

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2017

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

1 ARTE E ARTISTI AL LIMITE



Sem Galimberti

Lunedì, dal 2 al 16 ottobre 2017 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Biografie, identità e ruolo degli artisti che hanno esplorato il limite e lavorato tra follia, emarginazione e realtà sensibile. Outsider, naif, autodidatti, cultori spontanei, utopisti marginali... Nella storia dell'arte moderna e contemporanea, l'arte irregolare sa scalare la freddezza e la razionalità della creazione artistica, dove i ciechi sanno disegnare, i muti sanno cantare e i semplici sanno rappresentare la complessità del mondo.

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



Maria Elena Notari Nardari

Lunedì, dal 23 ottobre al 13 novembre 2017 (4 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 15)

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.

3 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Adriana Caironi

Lunedì, dal 25 settembre 2017 al 21 maggio 2018 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE PRINCIPIANTI (max 26)

Questo corso, che si svilupperà nell'arco dell'intero anno per favorire un apprendimento consolidato, è indirizzato a chi non ha alcuna conoscenza della lingua in-

glese, o ne ha una davvero minimale, e vuole apprendere gli elementi di base che lo mettano in grado di interagire a livello delle necessità fondamentali quotidiane. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di leggere semplici testi, capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro familiari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia ed esprimersi, sia pure in modo elementare, su argomenti legati alla casa, alla famiglia e a loro stessi. Libro di testo: New Headway Beginners 4th edition, con soluzioni - ISBN 9780194771146 – (€ 38,50)

4 BIENVENIDOS A LA AVENTURA DE APRENDER ESPAÑOL

Isabel Moncosi de Borbon

Lunedì, dal 25 settembre 2017 al 14 maggio 2018 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Toolbox, via Pignolo 42 (€ 200 + eventuale libro di testo)

LINGUA SPAGNOLA 2° LIVELLO (max 20)

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

5 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 18 settembre 2017 al 28 maggio 2018 (annuale: 34 incontri),
ore 15-17, auditorium Casa di Riposo, via Gleno 49 (€ 60)

LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 40)

Nato con molto entusiasmo ma con un numero limitato di persone, il coro di **TU** è diventato ormai un vero coro, con un buon gruppo di iscritti ed una personalità ben definita, che si esibisce anche in importanti occasioni. Il repertorio va dalla polifonia rinascimentale ai canti 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!

6 CAMMINARE FA BENE 1

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 2 ottobre al 27 novembre 2017 (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 BIBBIA E POLITICA

Gian Gabriele Vertova

Lunedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2017,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 90)

Al centro di tanti libri della biblioteca biblica sta la storia, che vede uomini e anche Dio protagonisti: non sorprende allora che vi siano pagine dove domina il paradigma della liberazione (come nell'Esodo) oppure l'utopia messianica di terre e società nuove, accanto a riflessioni più disincantate che sottolineano l'impossibilità di una società perfetta. Dai libri della Bibbia emergono categorie politiche decisive, come la giustizia, la solidarietà, il patto costituzionale... La profezia religiosa smaschera la pretesa totalizzante del potere politico, ridimensionandolo e talvolta pretendendo addirittura che sia "servizio al popolo". In ogni società comunque è inevitabile che vi sia un potere, più o meno legittimo, più o meno giusto. La politica resta in ogni caso alternativa decisiva alla guerra. La contraddizione che emerge ogni volta che pensiamo alla politica resta quella fra la necessità (comunque...) di un governo della società e l'aspirazione diffusa a giustizia, libertà, uguaglianza. Rivoluzioni e riforme, anche quelle raccontate nella Bibbia, e magari "benedette" da Dio, hanno dovuto fare i conti con questa irrisolta ambiguità.



8 PERCHÉ QUESTO NODO AL FAZZOLETTO?

Allevi Severina

Lunedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2017,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

SCIENZE (max 70)

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'in-

gresso 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'involuzione 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.

9 TUTTI AL CINEMA!



Centro Studi Cinematografici

Lunedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2017,
ore 14.45-17.45, Mediateca provinciale di Bergamo,
via Angelo Coisis 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, linea 2.

10 CONFLITTO RISORSA



Laura Pentimalli

Martedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2017,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA DELLA COMUNICAZIONE (max 35)

"Armonia figlia di Venere e di Marte". Il conflitto con se stessi e con gli altri stimola l'emotività e le competenze relazionali, comunicative e contrattuali. Se gestito in modo appropriato, diventa una risorsa. Imparare a gestire il conflitto in modo generativo si può. Nel corso dell'esperienza formativa verranno proposte alcune direzioni di lettura e di gestione costruttiva dei conflitti intrapersonali e interpersonali.

11 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

Martedì, dal 26 settembre al 14 novembre 2017 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo Croce Rossa (Loreto), (€ 15)

BENESSERE (max 30)

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

12 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani, Laura Testa

Martedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2017,
ore 10-12, sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

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

13 TEOLOGIE LAICHE



Sergio Gabbiadini

Martedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2017,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

FILOSOFIA (max 60)

Teologie, non religioni; dunque teologia "laica", e non si tratta di un ossimoro. L'attenzione è rivolta ai modi con cui l'uomo, nel tempo storico, cerca di presentare il divino, definirne la natura e il rapporto con il mondo. È un impegno ricorrente, vario negli esiti, perciò fortemente propositivo di "verbalizzare il sacro". Affrontare il problema del divino al di fuori di una presa di posizione religiosa (comunitaria o privata), e prestare attenzione alle forme storiche della teologia, significa conservare il dono e l'esercizio della ragione nella religione e impedirne le possibili derive estremistiche: dogmatismo, integralismo, intolleranza. Una teologia "laica", che conserva lo sguardo "illuministico" nei confronti della religione, è la sostanza di tutte le teologie, quelle classiche (teologia platonica, aristotelica, biblica, scolastica, razionale) e quelle contemporanee (a partire dal 1900: teologia della demitizzazione, in termini non religiosi, della liberazione, della speranza, della secolarizzazione).



14 SMARTPHONE IPHONE: ISTRUZIONI PER L'USO

Eleonora Ghezzi

Martedì, dal 10 ottobre al 14 novembre 2017 (6 incontri),
ore 14.45-16.45, sala Toolbox, via Pignolo 42 (€ 60)

TECNOLOGIA - IPHONE (max 10)

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

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

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, dal 5 settembre 2017,
ore 16, CineTeatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna
(ingresso ridotto con tessera **Tu** € 4, oppure abbonamento dieci ingressi € 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 BERGAMO NEI SECOLI

Tosca Rossi

Mercoledì, dal 27 settembre all'8 novembre (6 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 21)

ARTE E STORIA (max 40)

La storia di Bergamo raccontata per immagini, utili a far scorrere dinnanzi 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 due visite guidate, relative agli argomenti trattati durante il corso.



16 VIVIR LA AVENTURA EN PRIMERA PERSONA

Isabel Moncosi de Borbon

Mercoledì, dal 27 settembre 2017 al 23 maggio 2018

(annuale: 30 incontri, ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200 + libro di testo))

LINGUA SPAGNOLA 3° LIVELLO (max 26)

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 esprimersi comodamente nell'uso quotidiano, senza dimenticare il consolidamento della grammatica. "Sin gramática 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 trascurate 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.

17 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 18 ottobre 2017 al 30 maggio 2018 (annuale: 28 incontri),

ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26

(€ 200 + eventuale libro di testo)

INGLESE 3° LIVELLO (max 26)

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

N.B. Saranno utilizzati i testi che tutti i corsisti che hanno frequentato il 2° LIVELLO già posseggono. F. Eales - S. Oakes "Speakout" (livello Elementary A1-A2) ed. Pearson Longman Students' Book with ActiveBook and DVD, ISBN 978-1-4082-5947-4 € 23.90 (scontato 21.50) - Workbook with Audio CD (with key) ISBN 978-1-4082-1930-0 € 11.00 (scontato 10.00). L'acquisto dei testi, del livello successivo, sarà concordato con i corsisti nel corso dell'anno.

18 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 1

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 27 settembre all'8 novembre 2017 (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, filmcini 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).

19 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"



Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 15 novembre al 20 dicembre 2017 (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 delle loro impostazioni.

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

20 L'ECONOMIA RIVOLUZIONARIA DELLA GENTILEZZA E DELLA GIOIA



Romina Boccaletti

Mercoledì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2017,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA DALLA COMUNICAZIONE (max 40)

"Come un uomo pensa, così è". "Aiutati che il ciel ti aiuta". Gli insegnamenti della saggezza antica racchiusi in questi motti, a lungo trascurati e dimenticati, rappresentano il punto di svolta nella nostra vita quotidiana. Ora che anche le neuro-

scienze e la fisica quantistica ne confermano la validità affrancandoli dal “reame” delle mere credenze, è il momento di prendere consapevolezza del loro potere e di metterli in atto. Praticare nel nostro dialogo interiore e nella relazione con gli altri la gentilezza nelle sue declinazioni di gioia, fiducia, pazienza, flessibilità, lealtà, empatia è efficace e, perciò, economico. Lo diceva il grande Einstein: “La gioia nell’osservare e nel comprendere è il dono più bello della natura.” La gentilezza e la gioia messe in atto sono tanto rivoluzionarie che, davvero, possiamo aspirare a diventare – come esorta Gandhi – il cambiamento che vogliamo che avvenga nel mondo.

21 DIETRO LE QUINTE: BERGAMO TRA '800 E '900



Esperti di Fondazione Bergamo nella Storia e del Comune di Bergamo
Mercoledì, dal 27 settembre al 29 novembre 2017 (9 incontri),
ore 15-17.30, ex Convento di San Francesco, piazza Mercato del fieno 6/a (€ 35)

STORIA (max 40)

Conoscere la storia più recente di Bergamo attraverso alcuni dei materiali storici conservati nei Musei cittadini ed i professionisti che quotidianamente se ne prendono cura. Fondazione Bergamo nella Storia apre le porte dei suoi archivi e dei musei che raccontano l'Ottocento ed il Novecento per dare la possibilità di “toccare” la storia della città ed entrare nella vita dei principali protagonisti di quei secoli. Le lezioni in aula verranno seguite da percorsi guidati alla sezione '800 del Museo storico “Mauro Gelfi”, in Rocca, al Museo donizettiano, alla Torre dei caduti e all'Archivio del Comune di Bergamo.

22 VICENDE E PENSIERO INTORNO AD UN'IDEA: LA STORIA DELL'ARTE NELL'800 EUROPEO



Oswaldo Roncelli
Mercoledì, dal 27 settembre al 13 dicembre 2017,
ore 15-17.15, Auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 35)

ARTE E SOCIETÀ (max 80)

Nell'800 succedono fatti nuovi e si formano nuove idee intorno all'arte. Gli Stati nazionali in formazione domandano arte: nascono i musei, *casa delle Muse* che nobilitano la potenza di un Paese e ne esprimono il prestigio. Cresce la sensibilità al *patrimonio* di un popolo, cioè al lascito dei padri, da conservare e tramandare. Anche i cittadini – il terzo stato - domandano arte fino ad allora esclusiva prerogativa del primo e del secondo stato: nobiltà e clero. Si sviluppa il mercato dell'arte, si diffondono i galleristi cioè i venditori d'arte e assumono sempre maggiore rilevanza i critici d'arte, i maestri del gusto e arbitri del bello. I borghesi vogliono arredare le proprie case con oggetti d'arte. L'arte sta diventando un fatto di massa. La storia dell'arte si struttura come specifica disciplina, nasce l'articolazione degli stili. Il corso si propone di presentare idee, fatti, opere e pensieri che prendono forma in questo straordinario periodo della storia moderna, trasformando modi di produrre, di comunicare e di pensare anche intorno all' *idea di arte*.

23 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Adele Prina

Giovedì, dal 28 settembre 2017 al 24 maggio 2018 (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.

Libro di testo: ENGLISH FOR LIFE Elementary - MultiPack for Italy with keys - Oxford University Press - ISBN 978-0-19-433107-4 (€ 27,40).

24 YOGA 1

Wilma Barbero

Giovedì, dal 28 settembre al 30 novembre 2017,
ore 10.30-12, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

HATHA YOGA (max 25)

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

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

25 NORDIC WALKING 1

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 28 settembre al 30 novembre 2017,
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".

26 TERZO FUOCO (AVANZATO)

Ester Quarti

Giovedì, dal 5 ottobre al 9 novembre 2017 (5 incontri)
ore 9.30-12, Associazione ARTIS, via Ponchielli 8 (€ 60)

DECORO SU PORCELLANA: AVANZATO (max 7)

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

27 SANTA MADRE RUSSIA: DA ZAR IVAN A "ZAR" PUTIN



Fabio Celsi

Giovedì, dal 28 settembre al 30 novembre 2017,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA (max 80)

In una fase storica in cui la "guerra fredda" fra le due superpotenze nucleari sembra riaccendersi, e Putin non sembra disponibile ad accettare una riduzione della Russia a "potenza regionale", può essere interessante ripercorrere, seppur sinteticamente, le tappe che hanno segnato l'evolversi della Russia sovietica dalla fase della sua formazione, alla costruzione del socialismo in un paese solo, dalla sua affermazione come superpotenza, al crollo del suo impero. È una "rilettura" che può proporre qualche fascio di luce per comprendere il presente.

28 L'UOMO: LA GRANDE AVVENTURA



Lina Quirici

Giovedì, dal 28 settembre al 2 novembre 2017 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 21)

ANTROPOLOGIA E ETNOLOGIA (max 60)

Dagli albori dell'umanità questo "animale" privo di armi naturali percorre tutte le tappe della tecnologia, della scienza e dell'arte. Prende coscienza di sé e si pone domande sulle sue origini e sul suo futuro dopo la morte. Sta perfino conqui-

stando lo spazio. Ma ogni eccessiva specializzazione solitamente ha portato all'estinzione. Sarà così anche per noi?

L'ultimo incontro sarà dedicato alla visita delle collezioni etnografiche del Museo di Scienze naturali.

29 PROFUMO



Simona Provesi

Giovedì, dal 9 al 30 novembre 2017 (4 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 15)

STORIA DEL COSTUME (max 50)

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 in poi, mettendo in evidenza le differenze tra profumi naturali e profumi commerciali/sintetici. Si illustreranno 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.

30 VOCI IN POESIA DA SPONDA A SPONDA DEL MEDITERRANEO



Ines Soncini

Giovedì, dal 28 settembre al 30 novembre 2017,

ore 15-17.15, Sala ex Scuderie, via Borgo Palazzo 16 (€ 35)

LETTERATURA (max 50)

In un momento storico in cui il Mediterraneo si va trasformando in un cimitero di morti senza nome, il corso intende presentarlo non come una barriera, ma come un mare-ponte, un crocevia dove le diverse culture si sono intrecciate e s'intrecciano. I testi che saranno letti e commentati rivelano comunanza di sentimenti e di valori - espressi con immagini e sonorità diverse - fra poeti contemporanei dell'Europa meridionale, del Vicino Oriente, dell'Africa settentrionale. Si scoprirà l'ammaliante liricità della poesia turca e araba e in particolare le poetesse islamiche offriranno testimonianza di un coraggioso processo di presa di coscienza e della fede nella parola poetica come mezzo per superare i confini entro cui le donne arabe sono strette. In conclusione alcune testimonianze dell'antica lirica greca, ebraica, egiziana.

31 TACCUINO DI VIAGGIO

Roberto Calvagna

Venerdì, dal 29 settembre all'1 dicembre 2017,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35)

DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA (max 25)

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

32 "MUSICA E PAROLE".

RACCONTARE LA REALTÀ CON FANTASIA



Claudio Morlotti

Venerdì, dal 29 settembre al 27 ottobre 2017 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

MUSICA (max 70)

In contrapposizione ai "Canzonettari" come De André chiamava gli autori di canzonette di facile successo che lasciano il tempo che trovano, i cantautori presentati in questo ciclo di incontri hanno lasciato un'eredità pesante e una biblioteca ricca di racconti che come nella migliore tradizione dei cantastorie esaltano la grandezza di alcuni momenti della vita e mettono a nudo le miserie di altri. In sostanza: "raccontano l'uomo".

33 CINQUE LIBRI PER LEGGERE IL NOSTRO TEMPO



Gabrio Vitali

Venerdì, dal 3 novembre all'1 dicembre 2017 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

LETTERATURA (max 70)

Si propongono presentazione e commento, con letture esemplificative e guidate di alcune pagine, di cinque opere di carattere letterario, antropologico e geopolitico di altrettanti grandi autori contemporanei. L'obiettivo è quello di imparare a co-struirsi delle mappe culturali per indagare la nostra contemporaneità e le caratteristiche della storia dell'umanità, che in essa si viene narrando, per capire almeno qualcosa di 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), Gianluca Bocchi (L'Europa globale), Beppe Fenoglio (Il partigiano Johnny), Ernesto Balducci (La terra del Tramonto) e Primo Levi (Il sistema periodico).

34 “LO POTEVO FARE ANCH’IO” – SPIEGAZIONI E DISCUSSIONI SULL’ARTE CONTEMPORANEA



Susanna Bianchini

Venerdì, dal 29 settembre all’1 dicembre 2017,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

STORIA DELL’ARTE (max 60)

Sulla scia del celebre testo di Francesco Bonami che spiega perché l’arte contemporanea è davvero arte, questo corso si propone di esplorare alcune delle più celebri – e talvolta incomprese – opere d’arte contemporanea cercando di analizzarle con occhi scevri da pregiudizi e preconcetti, esattamente come si procede quando si deve distinguere la buona dalla cattiva cucina. Dall’orinatoio di Duchamp alle tele squarciate di Fontana, passando per le manifestazioni più attuali della pratica artistica (video, performance, happening) i corsisti scopriranno che, per quanto un certo tipo di arte possa non piacere o lasciare perplessi, essa è materia fondante della nostra realtà, che l’arte racconta ed interpreta attraverso il suo particolarissimo linguaggio.

35 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 29 settembre all’1 dicembre 2017,
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 16 settembre 2017,

ore 16, Cinema Conca Verde, via Mattioli 65 Longuelo

(ingresso ridotto con tessera **Tu** € 5, oppure abbonamento dieci ingressi € 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.