

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2011

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni, di via San Bernardino e Curno vedi pag. 40

1 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Adriana Caironi

Lunedì, dal 26 Settembre 2011 al 23 Gennaio 2012 (15 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 100 + € 30 circa per libro di testo, valido anche per il corso di secondo livello)

LINGUA INGLESE PER PRINCIPIANTI (max 26)

Il corso vi aiuterà a poter rispondere almeno “just a bit” (un pochino) invece di uno sconcolato “NO” a questa faticosa domanda. Sapere un po’ di inglese è davvero importante – non è un banale luogo comune – e qui avrete l’opportunità di imparare ad interagire in diverse situazioni di vita quotidiana. Saprete dare e chiedere informazioni di carattere personale, ascoltare e leggere semplici brani, scrivere testi essenziali usando un lessico appropriato, utilizzare strutture grammaticali di base in modo corretto e molto altro ancora.

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



Alessandra Limonta

Lunedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2011, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

LETTERATURA (max 70)

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

3 MODELLI STORICI E CONTEMPORANEI DI POLITICA E DI GIUSTIZIA SOCIALE



Sergio Gabbiadini

Lunedì, dal 26 Settembre al 28 Novembre 2011, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

FILOSOFIA (max 60)

Attese, urgenze e sensibilità contemporanee, così come sono colte dalle ricerche sociali e dalle teorie politiche degli ultimi cinquant'anni. Nel corso saranno presentati i modelli politici formulati da autori contemporanei le cui proposte verranno confrontate con i modelli classici dei quali riprendono esiti e strategie. Platone e Latour, Aristotele e Arendt saranno tra gli autori analizzati. La proposta si svolgerà in tre tempi, in un corso triennale, per dare spazio a riflessioni, confronti e bilanci. Negli anni successivi al primo saranno sviluppati altri parallelismi: Hobbes e Beck, Spinoza e Foucault, Locke e Rawls, Smith e Sen, Rousseau e Jonas, Kant e Kelsen, Hegel e Butler, Marx e Wallerstein, Weber e Habermas.

4 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 26 Settembre 2011 al 21 Maggio 2012, ore 15–17, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 55)

LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 40)

Nato con molto entusiasmo ma con un numero limitato di persone, il coro di Tu è diventato ormai un vero coro con un buon gruppo di partecipanti ed una personalità ben definita. Il repertorio va dai canti rinascimentali a quelli natalizi, dai canti religiosi a quelli popolari. Le esibizioni del coro vengono anche arricchite da letture e proiezioni adatte al tema di volta in volta interpretato. Partecipare al coro offre a tutti la possibilità di scoprire le proprie capacità artistiche e vederle potenziate nel gruppo. Partecipate numerosi a questa gradevole esperienza!

5 TUTTI AL CINEMA!



Esperti del Centro Studi Cinematografici

Lunedì, dal 26 Settembre al 14 Novembre 2011 (8 incontri), ore 14.45–17.45, Centro Studi Cinematografici, via Angelo Goisis 96/b (€ 30)

CINEMA (max 70)

Mediateca rinnova il suo invito al cinema di qualità proponendo otto film selezionati tra le proposte più interessanti della stagione cinematografica appena conclusa. Ogni film sarà preceduto da una breve introduzione e sarà immediatamente seguito da un momento di confronto e approfondimento. Tra i film in programma: 'We want sex', 'La versione di Barney', 'Another Year', 'Gianni e le donne'.

6 ASCOLTARE, CAPIRE, PARLARE

Laura Pentimalli

Martedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2011, ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE (max 36)

Il modo in cui ascoltiamo e parliamo è strettamente legato al modo in cui ci mettiamo in relazione con noi stessi e con gli altri. Migliorare la qualità della comunicazione personale e interpersonale vuol dire migliorare la qualità delle relazioni umane. Questa proposta intende quindi offrire stimoli per migliorare la consapevolezza del proprio stile comunicativo e relazionale, analizzare e comprendere i fattori che incidono negativamente sui processi comunicativi e sperimentare modalità comunicative efficaci e soddisfacenti.

N.B. Riservato a chi non ha frequentato altri corsi con Laura Pentimalli.

7 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2011, ore 10–12, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 30)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

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

8 ARTISTI E PRINCIPI TRA ETÀ RINASCIMENTALE E BAROCCO



Daniela Mancina Viviani

Martedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2011, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Dal fecondo rapporto tra artisti eccezionali e committenti colti e raffinati sono nati in Italia straordinari capolavori dell'arte e dell'architettura. Il nostro percorso di conoscenza si snoderà tra ville di delizia e palazzi del potere, alla scoperta di un patrimonio artistico davvero unico al mondo. Ci muoveremo idealmente alla scoperta di luoghi di eccezionale bellezza come Palazzo Medici Riccardi, Palazzo Strozzi a Firenze, le Ville medicee, Villa Farnesina e Palazzo Farnese a Roma, Palazzo Te a Mantova e molti altri luoghi ancora.

9 MOUSE E TASTIERA 1

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 20 Settembre al 29 Novembre 2011, 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 CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

10 PRINCIPIANTI AI FORNELLI



Alessandro Pirastu

Martedì, dal 20 Settembre al 15 Novembre 2011 (8 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 64 comprensivi di ingredienti e materiali)

GASTRONOMIA (max 25)

Il corso si rivolge principalmente a tutte quelle persone che desiderano acquisire alcune tra le principali tecniche di cottura, attraverso l'esecuzione di ricette molto semplici. Si imparerà a preparare, in poco tempo, dei buoni sughi e a conservarli, al fine di ridurre l'acquisto di prodotti industriali e risparmiare sulla spesa settimanale. E ancora, a cucinare le carni “povere” con ricette semplici e sfiziose e a pulire il pesce. Alcune lezioni poi potranno essere concluse dolcemente con la preparazione di sani dessert, pensati per rendere speciali le colazioni del fine settimana.

11 I DOLCI AL CUCCHIAIO



Alessandro Pirastu

Martedì, dal 29 Novembre al 20 Dicembre 2011 (4 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 32 comprensivi di ingredienti e materiali)

GASTRONOMIA (max 25)

Il corso è dedicato a tutte le persone golose: le ricette sono pensate per essere facilmente replicate a livello casalingo e rendere più dolci le vostre giornate.

LA RASSEGNA AL TEATRO DEL BORGO E AL CONCA VERDE

Martedì, dal 6 Settembre 2011, ore 16, Teatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna (ingresso € 3,50)

Giovedì, dall'8 Settembre 2011, ore 16, Conca Verde, via Mattioli 65 – Longuelo – (ingresso € 4,50)

CICLO DI FILM DI QUALITÀ

Una rassegna di film organizzata in collaborazione con il Centro Studi Cinematografici. Un'occasione per le socie e i soci di Terza Università per assistere in orario pomeridiano a film gradevoli e insieme di qualità. A ogni proiezione verrà distribuita una breve presentazione critica. Non sono previste forme d'abbonamento e non è quindi necessario prenotare: basta presentarsi al Teatro del Borgo o al Conca Verde con la tessera di *TU*.

12 RISCOPRIRE BERGAMO (DALLA DOMINANZA VENETA)

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2011, ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

ARTE E STORIA (max 45)

Continua il percorso iniziato lo scorso anno, con lo scopo di arricchire la conoscenza della nostra città, dalla politica veneziana a Bergamo alla fondazione dell'Accademia Carrara, al periodo risorgimentale e alla formazione dei quartieri e dei monumenti più recenti. Una serie di incontri in aula, alternati a uscite guidate, ci permetterà di rivivere attraverso i monumenti la storia, la letteratura e l'arte dei luoghi dove prima di noi hanno vissuto tanti personaggi che hanno abbellito e resa famosa nei secoli la nostra città.

13 OGGETTI E DECORI PER NATALE



Pinuccia Regazzoni e Fulvia Donadoni

Mercoledì, dal 26 Ottobre al 23 Novembre 2011 (5 incontri), ore 9.30–12, Il caffè letterario, via San Bernardino 53 (€ 35 comprensivi del materiale)

BRICOLAGE (max 20)

Un corso nato per ampliare il campo delle esperienze artistico-manuali ed offrire maggiori possibilità creative ed espressive, utilizzando tecniche varie e nuovi materiali. In occasione delle festività, potrete abbellire e personalizzare oggetti di recupero o crearne di nuovi, trovare idee simpatiche da coniugare a vecchie tecniche in modo da renderle originali ed inedite.

14 DIECI ARTISTI PER DIECI SEGNI DEI TEMPI



Oswaldo Roncelli

Mercoledì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2011, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

ARTE E SOCIETÀ (max 80)

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

15 TRA GAMBERI, PESCI E FARFALLE: LA ZOOLOGIA NEL VIVERE QUOTIDIANO



Esperti del Museo di Scienze Naturali, in collaborazione con l'Associazione Amici del Museo e l'Associazione Didattica Naturalistica di Bergamo

Mercoledì, dal 28 Settembre al 30 Novembre 2011, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30, ingresso Museo gratuito)

SCIENZE (max 50)

La conoscenza del mondo animale è sempre stata legata alla vita dell'uomo: molte specie costituivano una risorsa alimentare essenziale, altre rappresentavano un pericolo per la loro aggressività o velenosità. Oggi lo studio della vita animale rappresenta per alcuni una branca molto specialistica delle scienze naturali, ma questo corso vuole far comprendere come anche nella vita di tutti i giorni ci siano molti aspetti della zoologia che si prestano a utili approfondimenti. Ogni lezione sarà dedicata a un argomento di particolare interesse quali: "la visita" in pescheria per guidare all'acquisto delle materie prime e alla preparazione di un buon piatto di pesce; la conoscenza degli insetti "alieni" – quali la zanzara tigre – per imparare ad individuare quelli più molesti; l'alto valore ecologico non disgiunto dalla bellezza delle farfalle e molto altro ancora... Il corso prevede anche due visite al Museo: la prima dedicata agli animali mitologici presenti nelle collezioni etnografiche e la seconda alle sale espositive e al "dietro le quinte" del settore di zoologia.

SCOPRITI VOLONTARIO OVER50

Marzia Canini e Giuseppe Morosini

Mercoledì, dal 19 Ottobre al 16 Novembre 2011 (5 incontri), ore 15.30–18, Aula corsi AUSER, via Corridoni 42 (gratuito)

SCIENZE SOCIALI (max 25)

Per celebrare il **2012 Anno europeo per un invecchiamento attivo**, il CSV ripropone il corso di formazione Scopriti Volontario Over50. Le statistiche dicono che il numero dei cittadini "over50" che si dedicano al volontariato cresce più in fretta di quello dei giovani. Sei già in pensione? Stai per raggiungere il traguardo della pen-

sione? Sei una casalinga che ha del tempo libero perché i figli sono già grandi? Allora questo corso può aiutarti ad avvicinarti consapevolmente al mondo del volontariato e della solidarietà. Il corso è strutturato in due parti, la prima composta da cinque incontri di riflessione/formazione e di contatto con realtà associative locali, la seconda invece consiste in un tirocinio di circa 40 ore da svolgersi all'interno di un'organizzazione di volontariato. Il corso è aperto ai cittadini al di sopra dei 50 anni. Per informazioni ed iscrizioni: Centro Servizi Bottega del Volontariato via Palma il Vecchio, 3 – 24122 Bergamo – Tel. 035/234723 – Fax 035/234324 orientamento@csvbg.org

16 IMPROVE YOUR ENGLISH 1

Adele Prina

Giovedì, dal 22 Settembre 2011 al 26 Gennaio 2012 (15 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 100+ € 30 circa per libro di testo)

LINGUA INGLESE DI SECONDO LIVELLO (max 26)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già studiato i primi elementi della lingua a scuola o in altri contesti, ma hanno competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire a utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, introducendo via via l'utilizzo di nuovi elementi sia lessicali che morfosintattici. I tempi verbali includeranno il presente continuo, il passato semplice e il futuro intenzionale. Aumenterà gradualmente la complessità dei testi scritti e dei materiali audio proposti allargando via via il campo di interesse. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro famigliari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia, esprimersi in modo semplice su argomenti legati alla casa, alla famiglia, a loro stessi.

17 YOGA 1

Wilma Barbero

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2011, ore 10–12, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 30)

HATHA YOGA (max 25)

Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi alla pratica dello yoga attraverso gli esercizi di base o a chi intende continuare ad esercitarsi. Attraverso la pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo e costruire quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono il fondamento dello yoga.

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



18 LA PROFEZIA IN ISRAELE

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2011, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 80)

k. Jaspers ha detto che il profetismo biblico rappresenta l'evento cardine della storia del mondo. L'idea straordinaria che ci è trasmessa dai racconti e dalle poesie bibliche è quella di un'azione vigile e frequente dello Spirito di Dio, che non si sostituisce magicamente all'azione storica e responsabile degli uomini, ma suscita il coraggio della denuncia e della pratica trasformatrice in alcuni uomini e, in certi momenti, anche in alcuni popoli. La profezia di Israele suggerisce l'idea che è possibile un punto di vista "altro" rispetto alla logica dominante. Tramite i profeti c'è una parola spesso antagonista alla logica del sistema sociale dominante e agli arrangiamenti dei compromessi opportunistici. I credenti ci contano, i forse-credenti magari ci sperano, i non-credenti ne dubitano, ma cosa sarebbe la storia umana senza questa ipotesi alternativa? Il corso, che sceglie di leggere diversi libri della Bibbia, ha un'impostazione aconfessionale ed è aperto al confronto e alla discussione di tutti.

19 LA SERENITÀ NELLE RELAZIONI FAMILIARI

Carol Angelini

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2011, ore 15.15–17.45, Mutuo Soccorso (€ 30)

PSICOLOGIA (max 40)

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

20 TRA LUCE E NATURA: COSTRUIAMO LE NOSTRE LAMPADE



Chiara Pizzigalli

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2011, 15.15–17.45, Il caffè letterario, via San Bernardino 53 (€ 45 comprensivi del materiale)

ECO – BRICOLAGE (max 25)

Quante volte durante una passeggiata avete trovato foglie colorate, rametti e semi evanescenti? Che fare di questi tesori che la natura ci offre? Esaltiamoli con la luce e trasformiamoli in lampade! Le foglie del Liquidambar, i rami del Faggio e i fiori dell'Hydrangea ci permetteranno di realizzare semplici ma eleganti lampade per arredare con stile la nostra casa. Creeremo varie tipologie di lampade: da tavolo, da appendere e da atmosfera. Il gruppo costruirà in ogni incontro quattro lampade che, a turno, i partecipanti porteranno a casa.

21 NAVIGARE... 1

Cesare Giannini

Giovedì, dal 22 Settembre al 24 Novembre 2011, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA (max 17)

Anche chi non è un “patito” delle tecnologie moderne o è addirittura diffidente non può non riconoscere l’utilità e la comodità della comunicazione attraverso la posta elettronica e l’infinita possibilità di informazioni offerta da Internet. Imparare non è difficile: occorrono un po’ di curiosità, un po’ di costanza e – almeno per cominciare – la guida di un bravo insegnante. È quello che troverete in questo corso. N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po’ – il PC.

LA RASSEGNA AL TEATRO DEL BORGO E AL CONCA VERDE

Martedì, dal 6 Settembre 2011, ore 16, Teatro del Borgo, galleria piazza Sant’Anna (ingresso € 3,50)

Giovedì, dall’8 Settembre 2011, ore 16, Conca Verde, via Mattioli 65 (Longuelo) (ingresso € 4,50)

CICLO DI FILM DI QUALITÀ

Una rassegna di film organizzata in collaborazione con il Centro Studi Cinematografici. Un’occasione per le socie e i soci di Terza Università per assistere in orario pomeridiano a film gradevoli e insieme di qualità. A ogni proiezione verrà distribuita una breve presentazione critica. Non sono previste forme d’abbonamento e non è quindi necessario prenotare: basta presentarsi al Teatro del Borgo o al Conca Verde con la tessera di *TU*.

22 LA PITTURA NEI PAESI BASSI DA VAN EYCK A MAGRITTE



Maria Elena Notari Nardari

Venerdì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2011, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

I Paesi Bassi del Sud e del Nord hanno elaborato, a partire dal Quattrocento con Van Eyck, una civiltà figurativa di alto livello con caratteri originali perduranti nei secoli, come la meticolosa e spesso affettuosa replica del reale in tutti i generi pittorici. Non sono mancati geni bizzarri come Bosch, caustici osservatori del costume come Brueghel, entusiasti cantori della vita come Rubens, scrutatori dell’anima come Rembrandt. Anche le inquietudini e gli interrogativi della modernità hanno trovato voce nell’olandese Van Gogh e nel belga Magritte.

23 LE FINESTRE DI WORD 1

Dario Cerea

Venerdì, dal 23 Settembre al 25 Novembre 2011, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 17)

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

/// I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2011 A MARZO 2012

24 DENTRO LE PAROLE PER PENSARE E COMUNICARE



Giusi Andreini

Lunedì, dal 9 Gennaio al 13 Febbraio 2012 (6 incontri), ore 9.30–11.45, La Porta (€ 18)

PSICOLOGIA (max 40)

Relazione, cura, aggressività, normalità... Le parole che usiamo e che crediamo di conoscere bene spesso assumono sfumature di senso differenti, a seconda delle persone, del contesto, dell'uso. Il corso propone di soffermarsi su alcune parole, cercando di scoprire insieme che cosa "significano" per ciascuno di noi, quali evocazioni racchiudono, ricostruendone l'etimologia e il valore in psicologia ma anche nel linguaggio comune. I partecipanti al corso saranno quindi coinvolti in modo attivo negli incontri per cercare insieme di capire come meglio usare le parole per pensare, dire e comunicare.

25 IMPROVE YOUR ENGLISH 2

Giuseppe Cinardo

Lunedì, dal 6 Febbraio al 21 Maggio 2012 (15 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 100+ € 30 circa per libro di testo)

LINGUA INGLESE DI SECONDO LIVELLO (max 26)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già studiato i primi elementi della lingua a scuola o in altri contesti, ma hanno competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire a utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, introducendo via via l'utilizzo di nuovi elementi sia lessicali che morfosintattici. I tempi verbali includeranno il presente continuo, il passato semplice e il futuro intenzionale. Aumenterà gradualmente la complessità dei testi scritti e dei materiali audio proposti allargando via via il campo di interesse. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro famigliari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia, esprimersi in modo semplice su argomenti legati alla casa, alla famiglia, a loro stessi.

26 I VOLTII DEL POTERE CONTINUA...



Carmen Leone

Lunedì, dal 12 Dicembre 2011 al 27 Febbraio 2012, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

ARTE E STORIA (max 70)

Utilizzando, come lo scorso anno, immagini e fonti scritte cercheremo di ricostruire le biografie di personaggi illustri, detentori del potere, che hanno segnato o addirittura cambiato il corso della storia, come, ad esempio, "il feroce" Saladino, Luigi XIV di Francia, Elisabetta la grande, Caterina di Russia. Sarà un viaggio affascinante dove non mancheranno sorprese: sveleremo particolari poco noti della vita di personaggi molto conosciuti.

27 RISPETTIAMO IL NOSTRO CORPO



Letizia Cervo

Lunedì, dal 12 Dicembre 2011 al 27 Febbraio 2012, ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

SCIENZE (max 50)

Il nostro corpo è una macchina meravigliosa, perfettamente organizzata e sincronizzata. Si basa su delicati automatismi che è molto importante conoscere, per evitare che possano essere danneggiati da una mancanza di rispetto, da una eccessiva superficialità e confidenza nel manipolarli, nel modificarli... Dobbiamo imparare ad ascoltarlo, a coccolarlo, a volergli bene; anche senza essere medici, potremo avere le nozioni fondamentali per capirlo e cercare di conservarlo bene.

28 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!



Piero Cavariani e Laura Testa

Martedì, dal 10 Gennaio al 13 Marzo 2012, ore 10-12, Auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 30)

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!



29 ALLENAMENTO 1

Simona Mignani

Martedì, dal 13 Dicembre 2011 al 28 Febbraio 2012, ore 15–16, Mutuo Soccorso (€ 30)

PSICOLOGIA (max 20)

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



30 ALLENAMENTO 2

Simona Mignani

Martedì, dal 13 Dicembre 2011 al 28 Febbraio 2012, ore 16.15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

PSICOLOGIA (max 20)

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

31 MOUSE E TASTIERA 2

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 13 Dicembre 2011 al 28 Febbraio 2012, 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 CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

32 RIVISITANDO L'ARTUSI



Alessandro Pirastu

Martedì, dal 10 Gennaio al 31 Gennaio 2012 (4 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 32 comprensivi di ingredienti e materiali)

GASTRONOMIA (max 25)

"Della salute è questo il breviario./ L'apoteosi è qui della papilla:.../ Onde se stesso ogni infelice accusi/ Che non ha in casa il libro dell'Artusi;/ E dieci volte un asino si chiami/ Se a mente non ne sa tutti i dettami". (Ignoto). In occasione del 150° Anniversario dell'Unità d'Italia, i cuochi del CFP vi condurranno lungo un percorso storico-alimentare, attraverso la conoscenza del nostro recente passato culinario. Un salto temporale che ci porterà indietro di 120 anni, al 1891, anno di pubblicazione del celebre ricettario "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene", redatto da Pellegrino Artusi. Insieme rivisiteremo alcuni suoi piatti classici: il corso ci fornirà l'occasione per riflettere su quanto anche la cucina abbia influito sulla definizione della nostra identità nazionale.

33 LA CUCINA REGIONALE



Alessandro Pirastu

Martedì, dal 7 Febbraio al 27 Marzo 2012 (8 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 64 comprensivi di ingredienti e materiali)

GASTRONOMIA (max 25)

A chi ama il nostro "Belpaese", anche dal punto di vista culinario, i cuochi del CFP propongono un percorso gastronomico attraverso alcune regioni del centro-nord Italia. Una grande occasione per conoscere e degustare ricette del Trentino, Piemonte, Veneto, Friuli, Liguria, Toscana, Emilia e Umbria (in un futuro corso esauriremo il ciclo con un percorso rivolto al centro-sud Italia). Per la prima volta il corso offrirà anche l'opportunità di degustare i piatti accompagnati da vini regionali scelti con la consulenza degli insegnanti di sala-bar dell'istituto.

34 DANTE, IL PURGATORIO, LA LIBERTÀ



Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dal 14 Dicembre 2011 al 29 Febbraio 2012, ore 9.30–11.45, La Porta (€ 30)

LETTERATURA (max 80)

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

35 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO

Roberto Calvagna

Mercoledì, dal 14 Dicembre 2011 al 29 Febbraio 2012, ore 9.30–12, Mutuo Soccorso (€ 55 comprensivi del materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

L'acquarello è la tecnica pittorica che più di altre consente una realizzazione estemporanea delle proprie attitudini artistiche. Si presta a colorare schizzi o a realizzare dei dipinti in cui il comune denominatore è la freschezza. Grazie a questa caratteristica l'acquarello è il mezzo ideale per rappresentare il mondo intorno a noi e quello interiore, dove le emozioni si sciolgono assieme ai colori... Il corso è adatto non solo a coloro che hanno spiccate qualità artistiche, ma anche a coloro che per la prima volta desiderano mettersi in gioco...

N.B. Sarà fornito tutto il materiale necessario (matita, gomma e temperino, pennelli, acquarelli, blocco di venti cartoncini per acquarello).

36 QUANDO L'ITALIA AVEVA LE COLONIE



Maria Laura Cornelli, Daniela Rosa, Rita Tironi

Mercoledì, dal 14 Dicembre 2011 al 29 Febbraio 2012, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

STORIA (max 60)

Nel corso verranno presentati i caratteri del colonialismo italiano in Africa (1882-1943), la storia della conquista di Eritrea, Somalia, Libia, Etiopia e la specificità di ognuna di esse. Saranno approfondite anche le politiche razziali messe in atto in particolare dopo la conquista dell'Etiopia e si avvierà una riflessione sulla giustificazione e la rimozione del nostro passato coloniale. Ne verranno trattati anche gli echi nel cinema e nella letteratura.

37 ARTE DEL '900 E OLTRE



Rosa Chiumeo

Mercoledì, dal 14 Dicembre 2011 al 29 Febbraio 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Dieci percorsi lungo le strade dell'arte contemporanea a partire dai linguaggi noti, familiari, comprensibili, fino al presente non immediatamente decifrabile. Accanto alla lettura delle opere ci saranno, in alcuni casi, analisi di frammenti di films che parlano lo stesso linguaggio dell'arte. Si affronteranno temi quali il fascino e la paura della tecnologia, il magico e l'indicibile, le modalità espressive di culture emergenti non occidentali...



38 GETTING ON WITH ENGLISH

Adele Prina

Giovedì, dal 9 Febbraio al 24 maggio 2012 (15 incontri), ore 9.30–11.45, Mutuo Soccorso (€ 100+ € 30 circa per libro di testo)

LINGUA INGLESE DI TERZO LIVELLO (max 26)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già una conoscenza delle strutture elementari della lingua inglese e desiderano consolidarle, migliorando le capacità di comprensione sia del parlato che dello scritto e allo stesso tempo rendendo più efficace l'interazione orale. L'attenzione sarà focalizzata sulla comunicazione, incentivando l'ampliamento del lessico e l'acquisizione di forme idiomatiche, in modo da consentire ai corsisti di utilizzare un bagaglio linguistico che, per quanto limitato, li metta in grado di essere autosufficienti nelle normali situazioni che possano capitare in viaggio, in un negozio o in una conversazione su argomenti a loro conosciuti.

39 KATÀ DELLA SALUTE 1 (COME MANTENERSI "IN FORMA" CON 15 MINUTI AL GIORNO)

Dullio Finazzi

Giovedì, dal 15 Dicembre 2011 all'1 Marzo 2012, ore 9.45–10.45, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 25)

MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 30)

Il segreto per mantenersi in salute consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all'allenamento personale. A questo scopo molte discipline propongono un programma giornaliero di esercizi. Quelli proposti derivano in particolare dall'esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Gli esercizi saranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che ci richiederà non più di un quarto d'ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.

40 KATÀ DELLA SALUTE 2 (COME MANTENERSI "IN FORMA" CON 15 MINUTI AL GIORNO)

Dullio Finazzi

Giovedì, dal 15 Dicembre 2011 all'1 Marzo 2012, ore 11–12, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 25)

MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 30)

Il segreto per mantenersi in salute consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all'allenamento personale. A questo scopo molte discipline propongono un programma giornaliero di esercizi. Quelli proposti derivano in particolare dall'esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Gli esercizi sa-

ranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che ci richiederà non più di un quarto d'ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.

41 IL MEDIOEVO QUESTO SCONOSCIUTO



Mariella Valenti

Giovedì, dal 15 Dicembre 2011 all'1 Marzo 2012, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

STORIA (max 60)

Il Medioevo è certamente un periodo affascinante che la letteratura continuamente riscopre come sfondo di narrazioni di diversa natura. Ma come era quel periodo? Superstizioni, stregonerie, guerre sante? Dieci conversazioni per immergersi nei “secoli bui”.

42 NASCITA E SVILUPPO DELL'EUROPA NEL PRIMO MILLENNIO



Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 15 Dicembre 2011 all'1 Marzo 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

LETTERATURA E ARTE (max 80)

Lo scontro dell'antica Roma con le popolazioni allora denominate “barbari” si risolse in un “confronto” fecondo, che si sviluppò nella crisi e nella trasformazione dell'impero, con la caduta della frontiera occidentale e la formazione dei “regni romano-barbarici”. Questi trovarono un'inedita organizzazione nell'Europa carolingia tra l'VIII e il IX secolo, finché nuovi popoli, intorno al fatidico “anno mille”, si affacciarono al confine nord-orientale con nuovi caratteri linguistici, religiosi e artistici. Molti di questi tratti, che considereremo nei nostri incontri, fondano ancora oggi la poliedrica identità culturale e civile dell'uomo europeo.

43 IMMAGINI AL COMPUTER 1

Cesare Giannini

Giovedì, dal 15 Dicembre 2011 all'1 Marzo 2012, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA E FOTOGRAFIA (max 17)

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

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

44 TERZO FUOCO 1

Ester Quarti

Venerdì, dal 9 Dicembre 2011 al 27 Gennaio 2012 (5 incontri), ore 9.30–12, Artis Associazione culturale, via Cappuccini 13 (€ 40 compreso il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA (max 6)

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

45 CERAMICA “SCANDINAVA” 1



Ester Quarti

Venerdì, dal 3 Febbraio al 2 Marzo 2012 (5 incontri), ore 9.30–12, Artis Associazione culturale, via Cappuccini 13 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA (max 6)

La tecnica scandinava è la principale tra le tecniche moderne di decoro (sempre terzo fuoco) su porcellana. Inventata nei paesi scandinavi – da cui il nome – questa tecnica esprime un’arte intesa come design. Essa si avvale di colori iridescenti (lustri) e perle di vetro in altorilievo per disegni astratti che però non sono mai lasciati al caso. Come primo lavoro si eseguirà un piatto “tramonto” in cui si affronteranno le tecniche tipiche di quest’arte ed in seguito, a piacere, una spilla con disegni inventati dai corsisti. Si applicherà infine un filo d’oro per impreziosire l’oggetto.

46 TERRE E CITTÀ: MEDITERRANEO, IL LEVANTE



Gianbattista Pellini

Venerdì, dal 9 Dicembre 2011 al 2 Marzo 2012, ore 15–17.30, La Porta (€ 30)

ARTE E STORIA (max 80)

Conoscere per vedere, vedere per capire: il piacere del viaggio, sia pure virtuale. Nuovi itinerari per scoprire città e territori, strutture urbane e paesaggi umani, l’aspetto attuale e la trasformazione nel tempo, tra storia, arte e ambiente. Restiamo nel bacino del mar Mediterraneo, seguendo la sponda adriatica (da Venezia alla Puglia), con qualche puntata più ad oriente.



47 ORESTEA

Bianca Mariano

Venerdì, dal 9 Dicembre 2011 al 2 Marzo 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

LETTERATURA GRECA (max 80)

I due precedenti corsi, attraverso testi letterari appositamente scelti, hanno presentato alcuni temi della storia e della cultura greca antica. Questo corso avrà invece un carattere monografico: si darà lettura dei passi più rilevanti dell'Orestea di Eschilo: Agamennone, Coefore, Eumenidi. L'intento è di offrire, attraverso il più grande dei tragici, una conoscenza approfondita del teatro greco del V secolo a.c. in campo letterario, filosofico, politico.

48 NAVIGARE... 2

Dario Cerea

Venerdì, dal 9 Dicembre 2011 al 2 Marzo 2012, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA (max 17)

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

N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

/// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2012

49 NON SOLO MOZART: LA MUSICA CLASSICA E IL "SECOLO DEI LUMI"



Michele Guadalupi

Lunedì, dal 12 Marzo al 21 Maggio 2012, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

MUSICA (max 80)

Quando si pensa alla musica "classica", la mente corre d'istinto al nome di Mozart, ed in misura minore a quello di Haydn: si tende insomma a pensare il passato musicale come un periodo illuminato solo a tratti dall'opera di alcuni grandi personaggi, quasi spuntati dal nulla. La realtà è stata invece assai diversa e molto più ricca: gli illustri personaggi citati furono in effetti l'inevitabile prodotto di una vita musicale fervida, vivace e costante attraverso molti secoli. Il corso si propone di illustrare la composita realtà musicale di un periodo particolarmente ricco di stimoli: i decenni tra la morte di J. S. Bach (1750) e la fine del secolo, quando un giovanissimo Beethoven si recò a Vienna per studiare sotto la guida di Franz Josef Haydn. Senza ovviamente dimenticare gli autori più celebri – la "trinità" Haydn, Mozart, il giovane Beethoven – si tratterà dei generi musicali in Europa a metà Settecento, della famiglia Bach, della musica strumentale, dello sviluppo del genere operistico e della musica sacra.

50 BRASILE CHE PASSIONE!



Sonia Gervasoni

Lunedì, dal 12 Marzo al 21 Maggio 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA E CULTURA (max 50)

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

51 ALLA RICERCA DELL'IO (PERDUTO): VIAGGIO NELLA CULTURA EUROPEA DEL PRIMO '900



Fabio Celsi

Martedì, dal 13 Marzo al 29 Maggio 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

LETTERATURA (max 70)

“L'unico dramma che veramente mi interessa è la lotta che ciascun essere ingaggia con ciò che si oppone alla propria integrità” dichiara Gide. La cultura europea del primo Novecento è caratterizzata dall'ansia dell'uomo di trovare la propria identità che diventa opera titanica se “l'inconscio è il cerchio maggiore, che racchiude in sé quello minore del conscio”, se spazio e tempo non sono più quelli di Newton, se l'ordine e le gerarchie sociali si infrangono e “l'io appare sempre più diviso”, se al fondo di ciascuno si agitano fantasmi inconfessabili. È in questo labirinto che ci muoveremo, ma non senza quel filo di Arianna che sono le pagine di grandi autori, da Kafka a T. Mann, da Proust a Pirandello.

52 MOUSE E TASTIERA 3

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 13 Marzo al 29 Maggio 2012, 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 CD Rom, ad utilizzare un programma di elaborazione testi, a scrivere un testo e ad impaginarlo in modo elegante, ad utilizzare la posta elettronica, Internet e altro ancora.

53 TUTTO PESCE



Alessandro Pirastu

Martedì, dal 17 Aprile al 29 Maggio 2012 (6 incontri), ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

GASTRONOMIA (max 25)

Anche quest'anno i numerosi appassionati di pesce sono accontentati con un corso completamente dedicato a loro. Apparentemente non cambia nulla, in realtà cambia tutto: per la vostra passione di sempre, un corso con ricette tutte nuove.

54 LA PITTURA NEL MONDO TEDESCO DAL TARDO GOTICO AL RINASCIMENTO



Maria Elena Notari Nardari

Mercoledì, dall'11 Aprile al 23 Maggio 2012 (6 incontri), ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Con il Gotico penetrato nella Scuola di Colonia e nella Scuola di Praga ha inizio la pittura tedesca, in cui sono ravvisabili e l'intonazione elegantemente fiabesca e quella intensamente patetica. Su forme più naturalistiche, senza però dimenticare né le tendenze trasognate né quelle espressioniste delle origini, matureranno nel Cinquecento, fra le altre, le voci colte di Dürer e di Cranach, attente anche all'arte italiana, e quella tragica di Grünewald.

55 LA DIFFICILE MEMORIA DI UNA NAZIONE UNITA NONOSTANTE LE SUE DIVISIONI



Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 14 Marzo al 30 Maggio 2012, ore 15-17.15, La Porta (€ 30)

STORIA (max 80)

L'anniversario dell'Unità d'Italia fornisce l'occasione per ripensare la storia del nostro paese, anche alla ricerca delle cause di lungo periodo di una vicenda che per due volte ci ha visto al centro del mondo e per due volte sulla china di un lungo declino.

56 YOGA 2

Wilma Barbero

Giovedì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2012, ore 10-12, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 30)

HATHA YOGA (max 25)

Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi alla pratica dello yoga attraverso gli esercizi di base o a chi intende continuare ad esercitarsi. Attraverso la pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo e costruire quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono il fondamento dello yoga.

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

57 CONOSCERSI

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2012, ore 15–17.15, La Porta (€ 30)

PSICOLOGIA DELLA RELAZIONE (max 36)

Conoscersi. Ri-conoscere il proprio stile comunicativo e relazionale. Ri-conoscere la specificità delle proprie emozioni, dei propri pensieri, delle proprie azioni, al fine di aggiornare in modo realistico l'immagine di sé, degli altri, del mondo e, conseguentemente, migliorare le relazioni con se stessi e con gli altri, anche in situazioni di stress. La proposta formativa si configura come percorso di approfondimento per coloro che conoscano gli elementi di base dell'Analisi Transazionale: stati dell'io, transazioni, riconoscimenti, posizioni esistenziali.



58 GRAND TOUR AL SUD

Dario Franchi

Giovedì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

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

59 NAVIGARE... 3

Cesare Giannini

Giovedì, dal 15 Marzo al 24 Maggio 2012, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: INTERNET E POSTA ELETTRONICA (max 17)

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

N.B. Prerequisiti: saper già usare – almeno un po' – il PC.

60 TERZO FUOCO 2

Ester Quarti

Venerdì, dal 16 Marzo al 20 Aprile 2012 (5 incontri), ore 9.30–12, Artis Associazione culturale, via Cappuccini 13 (€ 40 compreso il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA (max 6)

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

61 CERAMICA “SCANDINAVA” 2



Ester Quarti

Venerdì, dal 27 Aprile al 25 Maggio 2012 (5 incontri), ore 9.30–12, Artis Associazione culturale, via Cappuccini 13 (€ 60 compreso il materiale e la cottura)

DECORO SU PORCELLANA (max 6)

La tecnica scandinava è la principale tra le tecniche moderne di decoro (sempre terzo fuoco) su porcellana. Inventata nei paesi scandinavi – da cui il nome – questa tecnica esprime un’arte intesa come design. Essa si avvale di colori iridescenti (lustri) e perle di vetro in altorilievo per disegni astratti che però non sono mai lasciati al caso. Come primo lavoro si eseguirà un piatto “tramonto” in cui si affronteranno le tecniche tipiche di quest’arte ed in seguito, a piacere, una spilla con disegni inventati dai corsisti. Si applicherà infine un filo d’oro per impreziosire l’oggetto.

62 IL TEMA DELLE ORIGINI DALL’ARCHEOLOGIA ALL’ARTE



Mario Abati

Venerdì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2012, ore 15–17.15, Mutuo Soccorso (€ 30)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL’ARTE (max 70)

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

63 LE FINESTRE DI WORD 2

Dario Cerea

Venerdì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2012, ore 15–17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 17)

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

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

64 RISVEGLIARE LA VITALITÀ

Silvano Maioli

Venerdì, dal 16 Marzo al 25 Maggio 2012, ore 15–17, Palestra Arci, Borgo Santa Caterina 62 (€ 30)

GINNASTICA COL METODO FELDENKRAIS (max 25)

Attraverso movimenti naturali e armonici compiuti con ascolto e prudenza, potrete imparare a camminare in modo elastico e facile, ritrovare adattabilità nel riacquistare l'equilibrio, acquisire una coordinazione più efficiente ed una postura eretta spontanea e leggera.