICOLAGE (max 20)

Regaliamoci del tempo per un corso di manualità, per riciclare, per divertirci con i colori, per sperimentare. Con fogli colorati dei giornalini per bambini, carta riciclata di ogni tipo, vecchi calendari e riviste, ma anche carta nuova con colori particolari e colla si possono confezionare simpatiche collane e braccialetti in modo semplice e con un costo veramente basso. Inserendo tra una "perla" di carta e l'altra perline di vetro o di altro tipo, ricavate da braccialetti o collanine rotte o vecchie non più usate, o comprate con pochi euro. Il risultato sarà sorprendente.

N.B. L'elenco del materiale necessario verrà consegnato al momento dell'iscrizione.

25 YOGA 1

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 20 settembre al 29 novembre 2018,
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 o vogliono tenersi esercitati tramite gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo, la concentrazione e costruire quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono lo spirito fondamento dello yoga.

N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione).

26 NORDIC WALKING 1

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 20 settembre al 29 novembre 2018,
ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 28)

BENESSERE (max 20)

Il corso è rivolto a chi è già abituato a camminare a passo sostenuto; la tecnica utilizzata richiama molto quella dello sci di fondo; ci si aiuta con le racchette per tonificare anche le braccia e assumere una postura corretta. La nostra guida ci aiuterà a graduare progressivamente lo sforzo necessario a raggiungere una buona forma fisica. Chi vuole procedere con ritmi meno impegnativi può frequentare il corso "Camminare fa bene".

27 STRESS: SE LO CONOSCI LO EVITI



Clara Pirovano

Giovedì, dal 20 settembre al 29 novembre 2018,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

Lo stress è un problema sempre di più presente nella vita di tutti i giorni. Non possiamo ignorarlo. È perciò importante informarsi su questa condizione, prepararsi ad affrontarla nella quotidianità e imparare a controllarne e a modificarne gli effetti a nostro favore. Grazie a questo corso impareremo a considerare lo stress non come un nemico, bensì come un alleato, un campanello d'allarme che ci offre la possibilità di riconsiderare abitudini e comportamenti poco salutari. Cambiando l'atteggiamento con cui affrontare la quotidianità, impareremo a prevenire le conseguenze negative dello stress e a gestirlo, trasformandolo in un'opportunità per perseguire il nostro benessere e quello degli altri.

28 DALLA TERRA AI CONFINI DELL'UNIVERSO



Davide Iannone

Giovedì, dal 20 settembre al 29 novembre 2018,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

ASTRONOMIA (max 60)

Partiamo insieme per un viaggio appassionante tra le immagini più spettacolari dell'Universo, che accompagneranno la spiegazione dei principali concetti di astronomia dal punto di vista fisico. Tabelle e grafici affiancheranno la nostra indagine, per scoprire insieme le meraviglie del cosmo, i suoi violenti e imprevedibili fenomeni, il nostro ruolo di semplici e umili spettatori della Natura.

29 IL PRINCIPE E L'ARTISTA. CORTI RINASCIMENTALI E ARTISTI NELL'ITALIA DEL QUATTROCENTO



Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 20 settembre al 6 dicembre 2018,
ore 15-17.15, auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Da Mantova a Milano, da Ferrara a Rimini, da Urbino a Firenze, le Corti rinascimentali italiane nel Quattrocento sono state centri di produzione e di irradiazione di cultura, arte e civiltà in tutta l'Europa. Il corso ha l'obiettivo di conoscere il complesso fenomeno della nascita delle corti, e di esplorare la relazione tra principe e artisti, a partire da Piero della Francesca, al quale sarà dedicata un'ampia trattazione.

30 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO

Roberto Calvagna

Venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Ritorna il corso base di acquarello per coloro che sono alle prime armi o che non lo hanno mai usato. Si comincia con una lezione di esercizi per la stesura dell'acquarello a macchie (spugnose e con alone), con sfumatura e a tinta piatta. Poi si procede con l'esecuzione di tavole in un laboratorio sempre più coinvolgente e intrigante. Paesaggi, nature morte, ma anche ritratti e nudi artistici per un approccio con la tecnica a 360°.

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

31 POETI D'OLTREOCEANO



Ines Soncini

Venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 60)

Da inizio '900 negli USA una variegata fioritura di voci in poesia contribuisce ad arricchire un panorama letterario contrassegnato da grandi opere di narrativa e di teatro. Il percorso, che inizia con l'*Antologia di Spoon River* per concludersi con la poesia della *beat generation*, presenta autori diversi che leggono senza infingimenti nei chiaroscuri di un grande Paese e con acuta sensibilità nei rapporti interpersonali. La loro è una poesia scarsamente influenzata dalle istanze delle avanguardie europee: racconta con lucidità, scetticismo, sottile sarcasmo e arguta ironia; denuncia, provoca, non teme di essere irriverente e dissacrante, ma induce a riflettere, spesso emoziona e sorprende. Prendendo spunto dall'album di Fabrizio De André liberamente tratto dall'*Antologia di Spoon River* e dalla motivazione del Nobel a Bob Dylan, saranno messe a confronto poesia e canzone.



32 INTELLETTUALI AL BANDO. L'ESILIO NELL'ANTICHITÀ E OLTRE

Fabio Gatti

Venerdì, dal 28 settembre al 23 novembre 2018 (9 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA E LETTERATURA (max 50)

Da Cicerone a Seneca, passando per Ovidio, sono molti i poeti, filosofi, pensatori antichi che, per il loro conflittuale rapporto con il potere, sono stati condannati all'esilio, senza però mai smettere di scrivere e di poetare, ora lamentando la propria condizione, ora implorando disperatamente il ritorno, ora invece resistendo stoicamente al triste destino. Il corso si propone di ripercorrere e discutere, attraverso la lettura diretta (in traduzione) di passi delle opere antiche, le vicende e le riflessioni di questi esuli, anche mettendo in luce la loro eredità nell'opera di esuli moderni.

33 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018,
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 15 settembre 2018, ore 16, Cinema Conca Verde, via Mattioli 65 Longuelo. Ingresso ridotto con tessera **Tu** € 5, oppure abbonamento dieci ingressi, valido anche per le proiezioni serali (€ 43)

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 2018 A MARZO 2019

34 FORME FANTASTICHE, SIMBOLICHE E REALISTICHE NELLA PITTURA DEI PAESI DELLA RIFORMA E DELLA CONTRORIFORMA

Maria Elena Notari Nardari

Lunedì, dal 7 gennaio al 4 febbraio 2019 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Il percorso intende cogliere nella peculiarità dei soggetti e delle forme della pittura dei Paesi Bassi e dei Principati tedeschi, dalla fine del XV secolo al XVII secolo, una visione della vita in cui si sono radicati il pensiero e il sentimento etico e religioso della Riforma. Nell'arte dei paesi cattolici, come l'Italia e la Spagna, verrà evidenziata la rispondenza ai principi dottrinali della Controriforma.

35 ALLO SPECCHIO DELLA VITA E DELL'ARTE



Sem Galimberti

Lunedì, dall'11 al 25 febbraio 2019 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Incontriamo tre personalità artistiche che hanno fatto della serie dei propri autoritratti una chiara indicazione dello stile di vita: Vincent Van Gogh, Edward Munch e Frida Kahlo. L'autoritratto è come una carta d'identità: più volte dipinto e modificato nel tempo, consente una più ampia lettura delle vicende personali, del percorso artistico in stretto collegamento con i capolavori che tutti conosciamo, realizzati tra fine Ottocento e inizio Novecento.

36 DEPRESSIONE O GIOIA DI VIVERE? A NOI LA SCELTA!



Stefano Lamera

Lunedì, dal 10 dicembre 2018 al 25 febbraio 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 50)

Può accadere che la depressione divenga una compagna scomoda di cui difficilmente riusciamo a liberarci. Il corso si propone di fornire chiarimenti su cosa è la depressione, quali siano le cause e gli effetti e, non ultimo, alcune modalità utili per prevenire e combattere la sua insorgenza. Inoltre, verranno esplorate diverse tematiche: si parlerà di consapevolezza di sé, capacità di dare un nuovo significato al proprio tempo, come costruirsi uno stile di vita che sia maggiormente gratificante e ricco di momenti di grande forza e vivacità. Quanto ci sentiamo realizzati? Quanto valore ci diamo? In ogni momento siamo impegnati in processi valutativi auto ed eterodiretti. Verrà proposta una lettura efficace a questi quesiti tale che ci permetta di essere interpreti attivi della nostra esistenza.

37 LA MADRE DI TUTTE LE RIVOLUZIONI: LA RIVOLUZIONE FRANCESE



Carlotta Testoni

Lunedì, dal 10 dicembre 2018 al 25 febbraio 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA (max 60)

Da quando l'inviato di una celebre trasmissione intervistò molti parlamentari italiani scoprendo che ne sapevano veramente poco o niente, è una mia "crociata" far conoscere questo affascinante periodo, nel quale si sono sperimentate tutte le forme politiche e tutti i destini rivoluzionari che per più di duecento anni hanno attraversato il mondo. Ma tutte le rivoluzioni finiscono in dittatura?

38 TABLET "CON UN DITO": ISTRUZIONI PER L'USO

Cesare Giannini

Martedì, dall'8 gennaio al 12 febbraio 2019 (6 incontri),
ore 9.30-11.30 sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 60)

TECNOLOGIA – ANDROID (max 10)

Utilizzare il Tablet è più facile di quel che si crede. In questo corso, che parte da zero, sarete guidati nella configurazione e nell'uso del vostro Tablet. Il corso è incentrato sull'uso del sistema operativo Android che attualmente è il più utilizzato e intuitivo. Impostazioni di base del Tablet, posta elettronica, applicazioni, strumenti per organizzarsi, mappe, foto e video, Facebook sono alcuni dei contenuti che saranno affrontati durante le lezioni.

N.B. Prerequisito: possedere un Tablet con sistema operativo Android (Samsung, Huawei, HTC, LG, Asus, Nexus, ecc...) con WiFi e/o sim telefonica con Internet.

39 SIGNORE IN GIALLO: SCRITTRICI DI STORIE POLIZIESCHE



Alessandra Limonta

Martedì, dall'11 dicembre 2018 al 22 gennaio 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

LETTERATURA (max 60)

Le donne che scrivono storie poliziesche hanno ormai occupato la ribalta letteraria. Il libro giallo diventa il racconto della società, dei suoi cambiamenti, delle sue tensioni e i personaggi sono specchio fedele dei nuovi costumi. Nel corso faremo la conoscenza di scrittrici, italiane e straniere, venute alla ribalta nel corso degli ultimi anni e rappresentative dei vari modi in cui i lettori incontrano oggi il genere poliziesco.

40 GAUDEAMUS Igitur: IL LATINO È ANCORA TRA NOI!



Angelo Pagani

Martedì, dal 29 gennaio al 26 febbraio 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

ETIMOLOGIA (max 60)

Il latino era la lingua dei padri. L'italiano è il latino dei figli, la nostra lingua. Scopriamo quanto il latino sia presente oggi, raramente intatto (anche se molto più di quanto si pensi), quasi sempre mimetizzato nelle forme odierne, che, alla luce del latino, svelano il loro significato nascosto. Dato per morto, il latino vive nell'inconsapevolezza di chi parla. Riscoprirlo sotto la patina del presente è come svelare l'affresco che si cela sotto la patina del tempo. Alla luce dell'etimologia, un percorso gioioso e intrigante alla scoperta della bellezza e del senso profondo della parola.

41 MOUSE E TASTIERA

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dall'8 gennaio al 19 marzo 2019,
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.



42 CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 12 dicembre 2018 al 27 febbraio 2019,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Viaggi virtuali in alcune interessanti città (Siena, Arezzo, Ravenna, Ferrara, Torino, Aosta, Verona) per scoprirne anche gli aspetti meno noti, "vedere" i siti visitati dai turisti, ma con la consapevolezza di chi conosce la storia e il contesto in cui sono sorti. Ci sarà la possibilità, per chi lo desidera, di aggiungere un viaggio culturale di due o tre giorni, per esempio a Siena e Arezzo.

43 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 2

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 9 gennaio al 13 febbraio 2019 (6 incontri),
ore 9.30-11.30, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 60)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 10)

Questo corso si rivolge a chi ha un cellulare di tipo "Smartphone", con sistema operativo Android (no iPhone né Windows), con una scheda SIM in grado di collegarsi a Internet e desidera utilizzare "un po' di più" le sue potenzialità. Attraverso sei 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, filmi 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).

44 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dal 12 dicembre 2018 al 27 marzo 2019,
ore 10-12, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 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.



45 GUERRA, RESISTENZA, DOPOGUERRA

Angelo Bendotti, Elisabetta Ruffini, Dario Carta

Docenti ISREC (Istituto Bergamasco Storia della Resistenza e dell'età Contemporanea)

Mercoledì, dal 12 dicembre 2018 al 27 febbraio 2019,

ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA (max 60)

Il corso si propone di riflettere sui dieci anni di storia che hanno radicalmente cambiato il nostro paese. Il fulcro è la Resistenza, una vicenda che incrocia la dimensione della grande Storia e delle storie locali: uno scontro in cui si gioca il destino dell'Europa e del nostro essere europei, segna la ripresa di quel cammino democratico iniziato nel Risorgimento e bruscamente interrotto con la dittatura fascista. Una guerra totale che investe territori e popolazione civile come mai prima nella storia. Per questo la Resistenza è una storia locale e universale insieme; studiarla nei luoghi dove è stata vissuta è un modo per considerarla in tutti i suoi particolari umani, anche per vivere il territorio con la consapevolezza della storia degli uomini e della donne che l'hanno abitato.



46 STORIE DI DONNE NEL MONDO ANTICO

Carmen Leone

Mercoledì, dal 12 dicembre 2018 al 30 gennaio 2019 (6 incontri),

ore 15-17.30, Mutuo Soccorso (€ 21)

STORIA (max 70)

In tutte le civiltà antiche esiste la convinzione dell'inferiorità femminile: la donna è destinata al matrimonio, alla maternità, alla segregazione tra le mura domestiche. La nostra esposizione si articolerà in due sezioni: la prima ripercorrerà le storie di donne appartenenti alle principali civiltà del mondo mediterraneo (Egizi, Greci, Etruschi e Romani), la seconda sezione presenterà la biografia di ambiziose sovrane, temibili donne di corte, letterate e colte cortigiane.



47 LE PIANTE MEDICINALI SPONTANEE

Gian Luca Bellini

Mercoledì, dal 6 al 27 febbraio 2019 (4 incontri),

ore 15-17.30, Mutuo Soccorso (€ 15)

ERBORISTERIA (max 40)

Corso di erboristeria per tutti. La presentazione delle piante medicinali sarà semplificata al massimo, collegando il nome all'utilità erboristica o alla forma caratteristica della pianta. Per facilitarne l'apprendimento, saranno mostrati campioni di piante fresche o, se non sarà possibile, verranno presentate le immagini delle erbe che in primavera potranno essere raccolte.



48 UGO FOSCOLO

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 13 dicembre 2018 al 28 febbraio 2019,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 80)

Ben strana e contraddittoria la "fortuna" di Ugo Foscolo, da sempre celebrato nel Pantheon letterario e risorgimentale italiano, ma detestato da molti studenti e quindi da molti Italiani: è legittimo il sospetto che i due opposti atteggiamenti si spieghino reciprocamente. Insomma, Foscolo non ha trovato solo ammiratori, ma anche detrattori, come Carlo Emilio Gadda a cui "il *capitan Basetta* sembrava un esemplare di campione mandrillo della virilità italica"... Eppure il suo "classicismo romantico" si è imposto come esemplare per quasi due secoli e il pensiero profondo del carne "Dei Sepolcri" è quanto di meglio la letteratura italiana ha saputo produrre per affermare il dovere della memoria per fondare l'identità di un popolo.

49 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 13 dicembre 2018 al 28 febbraio 2019,
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 o vogliono tenersi esercitati attraverso gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo, la concentrazione e costruire quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono lo spirito fondamento dello yoga.

N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione)

50 MOUSE E TASTIERA... UN PASSO AVANTI



Domenico Sergi Alampi

Giovedì, dal 17 gennaio al 21 febbraio 2019 (6 incontri),
ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 60)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 17)

Un corso rivolto a chi ha già frequentato il modulo "mouse e tastiera" o ha competenze minime nell'uso del computer. Si approfondirà la conoscenza del pacchetto Word, si illustrerà il programma Excel (limitatamente alle funzionalità di calcolo), l'utilizzo della rete Internet e la casella di posta elettronica. Si affronterà la costruzione di un archivio fotografico/video/musicale, lo shopping in rete, i viaggi e le vacanze, la piattaforma "youtube". Si proseguirà con la ricerca di siti internet di pubblica utilità e con la ricerca di informazioni, analizzando i pro e i contro di questa pratica.

51 I CAPOLAVORI DELL'ARTE ITALIANA ED EUROPEA NEI MUSEI TEDESCHI E SVIZZERI



Dario Franchi

Giovedì, dal 13 dicembre 2018 al 28 febbraio 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Una storia dell'arte costruita su opere selezionate nelle più famose collezioni della Germania e della Svizzera. Dalla "venere dormiente" di Giorgione a Dresda, ai Dürer e Leonardo della Alte Pinakothek di Monaco di Baviera, dall'"amor vincitore" di Caravaggio della Gemäldegalerie di Berlino al "ritratto di Nefertiti" del Neues Museo della stessa Berlino, dal "viandante che guarda il mare di nebbia" di Friedrich della Kunsthalle di Amburgo ai Manet del museo Städel di Francoforte, dagli Holbein di Basilea ai Picasso della Kunsthaus di Zurigo: molti dei capolavori presenti sui libri di storia dell'arte si trovano in questi musei, che costituiscono un modello di collezionismo e di architettura museale a livello mondiale.

52 LE MERAVIGLIE DEL MONDO NATURALE



Docenti Museo di Scienze Naturali di Bergamo

Giovedì, dal 13 dicembre 2018 al 28 febbraio 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

SCIENZE (max 60)

Le "sette meraviglie del mondo" annoverano siti di straordinaria importanza culturale. Il concetto di "meraviglia del mondo", però, si può applicare certamente anche agli ambienti naturali: anche le inesorabili forze della natura hanno portato alla comparsa nel mondo di ecosistemi unici. Esempi sono le sconfinite pianure africane o il Grand Canyon in Arizona, comparabile per bellezza e complessità alle più articolate opere architettoniche umane. In queste lezioni analizzeremo dal punto di vista geologico e zoologico i cinque continenti, andando alla scoperta di luoghi che per la loro bellezza e particolarità meritano l'appellativo di "meraviglie del mondo naturale".

53 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO: "LE STAGIONI"



Roberto Calvagna

Venerdì, dal 14 dicembre 2018 all'1 marzo 2019,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Con questo corso non si intende affrontare l'argomento soltanto con finalità paesaggistiche. Le stagioni saranno affrontate riprendendo la pluralità dei soggetti del corso base, come le nature morte e l'anatomia umana, inserendo ele-

menti e simboli iconografici stagionali, colori e atmosfere per un excursus completo, con l'ausilio di accompagnamento musicale di Antonio Vivaldi "Le quattro stagioni".

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

54 IL CORPO, LA MENTE E L'ENERGIA CHE LI MUOVE



Isidoro Sciulli e Angelo Rovetta
Venerdì, dal 14 dicembre 2018 all'1 marzo 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 70)

Il corso vuole essere uno strumento per avvicinarsi all'affascinante mondo della psicologia, per conoscere meglio se stessi e gli altri. Si esploreranno i processi mentali coscienti, quelli di cui non siamo consapevoli (l'inconscio), la forza vitale che muove la mente (eros) e che dà origine alle percezioni sensitive, alla memoria, alle emozioni e ai sentimenti.

55 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA



Giuliano Todeschini
Venerdì, dal 14 dicembre 2018 all'1 marzo 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

ASCOLTO GUIDATO (max 70)

L'obiettivo è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Saranno proposte musiche di Vivaldi, Bach, Haendel, Mozart, Beethoven, Rossini, Paganini, Liszt, Smetana, Grieg, Saens, Debussy e Ravel. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense, che metteranno l'ascoltatore nella condizione di conoscere gli autori e scoprire 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.

// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2019

56 DAL VERO. LE FORME DEL REALISMO NELLA STORIA DELL'ARTE



Maria Elena Notari Nardari

Lunedì, dall'11 marzo al 15 aprile 2019 (6 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 21)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Solo negli ultimi due secoli si sono elaborate teorie sul Realismo che, al di fuori di convenzioni accademiche, andava diffondendosi dall'Europa agli Stati Uniti. Il percorso, dopo aver rilevato anche in epoche precedenti forme di restituzione dell'esperienza visiva, indaga le motivazioni, i soggetti, le particolari espressioni dei vari Realismi.

57 CAMMINARE FA BENE 3

Tu Team

Lunedì, dal 18 marzo al 13 maggio 2019 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 15)

BENESSERE (max 35)

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 "LECTIO DANTIS" - LETTURE DI CANTI TRE A TRE IN PARALLELO



Gabrio Vitali

Lunedì, dall'11 marzo al 20 maggio 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 80)

In questo corso dedicato alla lettura della *Divina Commedia*, dopo il primo incontro introduttivo, viene proposta una riflessione che attraversa alcuni trittici di Canti che portano lo stesso numero nell'Inferno, nel Purgatorio e nel Paradiso e che sviluppano, pertanto, lo stesso tema poetico e morale. La finalità del corso è fornire qualche breve affresco della complessità e della ricchezza del pensiero etico-religioso di Dante Alighieri e della bellezza inarrivabile della sua poesia.

59 REALIZZAZIONE DI SÉ, EMPATIA ED AUTOAFFERMAZIONE



Silvia Bellini

Lunedì, dall'11 marzo al 20 maggio 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

Forza interiore, capacità di azione e riflessione, capacità di scelta, senso di competenza: queste e tante altre caratteristiche servono per fronteggiare l'insicurezza, il disagio e la frammentazione interiore e dei rapporti che il nuovo millennio ci ha consegnato. Insieme svilupperemo le competenze comunicative e relazionali che sono indispensabili per co-costruire legami profondi con gli altri nell'epoca della complessità e dell'imprevedibilità. Infatti, solo riconoscendo e attingendo alle proprie risorse, è possibile imparare a gestire le difficoltà ed i cambiamenti. Un percorso esperienziale per consolidare l'autostima e, all'interno di un nuovo paradigma dell'identità e della relazione, acquisire sicurezza di sé e realizzarsi.

60 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI



Gianluigi Della Valentina

Martedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2019, ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA E LETTERATURA (max 80)

I romanzieri leggono le vicende storiche di un Paese con occhi particolari e ci rimandano suggestioni che i saggi storici difficilmente riescono a trasmettere. Un romanzo non spiega la storia, né i caratteri dei popoli ma aiuta a capirli e per questa ragione ne sono stati scelti alcuni, fra i tanti che meritano, come punto di partenza per qualche riflessione sia sui libri in questione, sia sulle vicende che essi narrano.

61 ARTE, LETTERATURA E STORIA IN EUROPA TRA LE DUE GUERRE MONDIALI



Giovanni Dal Covolo

Martedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA DELL'ARTE E LETTERATURA (max 70)

L'arte e la letteratura riflettono il profondo cambiamento provocato dalla prima guerra mondiale nella storia, nella moralità, nella politica del nostro continente. Si spengono le passioni giovanili delle avanguardie futuriste e le eleganze della "Belle époque" e si riscopre un diverso "realismo": da Pirandello a Svevo, da Kafka a Joyce, da De Chirico a Picasso, fino a Montale che scoprirà in Eliot un "nuovo" lettore di Dante. Antonio Gramsci interpreterà in politica il diffuso bisogno di "Ordine Nuovo". Piero Gobetti, nel nuovo liberalismo, si confronterà col regime fascista tenendo vivi i focolai che si sarebbero accesi nella Resistenza. Il corso si concluderà con una visita al Centro Piacentiniano e al Palazzo Comunale di Bergamo.

62 CHE FARE QUANDO IL FIUME È IN PIENA? SINTOMI E RIMEDI PER L'ANSIA



Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 6 marzo al 22 maggio 2019, ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

Comprendere l'ansia? È possibile! L'ansia è l'emozione più diffusa e conosciuta dalle persone al giorno d'oggi. Un esame, un incontro di lavoro, l'attesa di una notizia, un cambiamento, un ritardo bastano per far sperimentare questo particolare stato d'animo. Silenziosamente cresce in noi fino a diventare forte e insopportabile. Eppure è proprio l'ansia che, in condizioni di equilibrio, ci consente di affrontare le sfide della quotidianità, mostrandosi in realtà un efficace strumento psicologico. Il corso offrirà l'occasione di conoscere i confini tra normalità e patologia presenti nell'ansia, evidenziandone le caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali, e gli strumenti adatti a curarne i sintomi.

63 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP" 2

Cesare Giannini

Mercoledì, dal 20 febbraio al 27 marzo 2019 (6 incontri),
ore 9.30-11.30, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 60)

TECNOLOGIA - ANDROID (APPROFONDIMENTO) (max 10)

Questo corso è dedicato a chi ha già frequentato un corso "base" o usa da qualche tempo uno Smartphone con sistema operativo Android (Samsung, Huawei, LG, Sony, Motorola, ecc.) e utilizza non solo la funzione telefono e SMS, ma anche ap-

plicazioni che si appoggiano ad Internet (WhatsApp, Google, e-mail, ecc.). In questo corso approfondiremo l'uso di varie App e le loro impostazioni.

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

64 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 3

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 3 aprile al 22 maggio 2019 (6 incontri),
ore 9.30-11.30 sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 60)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 10)

Questo corso si rivolge a chi ha un cellulare di tipo "Smartphone", con sistema operativo Android (no iPhone né Windows), con una scheda SIM in grado di collegarsi a Internet e desidera utilizzare "un po' di più" le sue potenzialità. Attraverso sei 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, filmi 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).

65 BALLI DI GRUPPO. SOFT: FITNESS-DANCE

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dal 6 marzo al 22 maggio 2019,
ore 10-12, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 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.

66 LA POESIA D'AMORE FRANCESE, OVVERO QUANDO LA PAROLA SI FA MUSICA



Angelo Pagani

Mercoledì, dal 6 marzo al 17 aprile 2019 (7 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 25)

LETTERATURA FRANCESE (max 60)

Forse non esiste lingua che abbia l'eleganza, la raffinatezza, la linearità della lingua francese. Questi caratteri ne esaltano la prodigiosa musicalità e la rendono unica. In poesia, ciò si traduce in sonorità di limpida seduzione evocatrice. Ciò non significa povertà di contenuti, i quali, anzi, attingono, da quella, una forza e una verità senza tempo. Lo scopriremo leggendo e analizzando le liriche d'amore di Ronsard, Lamartine, Baudelaire, Verlaine, Prévert, in cui la suggestione dei suoni e l'intensità del messaggio si fondono in accenti di purissima armonia. Scoprirle (o riscoprirle) sarà luce della mente e gioia del cuore.

67 ARCHITETTURA E CITTÀ NELLA STORIA DI BERGAMO



Nicola Eynard

Mercoledì, dal 6 marzo al 22 maggio 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

ARTE E STORIA (max 40)

Grazie alle sue antiche origini e ad una singolare storia urbana, la nostra città può essere vista come la scena ideale per accostarsi e narrare molte significative vicende dell'architettura lombarda, dalla dominazione romana ad oggi, con importanti riferimenti anche ad altre tradizioni culturali, a cominciare da quella veneta. Scopriremo quindi il rapporto tra organismi architettonici e struttura della città così come si è sviluppato nel corso di duemila anni, alternando le lezioni d'aula a visite sul campo.

68 SHIATSU

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 7 marzo al 23 maggio 2019,
ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

TRATTAMENTI A CARATTERE FAMILIARE (max 30)

Lo Shiatsu è una disciplina che si propone di risvegliare e attivare pienamente le risorse vitali presenti in ogni individuo, ristabilendo una condizione di armonia e benessere, sia a livello fisico che dello stato d'animo. Utilizza la pressione naturale, accompagnata da una respirazione armonica e da un atteggiamento positivo. Si avvale di tecniche che vanno a stimolare i "canali energetici", i punti vitali, le zone riflesse. Gli incontri propongono l'apprendimento di tecniche che possono essere utilizzate con beneficio in ambito familiare.

69 CAMMINARE FA BENE 4

Mari Ferrari

Giovedì, dal 7 marzo al 9 maggio 2019 (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?

70 NORDIC WALKING 2

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 21 marzo al 30 maggio 2019,
ore 9.30-11.45, ritrovo a Ponteranica, piazzetta di via Valbona (davanti alla chiesa dei Sacramentini). Si arriva con l'autobus 7A (€ 28)

BENESSERE (max 20)

Il corso è rivolto a chi è già abituato a camminare a passo sostenuto, la tecnica utilizzata richiama molto quella dello sci di fondo; ci si aiuta con le racchette per tonificare anche le braccia e assumere una postura corretta. La nostra guida ci aiuterà a graduare progressivamente lo sforzo necessario a raggiungere una buona forma fisica. Chi vuole procedere con ritmi meno impegnativi può frequentare il corso "Camminare fa bene".

71 LA MUSICA IN MOSTRA NELLE SUE RAPPRESENTAZIONI FIGURATIVE



Claudia Aristotile

Giovedì, dal 7 marzo al 4 aprile 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 18)

MUSICA E STORIA DELL'ARTE (max 70)

È noto come le arti figurative siano state nel corso della storia strumenti importantissimi per tramandare scene di vita, usi e costumi dell'uomo dall'antichità sino ai nostri giorni. Non tutti conoscono però il ruolo determinante che queste hanno avuto nel documentare momenti salienti della storia della musica, ora rendendo visibili antiche pratiche musicali altrimenti di difficile ricostruzione, ora tramandandoci le immagini di strumenti musicali ormai perduti, di cui è stato possibile ricostruire e ascoltare nuovamente il suono grazie all'opera sapiente di antichi pittori. Il corso sarà come la visita ad una mostra particolare, dove le varie rappresentazioni figurative ci faranno rivivere alcune delle principali scene musicali della storia... La musica diventa visibile e la pittura sonora.



72 POESIA E IMPEGNO SOCIALE NELLA CANZONE

Claudio Morlotti

Giovedì, dall'11 aprile al 23 maggio 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

MUSICA (max 70)

La canzone d'autore racconta, a volte con dolcezza o ironia, a volte con dolore o rabbia, ma sempre con sincerità, la vita dell'uomo. I brevi istanti di felicità, i momenti di difficoltà, gli ostacoli superati e i fallimenti, la guerra e l'amore, sempre guardati con stupore e meraviglia e sempre vissuti con la consapevolezza che la vita va affrontata con coraggio e assaporata in tutte le sue sfumature. Dall'Italia nelle canzoni a "Love songs" e altro ancora.



73 L'ETERNO RITORNO DELL'ANTICO

Rosa Chiumeo

Giovedì, dal 7 marzo al 9 maggio 2019 (8 incontri),
ore 15-17.15, auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 28)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Il corso si prefigge di presentare i ricorrenti ritorni di un ideale etico ed estetico che è alle origini della cultura occidentale. Da Policletto a Paolini, la bellezza – perduta e ritrovata – ritorna sotto altre forme e altri significati.



74 "NEW" TACCUINO DI VIAGGIO

Roberto Calvagna

Venerdì, dal 15 marzo al 24 maggio 2019,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35)

DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA (max 25)

Per questa edizione del corso "taccuino di viaggio" sono in programma esercizi inediti, alla portata di chi comincia adesso a disegnare, ma anche per accogliere chi ha avuto un primo approccio nei corsi degli anni precedenti. L'obiettivo è sempre quello di imparare a disegnare in maniera istintiva ed estemporanea con la matita, la biro, il trattopen, i pastelli e i nostri inseparabili compagni di viaggio: "gli acquarelli". Alla fine del corso saremo pronti a prendere il nostro taccuino di viaggio sotto braccio e portarlo con noi nelle vacanze estive, per ritrarre cose e persone con una piccola padronanza in più.

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



75 SITI CULTURALI DELL'ESTREMO ORIENTE

Piergiorgio Pescali

Venerdì, dal 15 marzo al 12 aprile 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

ARTE E CULTURA (max 60)

L'arte dell'Estremo Oriente si sviluppa attraverso periodi che seguono evoluzioni storiche e religiose che spesso si innestano su assunti culturali già sviluppati. Si hanno, quindi, espressioni artistiche spesso uniche e specifiche per un dato luogo e periodo che rispecchiano tendenze ideologiche delle forme di potere che sono al vertice sociale. Il ripercorrere la visione plastica di alcuni dei più famosi monumenti della Cina, Giappone, Indonesia, Myanmar e Cambogia è anche un modo per viaggiare nella storia di una parte del continente asiatico e del tessuto religioso e sociale che ha permesso la costruzione, spesso anche violenta, di luoghi visitati oggi da un turismo inconsapevole del passato che sta vivendo.



76 LE MINORANZE ETNICHE NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Venerdì, dal 26 aprile al 24 maggio 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

STORIA (max 60)

Musei viventi o preservazione di culture umane? Spesso quando si visitano le aree dove vivono le minoranze etniche, dalla Thailandia alla Lapponia, dall'Italia al Giappone, si creano aspettative che spesso vengono deluse. Il progresso e l'emancipazione portano inevitabilmente a cambiamenti anche tra le popolazioni più isolate, mentre il turista vorrebbe l'incontro con un passato ancorato alle tradizioni, all'idea della perfetta simbiosi tra uomo e natura. Eppure ogni minoranza ha sempre una propria connotazione che la distingue dalle altre. A volte sono caratteristiche ben visibili, "fotografabili" anche dai visitatori più frettolosi; altre volte, invece, la distinzione è meno esteriore: sono le convenzioni sociali, gli aspetti religiosi, la lingua, o il cibo; aspetti che richiedono più attenzione e pazienza per essere individuati, ma che, una volta partito il gruppo di turisti, continuano a rimanere nella vita quotidiana di ogni singola persona che compone il gruppo etnico.

77 ESCURSIONI NATURALISTICHE NELLA BERGAMASCA



Marco Rampinelli

Sabato, 27 aprile 2019, ore 9.30-11.45, sala Lama: incontro introduttivo

Sabato, dal 5 al 25 maggio 2019 (4 escursioni), ore 9.30-12.30, località varie (€ 35)

SCIENZE (min 20 - max 30)

Il corso si articola in una lezione teorica introduttiva e in quattro escursioni. Si tratta di una serie di camminate non impegnative, della durata di tre ore circa, volte ad illustrare i diversi ambienti di cui la nostra provincia è ricca. Durante ogni camminata saranno infatti previste varie soste, per illustrare le peculiarità dell'ambiente, della flora e della fauna, che potranno fornire spunto per approfondimenti di carattere generale, inerenti alla geologia, alla zoologia e alla botanica. I punti di partenza di ogni camminata (**a cui si dovrà arrivare con mezzi propri**) sono comodamente raggiungibili in auto e sono provvisti di posteggio. Le mete: i Fontanili di Spirano, il Parco dei Colli di Bergamo, la Val Vertova, Endine Gaiano. Agli iscritti verranno date le indicazioni per i punti di ritrovo.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

Tutti i corsi sono tenuti da Istruttori specializzati e sono riservati a chi ha compiuto 50 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). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

ISCRIZIONI

Prima e seconda fase (settembre - marzo)

Da mercoledì 6 giugno 2018 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Terza fase (marzo - maggio)

Da lunedì 3 dicembre 2018 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Per il corso 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 27 luglio 2018 presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19, € 100 il 26 ottobre 2018.

Per i corsi estivi di Baioni, San Bernardino le iscrizioni e i pagamenti si effettuano direttamente presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19.

TIPOLOGIA DEI CORSI

148 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e venerdì, dal 25 settembre 2018 al 14 giugno 2019, ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù (€ 180 in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 27 luglio 2018 presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19, € 100 il 26 ottobre 2018).

GINNASTICA DOLCE (max 15)

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

DOLCEMENTE IN FORMA (€ 40)

GINNASTICA DOLCE (max 30)

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

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.

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). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

PRIMA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	25 settembre 27 novembre 2018	15.00 - 16.00	Baioni	149
Ho fatto splash 1	Mercoledì	26 settembre 28 novembre 2018	14.20 - 15.05	Baioni	150
Ho fatto splash 2			15.15 - 16.00	Baioni	151
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	152
Ho fatto splash 4	Giovedì	20 settembre 29 novembre 2018	15.00 - 15.45	San Bernardino	153

SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	11 dicembre 2018 28 febbraio 2019	15.00 - 16.00	Baioni	154
Ho fatto splash 5	Mercoledì	12 dicembre 2018 27 febbraio 2019	14.20 - 15.05	Baioni	155
Ho fatto splash 6			15.15 - 16.00	Baioni	156
Ho fatto splash 7			16.00 - 16.45	San Bernardino	157
Ho fatto splash 8	Giovedì	13 dicembre 2018 28 febbraio 2019	15.00 - 15.45	San Bernardino	158

TERZA FASE

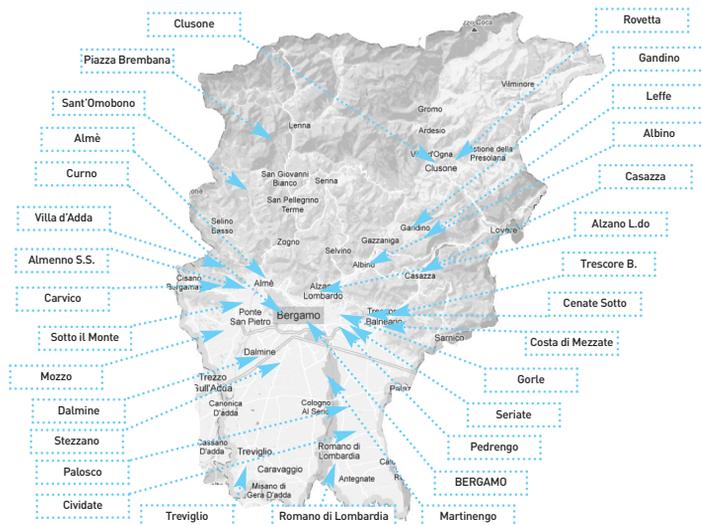
CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	5 marzo 14 maggio 2019	15.00 - 16.00	Baioni	159
Ho fatto splash 9	Mercoledì	6 marzo 22 maggio 2019	14.20 - 15.05	Baioni	160
Ho fatto splash 10			15.15 - 16.00	Baioni	161
Ho fatto splash 11			16.00 - 16.45	San Bernardino	162
Ho fatto splash 12	Giovedì	7 marzo 23 maggio 2019	15.00 - 15.45	San Bernardino	163

ESTIVI (8 INCONTRI € 40)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 13	Mercoledì	29 maggio 17 luglio 2019	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 14	Giovedì	30 maggio 18 luglio 2019	15.00 - 15.45	San Bernardino

/// PROVINCIA SEDI IN CUI TU È PRESENTE



N.B. Se non indicato in parentesi, i corsi si intendono di dieci incontri.

/// ALBINO

Referenti: Luciana Birolini, Maria Rosa Gelmi e Carla Testa

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Roma 42/A, tel. 035.3594640, giovedì ore 9.30-11.30 dal 13 settembre 2018

Sede dei corsi: giovedì sala Civica, piazza Libertà 1, mercoledì Biblioteca, via Mazzini 68, ore 15-17.15

79 RACCONTI DELLA BIBLIOTECA BIBLICA

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 27 settembre al 18 ottobre 2018 (4 incontri), (€ 15)

LA BIBBIA COME TESTO STORICO E LETTERARIO

Il corso, dopo un'introduzione per presentare la Bibbia e le sue diverse possibili letture, prenderà in considerazione alcuni racconti, davvero piacevoli, veri e propri capolavori letterari. Come tutti i testi più belli della letteratura di ogni epoca e di ogni luogo, i racconti biblici testimoniano la ricerca secolare del significato della vita da parte di un popolo. Ma poi chi ha scritto la Bibbia? Non abbiamo notizie certe. Se quei testi si sono conservati e tramandati è perché quel popolo ha pensato che in quelle pagine ci fosse anche "qualcosa" di Dio.

80 PERCHÉ QUESTO NODO AL FAZZOLETTO?

Severina Allevi

Mercoledì, dal 17 ottobre al 14 novembre 2018 (5 incontri) saletta Biblioteca, (€ 18)

SCIENZE

Il corso ha lo scopo di costruire un percorso per indagare la memoria, individuare e stimolare i meccanismi che stanno alla base e che consentono l'ingresso delle informazioni, la loro conservazione e la loro evocazione. In una società in cui la competitività richiede una performance sempre più alta, è necessario prevenire l'involutione cognitiva... e noi lo faremo sia mettendo in campo strategie per stimolare i meccanismi che sostengono la memoria, quali l'attenzione, la concentrazione e le funzioni logiche, sia fornendo indicazioni circa un adeguato stile di vita atto a prevenire il deterioramento delle strutture nervose.

81 PROFUMO

Simona Provesi

Giovedì, dal 15 novembre al 13 dicembre 2018 (5 incontri), (€ 18)

STORIA DEL COSTUME

Dall'illustrazione di rituali e profumi usati durante le cerimonie sacre in ambito pagano, ebraico e cristiano, si passerà all'evoluzione della profumeria dal medioevo ai nostri giorni, evidenziando le differenze tra profumi naturali e profumi commerciali/sintetici. Verranno illustrate le materie prime usate, i metodi di preparazione e le ricette di alcuni profumi che hanno fatto la storia del profumo. Esploreremo poi, attraverso dei test olfattivi, alcuni oli essenziali e le loro proprietà in ambito aromaterapico, acquisendo le conoscenze per un corretto uso domestico e quotidiano. Infine si daranno suggerimenti e ricette per realizzare in autonomia un profumo personale.

108 "CONOSCI TU LA TERRA DOVE FIORISCONO I LIMONI...?" TESORI D'ARTE DELL'ITALIA MERIDIONALE E DELLA SICILIA

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 10 gennaio al 7 marzo 2019 (9 incontri), (€ 35)

STORIA DELL'ARTE

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

127 CHI È LA NOSTRA VI-CINA?

Cristina Murru

Giovedì, dal 14 marzo al 16 maggio 2019 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E STORIA

Camminando per le strade italiane non è raro imbattersi in negozi dalle insegne con caratteri cinesi, leggere sulle etichette "MADE IN CHINA" scovare nei banchi del supermercato salsa di soia e involtini primavera. Ma per quanti non sono nati in terra mandarina, cultura e società cinese non paiono di immediata comprensione. Chi ha un interesse vivo riguardo l'incontro tra civiltà e vuole provare a superare gli stereotipi e non fermarsi ai soliti argomenti (inquinamento, soldi, sfruttamento del lavoro e bassi costi), in questo corso potrà avvicinarsi alla tradizione cinese e capire qualcosa di più dei nostri nuovi vicini con gli occhi a mandorla.

/// ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035.638011 e sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

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

128 BERGAMO: COME ERAVAMO

Gianluigi Della Valentina e Giampiero Valoti

Mercoledì, dal 6 marzo al 17 aprile 2019 (7 incontri), (€ 18)

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 dalla visita guidata al Museo delle pietre coti di Nembro.

129 ALLO SPECCHIO DELLA VITA E DELL'ARTE

Sem Galimberti

Mercoledì, dall'8 al 22 maggio 2019 (3 incontri), (€ 8)

STORIA DELL'ARTE

Incontriamo tre personalità artistiche che hanno fatto dei propri autoritratti una chiara indicazione dello stile di vita: Vincent Van Gogh, Edward Munch e Frida Kahlo. L'autoritratto è come una carta d'identità: più volte dipinto e modificato nel tempo, consente una più ampia lettura delle vicende personali, del percorso artistico in stretto collegamento con i capolavori che tutti conosciamo, realizzati tra fine Ottocento e inizio Novecento.

/// ALMENNO SAN SALVATORE

Referente: Diana Todeschini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Martiri di Cefalonia 2, tel. 035.3594730, mercoledì e venerdì ore 10-11 dal 18 settembre 2018

Sede del corso: Fondazione Rota, via Repubblica 1, ore 15-17.15

82 CASA CINA

Cristina Murru

Giovedì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E STORIA

Mangiare, festeggiare, curarsi, arredare la casa, fare regali: sono molteplici gli aspetti della quotidianità in cui possiamo ritrovare le radici culturali più profonde di una civiltà. L'obiettivo del corso è presentare le peculiarità del vivere in Cina nelle classiche tappe della vita: nascita, matrimonio, lavoro e casa. Si approfondiranno poi i cardini della cultura tradizionale cinese che, ben lungi dall'essere stati dimenticati, sono ancora presenti e influenti nella routine di tutti i giorni. Lo scandagliare quel che succede in un altro continente, può essere illuminante per conoscere pratiche diverse dalle proprie e, non da ultimo, per ripensare al proprio modo di vivere e di essere nel mondo. Guardare all'altro è una buona opportunità per imparare a conoscere se stessi.

/// ALZANO LOMBARDO

Referente: Mariella Confalonieri

Collaboratrici: Alessandra Ferraris, Leona Linhartova, Lucia Mondini e Minie Passoni

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

Iscrizioni: da ottobre 2018 a marzo 2019, il primo lunedì non festivo del mese dalle ore 9.30 alle 11.30 presso l'Associazione Pensionati di Alzano Lombardo, via Paglia 11 (Parco Montecchio); dal 6 giugno 2018, presso la sede **Tu** di Bergamo

Pagamento contestuale all'iscrizione

Sede dei corsi: Aula Magna Istituto Comprensivo, via F.lli Valenti 6, Alzano Lombardo, ore 15-17.15

83 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 12 ottobre al 30 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

ASCOLTO GUIDATO

Sulla scorta della positiva esperienza degli anni precedenti, verrà proposto l'ascolto guidato di una serie di brani significativi, alla scoperta di alcuni aspetti del meraviglioso e interessantissimo mondo della musica. Il programma di quest'anno prevede l'ascolto di musiche di Smetana, Dukas, Grieg, Orff, Ciaikovski, Rachmaninov, Dvorak, Bizet, Schubert, Rodrigo e Ravel. 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.

109 MITO E ARTE NEL CAMMINO DELL'UMANITÀ

Mario Abati

Venerdì, dal 7 dicembre 2018 all'8 febbraio 2019 (8 incontri), (€ 28)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Dalle interpretazioni cosmologiche dei Maya ai momenti cruciali dell'esistenza: la nascita, la vita, l'amore, la morte... passando per le origini delle idee, del sacro, della politica. Un corso interdisciplinare per immagini sui nodi focali della storia umana, visti con gli occhi di artisti famosi da Prassitele a Leonardo, da Botticelli a Magritte, da Picasso a Damien Hirst, dalle prime forme d'arte della preistoria fino alle visioni estetico-fantastiche dei grandi artisti di oggi.

130 I PROMESSI SPOSI. QUEL GUAZZABUGLIO DEL CUORE UMANO

Gabriele Laterza

Venerdì, dal 15 febbraio al 5 aprile 2019 (8 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

Al di là di tanti pregiudizi, un romanzo di grandissima attualità. Un labirinto è la vita: così la raccontano gli scrittori più recenti (basti pensare ad Italo Calvino), ma così la racconta proprio anche il Manzoni dei Promessi Sposi. Per lo scrittore lombardo, infatti, la vita è un dedalo di strade: l'uomo con la sua intelligenza può e deve cercare di capirla, ma è solo la volontà di far del bene che può darle senso. In questo romanzo c'è di tutto: l'amore e l'odio, il sentimento religioso e la lontananza più assoluta da Dio, la superbia e l'umiltà, la vigliaccheria e il coraggio. I sentimenti dei singoli, insieme ai pregi e ai difetti degli italiani, sono descritti attraverso una macchina narrativa piena di colpi di scena e ricca di riflessioni sull'uomo che solo Manzoni, fine conoscitore di quel "guazzabuglio del cuore umano", poteva proporci.

131 IL MONDO DI FILO-SOFIA

Roberto Vedovati

Venerdì, dal 3 al 31 maggio 2019 (5 incontri), (€ 18)

FILOSOFIA

Il corso si propone di affrontare le questioni più importanti che hanno segnato il cammino del pensiero occidentale, con un approccio rivolto a chi ha sempre guar-

dato alla filosofia con curiosità – o anche con un po' di diffidenza – senza però dedicarsi mai a tempo pieno. L'obiettivo non è fornire una descrizione minuziosa e dettagliata dei contenuti della "materia" filosofica – impossibile data la vastità dell'argomento – ma invitare i partecipanti sulla soglia del suo mondo. Il corso si propone anzitutto di stimolare la formazione dell'atteggiamento filosofico da assumere per meglio affrontare i problemi della vita. A guidarci in questa esplorazione sarà Sofia, la giovane protagonista del romanzo *Il mondo di Sofia* di Jostein Gaarder, da cui trarremo spunti per temi e discussioni.

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Sergio Bettoni

Iscrizioni e informazioni: associazione Il Melograno, via Nazionale 90, Casazza, mercoledì, ore 9-11 a partire dal 12 settembre 2018; Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni dal 10 settembre 2018

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

84 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI

Gianluigi Della Valentina

Martedì, dal 9 ottobre all'11 dicembre 2018 (€ 25)

STORIA E CULTURA

I romanzieri leggono le vicende storiche di un Paese con occhi particolari e ci rimandano suggestioni che i saggi storici difficilmente riescono a trasmettere. Un romanzo non spiega la storia, né i caratteri dei popoli ma aiuta a capirli; per questa ragione ne sono stati scelti alcuni, fra i tanti che meritano, come punto di partenza per qualche riflessione sia sui libri in questione, sia sulle vicende che essi narrano.

110 A SPASSO NELL'AGORÀ: CONOSCI TE STESSO

Silvia Bellini

Lunedì, dal 7 gennaio al 4 marzo 2019 (9 incontri), (€ 23)

FILOSOFIA

Siamo veramente capaci di capire ciò che ci piace o che ci rende felici? Un corso teorico-pratico di filosofia attiva aiuta a farsi strada tra i propri pensieri e desideri, alla scoperta delle molteplici dimensioni dell'Umano. I grandi filosofi del passato ci possono indicare come intraprendere questo percorso di conoscenza. La Filosofia è "Arte del vivere", è vita quotidiana, è pratica; è uno strumento terapeutico dell'anima per metterci in cammino verso una vita autentica costruita da noi stessi per diventare consapevoli e migliori. E tu che aspetti? Avvicinati alla filosofia, conosci e costruisci te stesso.

132 STORIA DELLA SCULTURA

Dario Franchi

Lunedì, dall'11 marzo al 15 aprile 2019 (6 incontri), (€ 15)

STORIA DELL'ARTE

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.

133 LE PIANTE MEDICINALI SPONTANEE

Gian Luca Bellini

Lunedì, dal 29 aprile al 20 maggio 2019 (4 incontri), (€ 10)

ERBORISTERIA

Un corso di erboristeria per tutti. La presentazione delle piante medicinali sarà resa nel modo più semplice possibile, collegando il nome all'utilità erboristica o alla forma caratteristica della pianta. Per facilitarne l'apprendimento e rendere l'esperienza più concreta, saranno mostrati campioni di piante fresche, specialmente se non saranno possibili uscite per il riconoscimento delle piante dal vivo.

/// CIVIDATE AL PIANO

Referenti: Giusi Catalano, Oriana Adobati, Giuseppe Cortesi

Informazioni: ufficio Servizi Sociali del Comune, tel. 0363.946411, da lunedì a venerdì, ore 9.30-12.30

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL via Battisti 1, tel. 035.3594791, martedì e giovedì, ore 10-12

Sede dei corsi: sala Consiliare, via San Rocco 44, ore 15-17.15

85 TESORI D'ORIENTE: SITI CULTURALI D'ASIA

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2018 (8 incontri), (€ 25)

ARTE E CULTURA

L'arte dell'Asia si sviluppa in espressioni artistiche spesso uniche e specifiche per un dato luogo e periodo, rispecchiandone tendenze ideologiche e forme di potere. Ripercorrere alcuni dei più famosi monumenti di Cina, Giappone, Indonesia, Myanmar, Cambogia, India, Iran e Giordania è un modo per viaggiare nella storia di una parte del continente asiatico e comprendere il tessuto religioso e sociale che ha permesso la costruzione, spesso anche violenta, di luoghi visitati oggi da un inconsapevole turismo di massa.

111 LA POESIA CIBO DELL'ANIMA

Angelo Pagani

Giovedì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2019 (8 incontri), (€ 25)

LETTERATURA

Un tempo (ai nostri tempi) le poesie si studiavano a memoria. Poi, al riguardo, fu decretato un irridente, ingiustificato ostracismo. Eppure, se ci capita di riascoltarle, ci sorprende un inatteso stupore. Perché la poesia incanta e ferisce, fa vibrare i sentimenti, risveglia emozioni assopite. Lasciamoci invadere dalle voci di Petrarca, Ariosto, Montale, De André. Saranno luce della mente e vento del cuore.

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 035.3594650, ore 9-12 preferibilmente il mercoledì dal 19 settembre 2018

Sede dei corsi: auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, ore 15-17.15

86 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Venerdì, dal 5 ottobre al 23 novembre 2018 (7 incontri), (€ 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 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.

112 "OMBELICO DEL MONDO": L'ORACOLO DI DELFI AL CENTRO DELLA MENTALITÀ OCCIDENTALE

Fabio Gatti

Venerdì, dal 30 novembre 2018 al 25 gennaio 2019 (7 incontri), (€ 25)

LETTERATURA E STORIA ANTICA

L'oracolo di Delfi, centro del mondo e fondamentale luogo religioso greco, è una delle presenze più affascinanti nell'immaginario antico e nei secoli ha sempre continuato ad alimentare l'ispirazione di scrittori e artisti. Il corso si propone, attraverso la lettura diretta (in traduzione) di pagine antiche e moderne dedicate a Delfi, di riflettere sul significato dell'esperienza oracolare nel mondo antico, sui suoi legami con la religione, la società, la mentalità greca, ma anche sulle letture che i moderni hanno dato di questo intrigante luogo.

113 POMERIGGIO AL CINEMA

Venerdì, dall'1 febbraio al 22 marzo 2019 (8 incontri), 1° incontro nell'auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, proiezioni al cinema Garden (€ 33)

CINEMA

Un'iniziativa nuova, unica nella provincia. Proponiamo la visione di un ciclo di sette film, tutti usciti da non più di un anno, che uniscono qualità spettacolare e valore culturale. Il ciclo sarà preceduto da una lezione introduttiva in cui il professor Mario Brusasco illustrerà alcuni criteri fondamentali per la comprensione del linguaggio cinematografico e l'interpretazione delle valenze comunicative dei film. Ogni proiezione sarà accompagnata dalla distribuzione di una scheda critica del film, curata, come la selezione dei titoli, dal Centro Studi Cinematografici di Bergamo.

134 UN VIAGGIO STORICO-LETTERARIO NELL'ESTREMO ORIENTE

Agostino Cornali

Venerdì, dal 29 marzo al 24 maggio 2019 (9 incontri), (€ 35)

LETTERATURA

"Poiché l'europeo non conosce il proprio inconscio non capisce l'Oriente e vi proietta tutto ciò che teme e disprezza in se stesso", diceva Carl Gustav Jung nel secolo scorso. Le sue parole assumono un significato decisivo ancora oggi, in un mondo nel quale Oriente e Occidente risultano molto più collegati e quindi più vicini dei suoi tempi. Questa nuova vicinanza è però tutt'altro che pacifica, nei Paesi estremo-orientali stanno infatti prendendo forma alcune sfide storiche: i problemi demografici in India, le nuove "vie della seta", la concorrenza tra Cina e USA, la presunta minaccia nucleare della Corea del Nord, le aspirazioni imperiali del Giappone... Il corso si propone di presentare queste tematiche indagandone le cause storiche e di provare a comprendere la cultura e la società dell'Estremo Oriente attraverso lo specifico punto di vista della letteratura: verranno presentate le opere, con lettura di alcuni stralci, di Arundhati Roy (India), Yukio Mishima e Yasunari Kawabata (Giappone), Mo Yan (Cina), Han Kang (Corea del Sud), ed altri.

/// COSTA DI MEZZATE

Referente: Antonella Frigerio

Iscrizioni e informazioni: Assessorato alla Cultura, Comune di Costa di Mezzate, via Roma 19, tel. 035.682474, mercoledì dal 19 settembre al 3 ottobre 2018, ore 9.30-11.30 e mezz'ora prima dell'inizio del corso; sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: sala Consiliare del Municipio, via Roma 19, ore 15-17.15

87 CINQUE LIBRI PER LEGGERE IL NOSTRO TEMPO

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 4 ottobre all'8 novembre 2018 (5 incontri), (€ 13)

LETTERATURA

Il corso propone la presentazione di cinque opere di carattere letterario, antropologico e geopolitico di altrettanti grandi autori contemporanei con la lettura guidata di alcune loro pagine. L'obiettivo è imparare a costruire mappe culturali per capire la storia dell'umanità, e indagare la contemporaneità e quali scenari di futuro si possano prospettare all'uomo di oggi, alla sua società e al pianeta che abita. Autori e libri: Pedrag Matvejevic (Pane nostro), Mauro Ceruti (Il tempo della complessità), Beppe Fenoglio (Il partigiano Johnny) e/o Luigi Meneghello (I piccoli maestri), Ernesto Balducci (La terra del Tramonto) e Primo Levi (Il sistema periodico).

135 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 7 marzo al 4 aprile 2019 (5 incontri), (€ 13)

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 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.

/// CURNO

Referenti: Elena Bigoni e Eugenio Maino

Informazioni: Biblioteca, Piazza Giovanni XXIII tel. 035.603009

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via De Amicis 5, tel. 035 3594775, mercoledì e venerdì ore 9-11 dal 14 settembre 2018 e presso la sede di **TU** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Per il corso di informatica le iscrizioni saranno riservate ai residenti fino al 28 febbraio 2019, successivamente verranno aperte anche ai non residenti

Sede dei corsi: sala Consiliare, piazza Giovanni XXIII 22 e scuola primaria "G. Rodari", via IV Novembre 33

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

Giovanna Ramona Vespasiano

Martedì, dal 2 ottobre al 4 dicembre 2018, ore 15-17.15, sala Consiliare, piazza Giovanni XXIII 22 (€ 25)

PSICOLOGIA

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.

114 SPEZIE E SALUTE

Gian Luca Bellini

Martedì, dall'8 gennaio al 5 febbraio 2019 (5 incontri), ore 15-17.15, sala Consiliare, piazza Giovanni XXIII 22 (€ 13)

ERBORISTERIA

Il sapore dei nostri piatti, arricchito da spezie scelte consapevolmente, riequilibra molti disturbi fisici; alcune semplici accortezze erboristiche intensificano questo tipo di azione con un giovamento sia sul morale sia sulla salute del nostro corpo.

136 L'ABC DEL COMPUTER

Giammario Longhi

Giovedì, dal 7 marzo al 23 maggio 2019, ore 16-18.30, scuola primaria "G. Rodari", via IV Novembre 33 (€ 30)

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. 035.3594510; venerdì 5 ottobre 2018, 1 febbraio 2019, ore 15-17; sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: Centro Diurno Anziani, via Locatelli 4, ore 15-17.15

89 ERBE E SPEZIE PER LA SALUTE

Gian Luca Bellini

Lunedì, dall'8 ottobre al 26 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

ERBORISTERIA

Un corso di erboristeria per tutti, rivolto soprattutto al nostro benessere. Il sapore dei nostri piatti, arricchito da spezie scelte consapevolmente, riequilibra molti disturbi fisici; alcune semplici accortezze intensificano questo tipo di azione migliorando sia il morale sia la salute. Verranno inoltre presentate le proprietà di alcune piante medicinali nel modo più semplice possibile, collegando il nome all'utilità erboristica o alla forma caratteristica della pianta. Per facilitare l'apprendimento e rendere l'esperienza più concreta, saranno mostrati campioni di piante fresche.

115 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Lunedì, dal 4 febbraio al 25 marzo 2019 (7 incontri + una visita), (€ 28)

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 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.

/// GORLE

Referenti: Marisa Techel e Patrizia Locatelli

Informazioni: Biblioteca, sede **TU** di Bergamo

Iscrizioni: mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso e dalle 15 alle 17 martedì 11 e 18 settembre; 4 e 11 dicembre 2018; 26 febbraio 2019. Nella sede di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: Biblioteca, via Marconi 1, ore 15.15-17.30

90 LA POESIA CIBO DELL'ANIMA

Angelo Pagani

Giovedì, dal 4 ottobre al 22 novembre 2018 (8 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

Un tempo (ai nostri tempi) le poesie si studiavano a memoria. Poi, al riguardo, fu decretato un irridente, ingiustificato, ostracismo. Eppure, se ci capita di riascoltarle, ci sorprende un inatteso stupore. Perché la poesia incanta e ferisce, fa vibrare i sentimenti, risveglia emozioni assopite. Lasciamoci invadere dalle voci di Petrarca, Ariosto, Leopardi, Montale, De André. Saranno luce della mente e vento del cuore.

116 MA QUESTA È ARTE? COME GUARDARE L'ARTE CONTEMPORANEA SENZA ARRABBIARSI

Daniela Mancia Viviani

Martedì, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2019 (8 incontri), (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

Che differenza c'è tra Action painting e Informale? Che cos'è la Transavanguardia? E l'Arte cinetica? Certo, l'arte contemporanea è "difficile", a volte sembra proprio voler disorientare o aggredire il suo pubblico. Tuttavia sono gli artisti contemporanei, e non quelli del passato, che parlano di noi, del tempo che stiamo vivendo, delle nostre emozioni. Conoscere e capire l'arte contemporanea è, quindi, uno strumento fondamentale per conoscere noi stessi. Il corso, attraverso l'analisi dell'arte nel "secolo breve", vuole fornire una "mappa" per tracciare una rotta nel mare vasto della creatività contemporanea.

137 IO VALGO: ATTIVITÀ DI POTENZIAMENTO DELL'AUTOSTIMA

Clara Pirovano

Giovedì, dal 7 marzo al 4 aprile 2019 (5 incontri), (€ 15)

PSICOLOGIA

L'autostima è la certezza interiore del proprio valore, la coscienza di essere un individuo unico. La capacità di stimare positivamente la propria persona, ovvero di attribuire un adeguato valore al proprio Sé, dipende da molteplici fattori. Primo fra tutti la consapevolezza delle abilità possedute con il conseguente senso di padronanza e di efficacia legato alla riuscita nelle attività in cui ci si impegna. Formare un solido senso di autostima è fondamentale per tutti. Sentirsi bene riguardo a quello che si è contribuisce al benessere personale e alla riuscita nelle relazioni con gli altri. Inoltre aiuta ad affrontare meglio le tensioni della vita.

/// MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalalio

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dall'11 settembre 2018, 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

91 AL TEMPO DEI DOLCI SOSPIRI. L'AMORE IN DANTE, PETRARCA, BOCCACCIO

Gabriele Laterza

Martedì, dal 2 ottobre al 27 novembre 2018 (9 incontri), (€ 23)

LETTERATURA

Pochi temi come quello dell'amore sono stati indagati nelle letterature di tutti i tempi e paesi. Tra il Duecento e il Trecento, Dante, Petrarca, Boccaccio propongono la loro visione dell'amore. Un amore prima laico e poi spirituale con Dante (si pensi a come l'autore della Commedia ricostruisce la sua storia d'amore per Beatrice nella Vita Nova e a come lo stesso Dante proponga una vera e propria ritrattazione dei modelli cortesi dell'amore nel Canto V dell'Inferno, quello di Paolo e Francesca). Un amore tutto terreno e sempre inappagato quello del Canzoniere di Petrarca: il suo amore mai corrisposto per Laura ben simboleggia le sue inquietudini interiori, il suo modernissimo sentirsi lacerato. Un amore come forza irresistibile con Boccaccio; l'autore del Decameron indaga ogni forma dell'amore: coniugale e extraconiugale, gentile e volgare, casto e sensuale.

/// MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo e Maurizio Briccoli

Informazioni: Biblioteca, tel. 035.4556701, dal 26 giugno 2018, biblioteca@comune.mozzo.bg.it

Iscrizioni: Biblioteca un'ora prima dell'inizio di ciascun corso; sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

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

92 IL BELL'OTTOCENTO ITALIANO

Maria Elena Notari Nardari

Mercoledì, dal 3 ottobre al 14 novembre 2018 (6 incontri), (€ 15)

STORIA DELL'ARTE

Le novità tematiche e formali, i risultati estetici di immediata piacevolezza conseguiti dall'Impressionismo, resi poi nel nostro tempo addirittura popolari da una fitta serie di mostre di successo, hanno oscurato la contemporanea produzione dell'arte italiana. L'arte italiana del secondo Ottocento, poco frequentata dalla critica, solo di recente è stata oggetto di indagini e di esposizioni che hanno generato conoscenza e apprezzamento. È finalmente emersa la grande dignità e insieme l'autonomia artistica del secondo Ottocento italiano, che ha superato l'accademismo con la sperimentazione di nuove forme espressive in cui calare grandi eventi collettivi e quotidianità, aspetti della natura e interni domestici. Macchiaioli, Scapigliati, Divisionisti con le loro sperimentazioni sulla luce e sul colore si collocano in sintonia con le grandi svolte della pittura internazionale.

117 UN VIAGGIO LETTERARIO NEL MEDIORIENTE

Agostino Cornali

Mercoledì, dal 28 novembre 2018 al 13 febbraio 2019 (€ 25)

LETTERATURA

In questo corso esploreremo un territorio molto vasto, che va dall'Egitto di Nagib Mahfuz all'Afghanistan di Khaled Hosseini. Si tratta di un'area del pianeta che fu culla della civiltà e che oggi è devastata da una quantità incredibile di conflitti politici e religiosi. Forse è proprio per questo che il Medio Oriente non ha mai smesso di essere al centro dell'immaginario dell'Occidente; ne è una prova il successo ottenuto in Italia da alcuni degli scrittori che incontreremo: oltre a quelli già citati, il turco Orhan Pamuk, l'iraniana Azar Nafisi, l'israeliano David Grossman. La presentazione delle loro opere sarà preceduta da un breve excursus storico e geo-politico che permetterà di inserire i loro romanzi nel contesto di quei Paesi dove sembra si stia giocando il futuro dell'umanità. Ma sarà soprattutto la viva voce degli autori, e quindi le loro pagine letterarie, a essere interrogata, perché "Le forme dell'arte registrano la storia degli uomini con più esattezza dei documenti" (T. W. Adorno).

138 LA RELIGIONE MUSULMANA E IL SUO MONDO

Carlotta Testoni

Mercoledì, dal 27 febbraio al 15 maggio 2019 (€ 25)

STORIA

Conoscere e capire, per non aver paura! Scoprire che cosa è l'Islam, anzi "gli islam", realtà diversissime tra loro nei diversi paesi del mondo. Scoprire che tra le tre religioni monoteiste, moltissimi sono gli elementi in comune e riflettere sul fatto che, da secoli, ci incontriamo in questo lago comune che è il Mediterraneo.

/// PALOSCO

Referenti: Paola Ferrazzano e Donatella Alessi

Iscrizioni e informazioni: ufficio Segreteria Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035.845046 int.3; lunedì, mercoledì, venerdì e sabato ore 10.30-12.30 dal 17 settembre 2018

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

93 IL CORPO CI PARLA

Stefano Lamera

Martedì, dal 9 ottobre al 4 dicembre 2018 (9 incontri), (€ 25)

PSICOLOGIA

La società odierna ci obbliga a ritmi che, sempre più spesso, ci portano a trascurarci, i nostri bisogni personali divengono marginali. Ecco che allora il nostro corpo si ribella, determinando una serie di conseguenze quali disturbi dell'ansia o psicosomatici che possono pesantemente compromettere la qualità della nostra vita. Inoltre in ogni momento siamo impegnati in processi valutativi. Valutiamo la realtà attorno a noi, dentro di noi, ciò che ci piace e ciò che detestiamo, cosa pensiamo sia giusto e cosa sbagliato. Ci troviamo a contatto con gli altri con cui ci confrontiamo, ci scontriamo e cresciamo. Ma quanto ci sentiamo realizzati? Quanto valore ci diamo? Cosa serve per divenire maggiormente interpreti attivi ed efficaci della nostra esistenza? Ai corsisti è offerta la possibilità di scoprire quali siano i pericoli e le conseguenze del ripetuto trascurare i propri bisogni personali e, non ultimo, alcuni suggerimenti pratici per ottenere benefici concreti: più serenità, più benessere fisico, più soddisfazione, meno frustrazione e soprattutto miglioramento dell'autostima.

118 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Martedì, dal 29 gennaio al 26 marzo 2019 (9 incontri), (€ 25)

STORIA E CULTURA

Il pellegrinaggio, tradizionalmente legato alla religione ma oggi concepito in modi più ampi, permette al corpo e alla mente di unire le forze per migliorare la propria persona. I devoti compiono il pellegrinaggio per acquisire meriti o per cercare risposte a

domande di carattere esistenziale; altri compiono pellegrinaggi perché attirati da vicende tra leggende e storia; altri ancora lo fanno per conoscere nuove persone o solo per conoscere nuovi luoghi. Alcune vie sono aperte da secoli; altre, a lungo abbandonate, sono state riscoperte solo recentemente. Tutti i cammini di pellegrinaggio hanno, però, una caratteristica comune, indispensabile per conoscere e capirne il significato e l'essenza: sono nati come vie per raggiungere mete altamente simboliche dal punto di vista religioso. Accanto al famoso cammino di Santiago ne percorreremo idealmente altri meno noti come il cammino di Olav (Norvegia), il cammino degli 88 templi (Shikoku, Giappone), il pellegrinaggio del monte Kailash (Tibet)...

/// PEDRENGO

Referenti: Gianni Pellegrini e Emilia Caballero

Informazioni: 348.5476816 - 340.1453697 - 339.1625010

Iscrizioni: Biblioteca Comunale, via Giardini 4, mercoledì, ore 15-17.30 dal 4 luglio 2018

Sede dei corsi: sala Consiliare presso ex Municipio, via Don Pio Casari 4, ore 15-17.15

94 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Giovedì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2018 (9 incontri), (€ 23)

STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le più significative opere conservate. Senza dover fare la coda entreremo nei musei Vaticani, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra, al Prado di Madrid, all'Ermitage di San Pietroburgo, con un'escursione oltreoceano per vedere il Metropolitan Museum di New York.

139 ISTRUZIONI PER RENDERSI INFELICI

Stefano Lamera

Giovedì, dal 14 febbraio al 18 aprile 2019 (€ 25)

PSICOLOGIA

Nel contesto odierno l'uomo si ritrova ad interagire con l'altro in tempi sempre più ristretti, a ciò si accompagna il ritmo spesso schizofrenico degli eventi che si succedono nel quotidiano; ciò porta ciascuno di noi a sviluppare una stanchezza mentale che determina l'insorgenza di meccanismi di lettura della realtà spesso disfunzionali, al limite del paradosso, in cui vediamo la nostra esperienza in modo assolutamente negativo e ci facciamo, molto spesso, artefici della nostra stessa insoddisfazione e malessere. La capacità di riconoscere questi meccanismi mentali ci permette una prospettiva più obiettiva e una lettura più positiva della nostra quotidianità, non ultimo la scoperta di ciò che contribuisce al nostro benessere emotivo che spesso è presente nella nostra vita, ma che non siamo capaci di riconoscere e apprezzare.

I corsi sono organizzati in collaborazione con l'Auser Pedrengo ed hanno il patrocinio del Comune di Pedrengo.

/// 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

95 NON È BELLO CIÒ CHE È BELLO, MA È BELLO CIÒ CHE È ARTE

Mattia Tartaglia

Mercoledì, dal 3 ottobre al 28 novembre 2018 (9 incontri), (€ 32)

STORIA DELL'ARTE

Al di là di valutazioni puramente estetiche l'arte degli ultimi cinquant'anni racconta, descrive e commenta il nostro tempo. La realtà contemporanea – a tratti incomprensibile e contraddittoria - ha prodotto espressioni culturali criptiche e provocatorie che questo percorso si prefigge di comprendere, mettendo in discussione tutti quegli stereotipi che limitano la portata delle ultime tendenze artistiche.

/// ROMANO DI LOMBARDIA

Referente: Daniela Massimo

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, viale Dell'Armonia 186, tel. 035.3594480, lunedì e mercoledì ore 14-17.30, dal 18 giugno 2018

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

96 LE FORTIFICAZIONI DEL FIUME OGLIO

Roberta Lilliu

Mercoledì, dal 3 ottobre al 28 novembre 2018 (9 incontri), (€ 35)

STORIA E CULTURA

Il fiume Oglio, oggi confine fra le province di Bergamo e Brescia e fra Brescia e Cremona, nel corso della storia è sempre stato un luogo di frontiera, fino a diventare in alcuni periodi confine di stato. A testimonianza dei conflitti che si sono susseguiti, su entrambe le sponde sono sorti diversi castelli, come quelli di Calepio, di Trebecco, Palosco, Cividate e molti altri. Illustreremo le vicende che hanno portato alla loro realizzazione, insieme alle fortificazioni e agli edifici religiosi. Il corso terminerà con una visita guidata.

119 INCURSIONI NELLE LETTERATURE "ALTRE"

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 16 gennaio al 20 marzo 2019 (€ 35)

LETTERATURA

Il corso si propone di gettare un fascio di luce su autori e opere di letterature che appartengono alla cultura contemporanea araba e mediorientale, secondo la defi-

nizione che ne dà Elisabetta Bartuli, allargando l'orizzonte alla letteratura israeliana. Saranno analizzati romanzi famosi come "Il cacciatore di aquiloni", ma anche la narrativa egiziana, marocchina e palestinese. 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.

140 ALLO SPECCHIO DELLA VITA E DELL'ARTE

Sem Galimberti

Mercoledì, dal 3 al 17 aprile 2019 (3 incontri), (€ 10)

STORIA DELL'ARTE

Incontriamo tre personalità artistiche che hanno fatto della serie dei propri autoritratti una chiara indicazione dello stile di vita: Vincent Van Gogh, Edward Munch e Frida Kahlo. L'autoritratto è come una carta d'identità: più volte dipinto e modificato nel tempo, consente una più ampia lettura delle vicende personali, del percorso artistico in stretto collegamento con i capolavori che tutti conosciamo, realizzati tra fine Ottocento e inizio Novecento.

/// ROVETTA

Referente: Olga Mosconi

Informazioni: tel. 0346.73500, 392.3273994, info@centrosportivorovetta.it

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il Centro Sportivo Consortile di Rovetta, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19. 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 2018 al 31 agosto 2019) di € 10 e il **certificato di idoneità alla pratica** sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013).

N.B. Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per l'attività sportiva non agonistica con l'effettuazione dell'elettrocardiogramma a riposo. È obbligatoria la prenotazione ed il costo della visita è di € 30

IN FORMA IN PISCINA

Istruttori del Centro Sportivo Consortile di Rovetta

Martedì, ore 9.50-10.35 (€ 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.

167 1° Turno dall'11 settembre al 18 dicembre 2018 (15 lezioni)

168 2° Turno dall'8 gennaio al 19 marzo 2019 (11 lezioni)

169 3° Turno dal 26 marzo al 18 giugno 2019 (13 lezioni)

170 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 5 settembre 2018,
ore 9-9.45, 10 ingressi € 65 (con scadenza semestrale)

GINNASTICA POSTURALE

Un corso di ginnastica in palestra basato sul riequilibrio muscolare. Gli obiettivi del corso sono il miglioramento della mobilità articolare, dell'elasticità e del tono muscolare per una maggiore coordinazione e armonia del proprio corpo. Esercizi mirati per coloro che accusano rigidità e/o ipotonia o che vogliono prevenire l'insorgenza dei disturbi.

N.B. I corsi in palestra partono dal 5 settembre 2018; a differenza del corso in piscina che prevede un'iscrizione per un numero fisso di lezioni, in palestra diamo la possibilità di acquistare un pacchetto da dieci lezioni della durata di sei mesi.

/// SANT'OMOBONO TERME

Referente: Enrica Seregni, tel. 035.868130, enricaseregni@tiscali.it

Iscrizioni: venti minuti prima dell'inizio del corso

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

97 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 10 ottobre al 14 novembre 2018 (6 incontri + visita), (€ 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 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 del corso.

141 IL GIALLO COME SPECCHIO DELLA REALTÀ

Alessandra Limonta

Martedì, dal 26 febbraio al 2 aprile 2019 (6 incontri), (€ 21)

LETTERATURA

I romanzi polizieschi, oltre a coinvolgere il lettore grazie a trame intricate ed enigmi accattivanti, si rivelano sempre più spesso in grado di leggere con grande acume il contesto sociale in cui le storie sono inserite. Così scrive Massimo Carlotto: «Rac-

contare una storia criminale, ambientata in un determinato luogo e in un determinato momento, significa descrivere, radiografandola, la realtà politica, sociale ed economica che ci circonda». Lasciandoci coinvolgere dalla trama dei racconti, ripercorriamo la storia del romanzo poliziesco, individuandone le caratteristiche e i cambiamenti dall'800 ad oggi.

/// SERIATE

Iscrizioni: sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018. Solo per il corso n.98 anche mezz'ora prima dell'inizio del corso stesso

Sede dei corsi: Biblioteca, via Italia 58, tel. 035.304304

98 LO SGUARDO E IL GESTO DELLA DIVINITÀ

Rosa Chiumeo

Mercoledì, dal 17 ottobre al 19 dicembre 2018, ore 15-17.15 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE

L'immagine sacra nella rappresentazione artistica all'interno di un excursus storico dal mondo antico, al Medioevo, al Rinascimento. La bellezza del corpo degli dei pagani, il disagio della rappresentazione del Crocifisso nei primi secoli del Cristianesimo, il modello imperiale bizantino, il Cristo Pantocrator normanno e, infine, il ritorno a una bellezza ideale classica con il Rinascimento.

99 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH!

Cinzia Bucchieri

Venerdì, dal 5 ottobre 2018 al 10 maggio 2019 (annuale: 28 incontri), ore 9.30-11.45 (€ 190)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 22)

Questo corso è indirizzato a chi ha già una conoscenza delle strutture elementari della lingua inglese ma ha competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire ad utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, per poi ampliare le conoscenze della lingua in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana, anche attraverso l'utilizzo di documenti visivi tratti dalla BBC, con l'obiettivo di sviluppare le abilità di comprensione e comunicazione. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato le loro competenze comunicative, acquisendo maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti familiari e comuni.

Libro di testo: SPEAKOUT 2nd edit. – Pearson Education Ltd. – ELEMENTARY – Student's book (ISBN 978-1-2921-1592-4) e Workbook with key (ISBN 978-1-4479-7676-9) - (c'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo: al momento dell'iscrizione verranno date le opportune informazioni).

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

/// STEZZANO

Referenti: Rosangela Invernizzi, Maria Teresa Bonacina

Iscrizioni e informazioni: APAS, via XXV Aprile 9/a, tel. 035.4540471, cell. 348.5363320, e-mail apas.stezzano@gmail.com, www.centroapas.it, lunedì-venerdì, ore 16-18

Sede dei corsi: sede APAS, via XXV Aprile 9/a, ore 15-17.15

100 QUEL RAMO DEL LAGO DI COMO

Alessandra Limonta

Martedì, dal 2 al 30 ottobre 2018 (5 incontri), (€ 18)

LETTERATURA

I Promessi Sposi, al di là di ricordi scolastici non sempre positivi, rimane un romanzo di grandissima attualità. Infatti non ci sono solo l'uomo e i sentimenti perenni dell'animo umano, ma anche tutta una società, quella lombarda del Seicento, che con le sue mancanze, ipocrisie, ingiustizie e violenze permette al lettore attento di cogliere più in profondità la realtà del nostro mondo. Alberto Moravia scriveva: "... dopo essere stato per quasi cent'anni uno dei grandi libri della nostra letteratura, I Promessi Sposi stanno avviandosi a diventare lo specchio dell'Italia contemporanea."

È inoltre parere condiviso che I Promessi Sposi siano un romanzo per adulti che può essere compreso a fondo solo dopo aver vissuto le esperienze della vita. Perciò il confronto con le pagine manzoniane ci può anche aiutare a capire qualcosa di più di noi stessi.

120 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Martedì, dal 12 febbraio al 12 marzo 2019 (5 incontri), (€ 18)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

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

I corsi sono organizzati in collaborazione con APAS – Associazione Pensionati Attivi Stezzano.

/// TRESORE BALNEARIO

Referenti: Giorgio Longano (cultura) tel. 338.8818460, Maria Teresa Santinelli (cultura e ginnastica idrica) tel. 340.8668299 e Annamaria Rosa (informatica) tel. 328.8316835, e-mail rosa.annam@gmail.com

Iscrizioni: per i corsi "culturali" in aula e quelli di Sportpiù in piscina, mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso.

Le persone interessate a informarsi o prenotare i corsi d'informatica/tecnologia inviino appena possibile il loro nome con numero telefonico scrivendo al doppio indirizzo giorgiolongano@alice.it, rosa.annam@gmail.com e saranno richiamati. Chi non volesse o non potesse inviare e-mail, contatti Annamaria Rosa al tel. 328.8316835.

Sede dei corsi: (tranne corsi di informatica e tecnologia) Aula Magna Scuola media, via Damiano Chiesa 18, ore 15-17.15

101 ALLO SPECCHIO DELLA VITA E DELL'ARTE

Sem Galimberti

Mercoledì, dal 26 settembre al 10 ottobre 2018 (3 incontri), (€ 8)

STORIA DELL'ARTE

Incontriamo tre personalità artistiche che hanno fatto dei propri autoritratti una chiara indicazione dello stile di vita: Vincent Van Gogh, Edward Munch e Frida Kahlo. L'autoritratto è come una carta d'identità: più volte dipinto e modificato nel tempo, consente una più ampia lettura delle vicende personali, del percorso artistico in stretto collegamento con i capolavori che tutti conosciamo, realizzati tra fine Ottocento e inizio Novecento.

102 CELLULARE – SMARTPHONE USIAMOLO BENE!

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 27 settembre al 15 novembre 2018 (6 incontri + 1 introduttivo), ore 15-17.30. C.F.P. via Damiano Chiesa 12 (€ 70)

TECNOLOGIA [max 10]

Questo corso si rivolge a chi ha un cellulare di tipo "Smartphone", con sistema operativo Android, con una scheda SIM per telefonare, in grado di collegarsi a Internet, con due o più fotocamere per fare foto e video e desidera conoscere e utilizzare al meglio le sue potenzialità. In sei incontri teorico-pratici si cercherà di fornire le opportune conoscenze per configurare bene il cellulare Android, scaricare e imparare ad utilizzare le famose "App" per fare video-telefonate, inviare messaggi, video e foto, consultare le previsioni meteo, navigare in Internet, inviare e ricevere e-mail, utilizzare il navigatore per arrivare a destinazione e altre interessanti attività.

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

103 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Mercoledì, dal 17 ottobre al 19 dicembre 2018 (€ 25)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

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

121 "LECTIO DANTIS"

Gabrio Vitali

Mercoledì, dal 16 gennaio al 6 marzo 2019 (8 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

In questo corso dedicato alla lettura della *Divina Commedia*, dopo il primo incontro introduttivo, viene proposta una riflessione che attraversa alcuni tritici di Canti che portano lo stesso numero nell'Inferno, nel Purgatorio e nel Paradiso e che sviluppano, pertanto, lo stesso tema poetico e morale. La finalità del corso è fornire qualche breve affresco della complessità e della ricchezza del pensiero etico-religioso di Dante Alighieri e della bellezza inarrivabile della sua poesia.

122 COMPUTER UN PASSO AVANTI

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 17 gennaio al 14 marzo 2019 (8 incontri + 1 introduttivo),
ore 15-17,30, C.F.P. via Damiano Chiesa 12 (€ 90)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO [max 18]

Il corso è rivolto a chi ha frequentato altri corsi di informatica di base o già possiede un minimo di esperienza nell'uso del PC, ma ritiene che valga la pena "rinfrescare" le proprie conoscenze per essere più capace e autonomo. Approfondiremo innanzitutto la conoscenza di Windows in modo particolare la gestione dei dischi di memoria, delle cartelle e dei file. Come scegliere, installare e disinstallare programmi. Impareremo a conoscere i metodi più proficui per utilizzare al meglio Internet e la posta elettronica. Approfondiremo l'attuale e importante questione della sicurezza e privacy informatica. Conosceremo al meglio Google Drive per archiviare file, creare documenti, creare presentazioni, fogli elettronici e per condividere il materiale con altri. N.B. Prerequisito: aver frequentato almeno un corso di informatica di base o comunque avere un minimo di conoscenza nell'uso del computer.

142 SAN GIORGIO AI CAMPI A ZANDOBBIO

Desirée Vismara

Mercoledì, 13 e 20 marzo 2019 (1 incontro + visita guidata), (€ 5)

ARTE E STORIA

In due incontri (una lezione teorica e un'uscita), attraverso lo studio dell'evoluzione della chiesa di San Giorgio ai campi e del territorio circostante, si offrirà uno spaccato della vita quotidiana di una piccola comunità bergamasca fra religiosità e lavoro durante il medioevo.

143 ANDAR PER ERBE

Marilisa Molinari

Mercoledì, dal 27 marzo al 15 maggio 2019 (6 incontri), (€ 15)

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.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE SOTTO

Iscrizione e pagamento: direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19

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.

- **164** venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018
- **165** venerdì, dal 14 dicembre 2018 all'1 marzo 2019
- **166** venerdì, dal 15 marzo al 24 maggio 2019
- **Estivo** venerdì, dal 31 maggio al 28 giugno 2019, ore 16-16.45 (5 incontri), (€ 25)

/// TREVIGLIO

Referente: Ada Scabeni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450, martedì e giovedì, ore 10-12 dal 4 settembre 2018

Sede dei corsi: aula Melograno presso l'immobile ex Canossiane, via Carcano 15, ore 15-17.15

104 L'IMMAGINAZIONE FILOSOFICA E LO SPECCHIO DEL SENSO COMUNE

Gianmario Casarotti

Giovedì, dal 13 settembre all'8 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

FILOSOFIA E CINEMA

I dubbi e le incertezze della quotidianità di ognuno trovano spesso nelle parole della tradizione filosofica dei punti di riferimento utili per accostare la vita con maggiore consapevolezza e serenità riflessiva. Purtroppo ci si lascia a volte spaventare da un pregiudizio che vorrebbe l'esperienza filosofica come qualcosa di astratto, astruso, "fuori dal mondo": e c'è pure questo nell'esercizio del pensiero critico. Ma c'è anche molto altro: ci sono molte riflessioni che, partendo da considerazioni ingenuie, insegnano ad usare il buon senso comune in modo utile e rigoroso. Il percorso proposto ha lo scopo di seguire alcuni sentieri della quotidianità attraverso due forme di immaginazione, quella filosofica e quella cinematografica, recuperando immagini nascoste del nostro pensiero e della nostra vita che sarà interessante condividere, accostando un metodo di analisi utile nella discussione argomentata dei problemi che popolano i nostri giorni.

105 MEDICINA QUANTICA

Severina Allevi

Giovedì, dal 15 novembre al 13 dicembre 2018 (5 incontri), (€ 18)

SCIENZE

L'essere umano è un insieme inscindibile di corporeità, emozioni pensieri, energia. Il benessere deve abbracciare tutto il corpo nelle sue diverse componenti fisiche, psichiche, mentali e spirituali. La salute perciò è globale, cioè "olistica" (dal greco "holos": tutto). In questo ambito rientra anche la medicina "quantistica", cioè la dimensione dell'energia vitale che veicola le informazioni tra i vari livelli dell'insieme umano, costituito appunto dalla sfera fisica, emotiva, mentale e spirituale.

123 GEOGRAFIA UMANA: I CONCETTI CHIAVE

Andrea Giordano

Giovedì, dal 10 gennaio al 21 febbraio 2019 (7 incontri), (€ 25)

GEOGRAFIA

La geografia umana costituisce una disciplina che si occupa del mondo così come è nel presente e come potrebbe diventare nel futuro; essa rappresenta un potente strumento per la comprensione delle complesse sfide epocali che gli individui e le comunità, locali e globali, stanno affrontando in questo inizio di terzo millennio. Riflettere sulle dinamiche demografiche, sulle migrazioni, sui crescenti trasferimenti internazionali di beni, servizi e risorse, sui mutamenti climatici, può consentire ai singoli ed alle collettività di sviluppare le forze di adattamento alle formidabili trasformazioni in atto nel mondo contemporaneo.

144 I MAGNIFICI SEI, OVVERO VIAGGIO NELLA MUSICA COLTA

Giordano Bruno Ferri

Giovedì, dal 7 marzo all'11 aprile 2019 (6 lezioni), (€ 21)

MUSICA

Due secoli di musica colta (e non semplicemente "classica"), visti, anzi *ascoltati*, attraverso alcuni dei lavori più importanti di alcuni fra i pilastri della nostra cultura musicale. Dall'Austria di Beethoven e Mozart, alla Russia di Ciaikovskij, passando dall'Italia di Rossini e Respighi per arrivare fino all'America di Gershwin. La musica colta del passato (sia essa del periodo barocco, classico, romantico o moderno) non deve spaventare, basta conoscerla e saperla ascoltare, in pratica basta sapere da dove cominciare. Il corso intende suggerire un percorso guidato per entrare nel mondo della musica "seria" attraverso alcune delle opere principali (e non) di sei grandi autori, attraversando quasi 200 anni di Storia della Musica. L'ascolto guidato sarà integrato da brevi cenni storici e biografici sugli autori, analisi musicale e compositiva con particolare riguardo all'orchestrazione, nonché esemplificazioni al pianoforte.

145 BERGAMO NEI SECOLI

Tosca Rossi

Giovedì, dal 2 al 30 maggio 2019 (5 incontri), (€ 18)

ARTE E STORIA

La storia di Bergamo raccontata per immagini, utili a far scorrere dinanzi agli occhi i principali eventi che, lungo secoli e secoli di domini e presenze, hanno interessato siti ed edifici del centro storico e della città al piano. Il corso si articola in quattro lezioni e una visita guidata, relativa agli argomenti trattati durante il corso.

/// VAL GANDINO

Referenti: Gandino: Graziella Gallizioli, tel. 329.1224261; **Leffe:** Franca Boninelli, tel. 338.1179095, 035.731040

Iscrizioni: trenta minuti prima di ciascun corso

106 UNA MEMORIA DI FERRO

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 10 ottobre al 28 novembre 2018 (8 incontri), ore 15-17.15, sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 24)

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.

124 NON È BELLO CIÒ CHE È BELLO, MA È BELLO CIÒ CHE È ARTE

Mattia Tartaglia

Lunedì dal 7 gennaio all'11 marzo 2019, ore 15-17.15, sala Biblioteca, **Gandino** (€ 30)

STORIA DELL'ARTE

Al di là di valutazioni puramente estetiche l'arte degli ultimi cinquant'anni racconta, descrive e commenta il nostro tempo. La realtà contemporanea - a tratti incomprensibile e contraddittoria - ha prodotto espressioni culturali criptiche e provocatorie che questo percorso si prefigge di comprendere, mettendo in discussione tutti quegli stereotipi che limitano la portata delle ultime tendenze artistiche.

146 LE DONNE NELLA BIBBIA: TRA AMORE E POTERE

Davide Gilardi

Mercoledì, dal 13 marzo al 10 aprile 2019 (5 incontri), ore 15-17.15, sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 15)

CULTURA E STORIA

La società ebraica - come molte società antiche - era un mondo prevalentemente maschilista, eppure nella Bibbia molte donne hanno uno spazio rilevante; quattro di loro (oltre a Maria) sono addirittura citate nella genealogia di Gesù nel capitolo 1° di Matteo. Il corso si propone di analizzare le più importanti figure femminili nella Bibbia ebraica, di presentare la tematica dell'amore e riflettere sulla condizione della donna nel pensiero ebraico e nella società israelitica antica.

METTERSI A NUOVO CON IL METODO FELDENKREIS

Rosella Mastinu

Sabato, 2, 9, 16, 30 marzo; 6 e 13, aprile, 4, 11, 18, 25 maggio 2019, ore 9-10.30, aula di psicomotricità Scuola primaria, via C. Battisti 1, **Gandino** (il costo esatto sarà calcolato in base al numero di persone: circa € 200)

MOVIMENTO E BENESSERE

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 proprie capacità.

Il corso è gestito direttamente da un gruppo di socie di Terza Università.

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

Referenti: **Sotto il Monte:** Maddalena Spinoni, tel. 035.792690; **Carvico:** Atene Sangalli, tel. 348.8429109; **Villa d'Adda:** Luciano Cortinovis, tel. 334.1439494

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Villa d'Adda, tel. 035.797448 e di Sotto il Monte, tel. 035.790760; trenta minuti prima dell'inizio del corso.

Orario dei corsi: ore 15-17.15

107 LA STORIA DI BERGAMO DALLE ORIGINI ALLA DOMINANZA VENEZIANA

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2018, sala Civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 30)

STORIA DELL'ARTE

Il corso presenta Bergamo e le sue Valli tra arte e storia a partire da vicende condivise con il territorio bresciano: le incisioni rupestri della Val Camonica e gli insediamenti celtici e romani. Verranno quindi analizzate i segni e le opere della rinascita dell'anno Mille nel Comune e nel territorio e i monumenti simboli delle Signorie, immagini di potere calate dall'alto, esito dei sanguinosi contrasti che portarono la fine della gloriosa età comunale. Un nuovo stile correggerà questi simboli al consolidarsi della dominazione veneta.

125 LE DONNE NELLA BIBBIA: TRA AMORE E POTERE

Davide Gilardi

Giovedì, dal 13 dicembre 2018 al 24 gennaio 2019 (5 incontri), sala Biblioteca, **Carvico** (€ 15)

CULTURA E STORIA

La società ebraica - come molte società antiche - era un mondo prevalentemente maschilista, eppure nella Bibbia molte donne hanno uno spazio rilevante; quattro di loro (oltre a Maria) sono addirittura citate nella genealogia di Gesù nel capitolo 1° di Matteo. Il corso si propone di analizzare le più importanti figure femminili nella Bibbia ebraica, di presentare la tematica dell'amore e riflettere sulla condizione della donna nel pensiero ebraico e nella società israelitica antica.

126 PROFUMO

Simona Provesi

Giovedì, dal 31 gennaio al 28 febbraio 2019 (5 incontri), sala Biblioteca, **Carvico** (€ 15)

STORIA DEL COSTUME

Dall'illustrazione di rituali e profumi usati durante le cerimonie sacre in ambito pagano, ebraico e cristiano, si passerà all'evoluzione della profumeria dal medioevo ai nostri giorni, evidenziando le differenze tra profumi naturali e profumi commerciali/sintetici. Verranno illustrate le materie prime usate, i metodi di preparazione e le ricette di alcuni profumi che hanno fatto la storia del profumo. Esploreremo poi, attraverso dei test olfattivi, alcuni oli essenziali e le loro proprietà in ambito aromaterapico, acquisendo le conoscenze per un corretto uso domestico e quotidiano. Infine si daranno suggerimenti e ricette per realizzare in autonomia un profumo personale.

147 VENEZIA NEL SECOLO DI TIZIANO

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 7 marzo all'11 aprile 2019 (6 incontri), sala Civica "S. Longhi" Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 21)

STORIA DELL'ARTE

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

Viaggi per conoscere • Luoghi per capire

PROPOSTE GIÀ ORGANIZZATE	PERIODO	DOCENTE
Madagascar: l'isola dei profumi	17-26.09.2018	Carmen Leone
Opere di difesa veneziane	21-24.09.2018	Daniela Mancia Viviani
Sicilia, sulle orme del Gattopardo	06-11.11.2018	Daniela Mancia Viviani
Etiopia storica	07-18.11.2018	Lina Benedetti
Ritmo della Tanzania	07-16.11.2018	Carmen Leone
Alla scoperta del Giappone	10-22.11.2018	Tutor di Tu
Caserta e Napoli	12-17.12.2018	Daniela Mancia
Isole del sole: Marsiglia, Lanzarote, Tenerife, Madera, Malaga, Crociera Costa quota speciale per iscritti Tu	19-30.11.2018	Tutor ETLI

NUOVE PROPOSTE	PERIODO	DOCENTE
Le proposte verranno declinate in dettaglio con successivi comunicati in relazione anche alle potenziali adesioni. Chi fosse interessato è invitato ad informarsi presso ETLI.		
Marcia della pace Perugia-Assisi con visite guidate	5/6/7.10.2018	Liliana Bozzetto
Repubblica Ceca, oltre Praga	11.2018	Piergiorgio Pescali
Fiandre: da Memling a Rubens	11.2018	Tosca Rossi
Brasile centro nord: tra natura, arte e storia	12.2018	Sonia Gervasoni
La Cambogia tra storia e archeologia	12.2018 - 01.2019	Piergiorgio Pescali
Capodanno in Costa Azzurra	Capodanno	Carmen Leone
Baviera romantica	02.2019	Tosca Rossi
Splendida Toscana: tra Siena e Arezzo	03-04.2019	Giovanni Dal Covolo
D-day: Normandia	Pasqua 2019	Piergiorgio Pescali
Matera: la capitale della cultura europea	8/14.05.2019	Daniela Mancia Viviani
Alla scoperta del mondo ladino e delle Dolomiti	05.2019	Piergiorgio Pescali
Le regge sabaude del Piemonte	05.2019	Elisabetta Cassanelli
Sicilia: tra divinità greche e mosaici romani	24-28.05.2019 07-11.06.2019	Daniela Mancia Viviani
Giacomo Quarenghi a San Pietroburgo	06.2019	Tutor - docente Tu
I Sami della Lapponia: verso Capo Nord	07.2019	Piergiorgio Pescali
Bulgaria: da Sofia verso il mar Nero	08.2019	Piergiorgio Pescali
Brasile centro sud tra natura, arte e storia	09.2019	Sonia Gervasoni
Calabria greca e bizantina tra l'oro e l'azzurro	04-09.10.2019	Daniela Mancia Viviani

I viaggi saranno preceduti da un incontro tenuto dal docente accompagnatore