

/// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2018

56 CAMMINARE FA BENE 3

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 19 marzo al 28 maggio 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?

57 PRIMA DELLA RIVOLUZIONE: LA SCUOLA MUSICALE RUSSA TRA XIX E XX SECOLO



Michele Guadalupi

Lunedì, 19 marzo al 28 maggio 2018,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

ASCOLTO GUIDATO (max 80)

In Russia durante il secolo XVIII dominava il melodramma italiano e la musica strumentale era d'impronta tedesca. Dopo il crollo della potenza napoleonica, con il diffondersi del Romanticismo, in numerosi Paesi, tra i quali la Russia imperiale, si sentì la necessità di fondare le famose "scuole nazionali" con lo scopo di rivalutare il folklore popolare quanto mai ricco elevandolo ad arte, in modo tale che rispecchiasse lo spirito di quelle popolazioni. Dietro l'esempio della Russia, molti altri Paesi si mossero in questo senso. Il corso si propone di far conoscere, attraverso l'ascolto guidato, autori come Glinka, Chaikovskij, Musorgskij, e i "generi musicali", quali il balletto e il poema sinfonico, che caratterizzarono la grande Scuola musicale russa nel corso dell'Ottocento, sino a poco prima della Rivoluzione d'ottobre.

58 I PRIMI DECENNI DEL '900 IN EUROPA, IL RITORNO DELLA MITOLOGIA



Giovanni Dal Covolo
Lunedì, dal 19 marzo al 28 maggio 2018,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

LETTERATURA E ARTE (max 70)

La bellezza della mitologia ricompare in arte e in poesia nei tre primi decenni del '900 preparando ed accompagnando la "grande guerra" del 1914-1918. Dopo due secoli in cui, col culto delle "scienze" e del "vero storico", la mitologia classica era stata sostanzialmente dimenticata, essa risorse con vivace originalità sia nelle "avanguardie" dell'arte francese (Matisse, Picasso) sia nella poesia italiana (Pascoli, D'Annunzio, Marinetti, Palazzeschi, Ungaretti).

59 PARLAR D'ARTE



Maria Elena Notari Nardari
Martedì, dal 20 marzo al 24 aprile 2018 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Si dicono tante cose attraverso l'arte figurativa e si dicono tante cose sull'arte: sulla sua natura, sui suoi linguaggi, sui suoi rapporti con il mondo reale, sul suo percorso evolutivo, sulla sua relazione con altre forme espressive. Nelle conversazioni in programma, diversi punti di osservazione metteranno a fuoco, attraverso una documentazione relativa a vari tempi, alcuni aspetti della questione artistica.

60 BALLI DI GRUPPO. SOFT: FITNESS-DANCE

Piero Cavariani, Laura Testa
Martedì, dal 20 marzo al 29 maggio 2018 (9 incontri),
ore 10-12, sala Dopolavoro Ferroviario, piazzale Marconi 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

Adatto a persone con la voglia di muoversi e rimettersi in forma bruciando calorie. È un divertentissimo allenamento praticato da oltre dieci milioni di persone in più di centodieci paesi nel mondo. Negli USA sta spopolando: è un mix di aerobica e Fitness, efficace negli esercizi e facile da imparare. La prima ora sarà dedicata al riscaldamento muscolare, fitness e tonificazione, nella seconda ora verranno realizzate coreografie mirate sui balli di gruppo.

61 BERGAMO: UNA CITTÀ DI BORGHI, QUARTIERI E CORPI SANTI

Nicola Eynard

Martedì, dal 20 marzo al 29 maggio 2018 (9 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

ARTE E STORIA (max 40)

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

62 QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI: I DISTURBI PSICOSOMATICI



Clara Pirovano

Mercoledì, dal 21 marzo al 23 maggio 2018 (9 incontri),
ore 9.30-11.45, Sala ex Scuderie, via Borgo Palazzo 16 (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

La salute non è solo assenza di malattia, ma è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale. Il benessere è quindi qualcosa di ampio e dinamico: è vivere in armonia con noi stessi rispettando i nostri ritmi e i nostri limiti, è svolgere un lavoro gratificante e in armonia con le nostre aspirazioni e attitudini, è nutrire il corpo e la mente con "cibi" sani, è avere buone relazioni interpersonali e mantenere un buon equilibrio tra vita sociale e privata, è riconoscere i propri bisogni, coltivare interessi e sviluppare i talenti personali. Molti disturbi cronici trovano origine in un disagio psicologico, in un atteggiamento mentale scorretto. Ecco dunque l'importanza di imparare a leggere i messaggi del nostro corpo guardando a fondo dentro sé stessi e modificando alcune abitudini che non ci permettono il raggiungimento di un autentico stato di benessere.

63 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 3

Cesare Giannini

Mercoledì, dal 4 aprile al 16 maggio 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).

64 LA COMPLESSITÀ DEL MONDO CULTURALE ARABO



Paola Gandolfi

Mercoledì, dal 21 marzo al 16 maggio 2018 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 28)

STORIA E CULTURA (max 60)

Si propone un primo approccio all'eterogeneità delle società arabe, attraverso un percorso volto a far comprendere l'essenza dell'identità araba e la sua delicata relazione con l'identità arabo-islamica. Verranno fornite alcune chiavi di lettura storico-antropologiche per cogliere la complessità di una cultura araba che è da leggersi come plurale e in divenire. Il percorso si snoderà attraverso componenti quali la lingua, la letteratura e altre creazioni artistiche di oggi (musica, cinema, ecc.), come luoghi privilegiati di espressione e di avvicinamento alle culture del Maghreb e del Medio Oriente. Si analizzeranno le dinamiche di rivolta e di trasformazione culturale in atto negli ultimi anni nei paesi arabi, con attenzione particolare al ruolo dei giovani, delle donne e della società civile, nonché infine alla realtà migratoria attuale come componente importante di un “mondo culturale arabo” che muta, si fa vicino e convive nella nostra società.

65 LA SICILIA DEL GATTOPARDO



Daniela Mancina Viviani

Mercoledì, dal 14 marzo al 23 maggio 2018,
ore 15-17.15, Auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Leggendo le pagine dello scrittore Giuseppe Tomasi di Lampedusa faremo un itinerario vivo, per conoscere alcuni dei luoghi più affascinanti e segreti della Sicilia aristocratica. Dalla Palermo dei palazzi, delle chiese e dei conventi, alle ville della Conca d'Oro e di Bagheria, ai luoghi interni dell'infanzia dello scrittore, fino alla luce del Mediterraneo.

A completamento del corso sarà possibile, per chi lo desidera, partecipare a un viaggio in Sicilia in data da definire con l'accompagnamento della docente.



66 PITTURA SU VETRO

Elisabetta Sangalli

Giovedì, dal 5 aprile al 24 maggio 2018 (8 incontri),

ore 9.15-11.45, Toolbox, via Pignolo 42

(€ 50 comprensivi di pennelli, colori per vetro, vernici)

PITTURA (max 20)

La pittura su vetro è una tecnica davvero affascinante, che permette di ottenere bellissimi effetti di luce e colore sui supporti di vetro e plexiglass. Con i colori per vetro si può dipingere su lampade, vetrine, vetrate, vasi e oggettistica come scatole di vetro. Non è necessario saper disegnare, perché la trasparenza del materiale permette, a chi lo desidera, di ricalcare il disegno. Con questo ciclo di incontri imparerete la tecnica di base per realizzare oggetti di vostro gusto e personalizzati, per la vostra casa (come vasi da fiori, vassoi e piatti decorativi), per un anniversario o una ricorrenza (come bomboniere per ogni occasione), e tanti altri oggetti, come cornici portafoto, porta bon bon, centrotavola e bottiglie decorative. La guida costante dell'insegnante e la gradualità delle lezioni permetteranno a tutti di imparare una tecnica che darà senz'altro grande soddisfazione. Agli iscritti verrà fornito l'elenco del materiale da portare da casa.

67 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Giovedì, dal 15 marzo al 24 maggio 2018,

ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 30)

Per favorire la nostra salute il primo passo è quello di ascoltare il nostro corpo, il nostro respiro, i nostri pensieri e le nostre emozioni. Imparando a riconoscere le reazioni ai nostri comportamenti, diventa più facile scegliere le attività utili al nostro benessere. Il passo successivo consiste nel dedicare con costanza, tutti i giorni, un poco del nostro tempo all'allenamento personale. Durante gli incontri saranno proposti esercizi che derivano essenzialmente dall'esperienza dello shiatsu: esercizi di postura, di movimento e di stretching, di respirazione, esercizi di immaginazione e concentrazione. Gli esercizi saranno sperimentati e memorizzati fino alla definizione di una sequenza che richiederà non più di un quarto d'ora al giorno di profonda attenzione a noi stessi.

68 CAMMINARE FA BENE 4

Mari Ferrari

Giovedì, dal 15 marzo al 10 maggio 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?

69 NORDIC WALKING 2

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 22 marzo al 31 maggio 2018,
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".

70 RESILIENZA

Laura Pentimalli

Giovedì, dal 15 marzo al 24 maggio 2018,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA DELLA RELAZIONE (max 35)

La resilienza è la capacità degli esseri umani di "affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o, addirittura, trasformato" (Grotberg, 1996). Può essere potenziata attraverso un processo dinamico, a seconda della specificità della persona e delle situazioni stressanti. Il percorso formativo è mirato a favorire il mantenimento e lo sviluppo delle potenzialità personali di resilienza attraverso la riflessione sui fattori stressanti e su quelli protettivi ed evolutivi.

71 I MUSEI DI SCIENZE NATURALI. VIAGGIO TRA STORIA, ARCHITETTURA E NATURA



Marco Rampinelli

Giovedì, dal 15 marzo al 24 maggio 2018,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

SCIENZE E ARTE (max 50)

Dalle collezioni di mirabilia del Cinquecento alle grandi istituzioni nazionali di Scienze Naturali, dalle Wunderkammer al MUSE di Trento questo corso propone una panoramica su alcune delle più interessanti e caratteristiche raccolte museali di Scienze Naturali del mondo. Ogni lezione affronterà inizialmente la storia dell'istituzione museale e della sua struttura, per passare poi ad analizzare le collezioni, passando in rassegna i pezzi degni di nota, corredandoli di aneddoti storici e naturalistici.

72 I PROMESSI SPOSI. QUEL GUAZZABUGLIO DEL CUORE UMANO



Gabriele Laterza

Giovedì, dal 15 marzo al 24 maggio 2018,
ore 15-17.15, Sala ex Scuderie, via Borgo Palazzo 16 (€ 35)

LETTERATURA (max 50)

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.

73 I GRANDI PROBLEMI DEL MONDO



Gianluigi Della Valentina

Venerdì, dal 23 marzo al 25 maggio 2018 (9 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA CONTEMPORANEA (max 80)

L'ordine mondiale imposto dalle due superpotenze con la Guerra Fredda e con l'equilibrio del terrore nucleare è venuto meno. Nuovi equilibri faticano ad affermarsi, mentre con la presidenza Trump sembra delinearsi una nuova strategia che rischia di indebolire ulteriormente un'Europa già fragile, alle prese con il terrorismo islamico. Nel mondo globalizzato si assiste alla volontà, da parte di medie potenze, di imporre la propria egemonia regionale; un disegno gravido di tensioni.

74-75 SEMPRE IN PISTA

Centro Studi Cinematografici e Centro Coaching Bergamo

CINEMA E COACHING

È possibile mettersi in gioco nonostante l'età? È possibile riattivare le proprie potenzialità e ridare un nuovo senso alla propria vita? Una proposta per scoprire e rivitalizzare le proprie risorse interiori attraverso il coaching: un metodo fondato sull'esplorazione, la consapevolezza e la valorizzazione delle proprie potenzialità, finalizzato al benessere e alla autorealizzazione.

Il percorso è organizzato in due parti: la prima (tre incontri) prevede la proiezione di film che saranno illustrati e commentati alla luce di quest'approccio; la seconda (tre incontri), per chi lo desidera - il numero è limitato -, attiverà un percorso di coaching. La conduzione sarà a cura della dott.ssa Maria Rosella Baldini, psicologa e life coach.

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

Venerdì, dal 6 al 20 aprile 2018 (3 incontri),
ore 14.45-17.45, Mediateca provinciale di Bergamo,
via Angelo Goisis 96/b Redona (€ 15)

75 SEMPRE IN PISTA. SECONDA PARTE: COACHING (max 15)

Venerdì, dal 4 al 18 maggio 2018 (3 incontri),
ore 14.45-16.45, Mediateca provinciale di Bergamo,
via Angelo Goisis 96/b Redona (€ 40)

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