

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2018

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

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

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



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

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

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

STORIA DELL'ARTE (max 35)

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

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



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

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

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

STORIA DELL'ARTE (max 35)

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

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



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

MUSICA (max 30)

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

4 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

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

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 26)

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

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

5 VIVIR LA AVENTURA EN PRIMERA PERSONA

Isabel Moncosì de Borbon

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

LINGUA SPAGNOLA 3° LIVELLO (max 20)

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

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

6 CAMMINARE FA BENE 1

Tu Team

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

BENESSERE (max 35)

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



7 FRATELLI

Gian Gabriele Vertova

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

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 90)

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

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



Letizia Cervo

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

SCIENZE (max 60)

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

9 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 17 settembre 2018 al 27 maggio 2019 (annuale: 33 incontri),
ore 15-17, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 12 (€ 60)

LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 40)

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



10 TUTTI AL CINEMA!

Silvia Savoldelli e Daniela Previtali

Lunedì, dal 24 settembre al 26 novembre 2018,

ore 14.45-17.45, Mediateca provinciale di Bergamo, via Angelo Goisis 96/b (Redona), (€ 40)

CINEMA (max 80)

"Tutti al cinema!" è l'appuntamento che gli amanti della settima arte non possono davvero perdere. Il percorso presenta i titoli più interessanti delle stagioni cinematografiche più recenti, tutti da (ri)scoprire e apprezzare. Ogni film sarà preceduto da una breve introduzione e sarà immediatamente seguito da un momento di confronto e approfondimento.

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

11 QUATTRO INDAGINI ALLA RICERCA DI INDIZI SULLA STORIA DI BERGAMO



Desirée Vismara

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

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 28)

STORIA DELL'ARTE (max 40)

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

12 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

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

ore 9.30-11.45, ritrovo Croce Rossa (Loreto), (€ 15)

BENESSERE (max 30)

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

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



Sergio Gabbiadini

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

FILOSOFIA (max 60)

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

14 LA MUSICA CHE PIACE A ME



Michele Guadalupi

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

ASCOLTO GUIDATO (max 70)

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

POMERIGGIO AL CINEMA

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

CICLO FILM DI QUALITÀ

La rassegna presentata da CineTeatro del Borgo è ormai un riferimento immancabile nel panorama cinematografico cittadino grazie alle sempre più gradite proiezioni pomeridiane capaci di unire piacevolezza e qualità. Ogni settimana sarà distribuita una breve presentazione critica del film, curata, come la selezione dei titoli, dal Centro Studi Cinematografici di Bergamo.

N.B. Al Cinema Conca Verde le proiezioni si terranno al sabato pomeriggio.

15 MI ALLENO A STARE BENE

Stefano Lamera

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

PSICOLOGIA (max 50)

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

16 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Rosalba Carotenuto

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

LINGUA INGLESE: PRINCIPIANTI (max 26)

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

17 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 1

Gian Battista Zibetti

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

TECNOLOGIA - ANDROID (max 10)

Questo corso si rivolge a chi ha un cellulare di tipo "Smartphone", con sistema operativo Android (no iPhone né Windows), con una scheda SIM in grado di collegarsi a Internet e desidera utilizzare "un po' di più" le sue potenzialità. Attraverso sei incontri pratico-teorici si cercherà di fornire le opportune conoscenze per scaricare e imparare ad utilizzare le famose "App" per fare video-telefonate, inviare messaggi, filmini e foto, consultare le previsioni meteo, entrare in Internet, inviare e ricevere e-mail, utilizzare il navigatore per arrivare a destinazione, ecc.

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

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

Gian Battista Zibetti

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

TECNOLOGIA - ANDROID (APPROFONDIMENTO) (max 10)

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

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

19 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dal 26 settembre al 28 novembre 2018,
ore 10-12, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

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

20 LA MAGIA DELLA MONTAGNA INCANTATA DI THOMAS MANN



Maria Tosca Finazzi

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

LETTERATURA TEDESCA (max 80)

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

21 BREVE STORIA DELLA CINA



Fabio Celsi

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

STORIA (max 80)

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

22 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Adele Prina

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

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 25)

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

23 TERZO FUOCO (AVANZATO)

Ester Quarti

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

DECORO SU PORCELLANA (max 7)

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

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



Maria Teresa Airoidi

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

BRICOLAGE (max 20)

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

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

25 YOGA 1

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 20 settembre al 29 novembre 2018,
ore 10.30-12, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

HATHA YOGA (max 25)

Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi alla pratica dello yoga o vogliono tenersi esercitati tramite gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo, la concentrazione e costruire quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono lo spirito fondamento dello yoga.

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

26 NORDIC WALKING 1

Maria Laura Tironi

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

BENESSERE (max 20)

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

27 STRESS: SE LO CONOSCI LO EVITI



Clara Pirovano

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

PSICOLOGIA (max 40)

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

28 DALLA TERRA AI CONFINI DELL'UNIVERSO



Davide Iannone

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

ASTRONOMIA (max 60)

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

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



Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 20 settembre al 6 dicembre 2018,

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

STORIA DELL'ARTE (max 80)

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

30 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO

Roberto Calvagna

Venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018,

ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

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

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

31 POETI D'OLTREOCEANO



Ines Soncini

Venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018,

ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 60)

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



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

Fabio Gatti

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

STORIA E LETTERATURA (max 50)

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

33 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018,
ore 15-17, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 35)

METODO FELDENKRAIS (max 25)

Il corso si rivolge a chi desidera intraprendere un percorso di attenzione al proprio modo di muoversi, recuperare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi e abitudini, ripristinare libertà di movimento perdute, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti quotidiani. Attraverso movimenti compiuti in ascolto, ricercando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato, secondo le indicazioni di questo metodo, sarà possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire nuove organizzazioni motorie ed espressive e fiducia nelle vostre capacità.

POMERIGGIO AL CINEMA

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

CICLO FILM DI QUALITÀ

Pomeriggio al cinema continua anche al Cinema Conca Verde di Bergamo/Longuelo con la proiezione del sabato. In cartellone troveranno spazio le prime uscite del week end così da tenervi sempre aggiornati sui migliori titoli del momento senza rinunciare alla comodità dell'orario pomeridiano.

N.B. Al CineTeatro del Borgo le proiezioni si terranno il martedì pomeriggio.