

// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2019

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



Maria Elena Notari Nardari

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

STORIA DELL'ARTE (max 60)

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

57 CAMMINARE FA BENE 3

Tu Team

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

BENESSERE (max 35)

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

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



Gabrio Vitali

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

LETTERATURA (max 80)

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

59 REALIZZAZIONE DI SÉ, EMPATIA ED AUTOAFFERMAZIONE



Silvia Bellini

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

PSICOLOGIA (max 40)

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

60 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI



Gianluigi Della Valentina

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

STORIA E LETTERATURA (max 80)

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

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



Giovanni Dal Covolo

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

STORIA DELL'ARTE E LETTERATURA (max 70)

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

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



Giovanna Ramona Vespasiano

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

PSICOLOGIA (max 40)

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

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

Cesare Giannini

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

TECNOLOGIA - ANDROID (APPROFONDIMENTO) (max 10)

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

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

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

64 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 3

Gian Battista Zibetti

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

TECNOLOGIA - ANDROID (max 10)

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

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

65 BALLI DI GRUPPO. SOFT: FITNESS-DANCE

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dal 6 marzo al 22 maggio 2019,
ore 10-12, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

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

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



Angelo Pagani

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

LETTERATURA FRANCESE (max 60)

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

67 ARCHITETTURA E CITTÀ NELLA STORIA DI BERGAMO



Nicola Eynard

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

ARTE E STORIA (max 40)

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

68 SHIATSU

Duilio Finazzi

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

TRATTAMENTI A CARATTERE FAMILIARE (max 30)

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

69 CAMMINARE FA BENE 4

Mari Ferrari

Giovedì, dal 7 marzo al 9 maggio 2019 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo Croce Rossa (Loreto), (€ 15)

BENESSERE (max 30)

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

70 NORDIC WALKING 2

Maria Laura Tironi

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

BENESSERE (max 20)

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

71 LA MUSICA IN MOSTRA NELLE SUE RAPPRESENTAZIONI FIGURATIVE



Claudia Aristotile

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

MUSICA E STORIA DELL'ARTE (max 70)

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



72 POESIA E IMPEGNO SOCIALE NELLA CANZONE

Claudio Morlotti

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

MUSICA (max 70)

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



73 L'ETERNO RITORNO DELL'ANTICO

Rosa Chiumeo

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

STORIA DELL'ARTE (max 80)

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



74 "NEW" TACCUINO DI VIAGGIO

Roberto Calvagna

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

DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA (max 25)

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

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



75 SITI CULTURALI DELL'ESTREMO ORIENTE

Piergiorgio Pescali

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

ARTE E CULTURA (max 60)

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



76 LE MINORANZE ETNICHE NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

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

STORIA (max 60)

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

77 ESCURSIONI NATURALISTICHE NELLA BERGAMASCA



Marco Rampinelli

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

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

SCIENZE (min 20 - max 30)

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