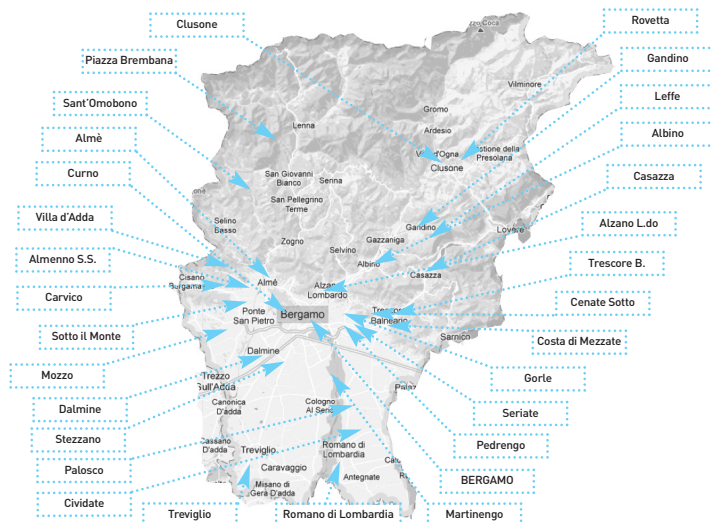


/// PROVINCIA SEDI IN CUI TU È PRESENTE



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

/// ALBINO

Referenti: Luciana Birolini, Maria Rosa Gelmi e Carla Testa

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Roma 42/A, tel. 035.3594640, giovedì ore 9.30-11.30 dal 13 settembre 2018

Sede dei corsi: giovedì sala Civica, piazza Libertà 1, mercoledì Biblioteca, via Mazzini 68, ore 15-17.15

79 RACCONTI DELLA BIBLIOTECA BIBLICA

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 27 settembre al 18 ottobre 2018 (4 incontri), (€ 15)

LA BIBBIA COME TESTO STORICO E LETTERARIO

Il corso, dopo un'introduzione per presentare la Bibbia e le sue diverse possibili letture, prenderà in considerazione alcuni racconti, davvero piacevoli, veri e propri capolavori letterari. Come tutti i testi più belli della letteratura di ogni epoca e di ogni luogo, i racconti biblici testimoniano la ricerca secolare del significato della vita da parte di un popolo. Ma poi chi ha scritto la Bibbia? Non abbiamo notizie certe. Se quei testi si sono conservati e tramandati è perché quel popolo ha pensato che in quelle pagine ci fosse anche "qualcosa" di Dio.

80 PERCHÉ QUESTO NODO AL FAZZOLETTO?

Severina Allevi

Mercoledì, dal 17 ottobre al 14 novembre 2018 (5 incontri) saletta Biblioteca, (€ 18)

SCIENZE

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'ingresso 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'involutione 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.

81 PROFUMO

Simona Provesi

Giovedì, dal 15 novembre al 13 dicembre 2018 (5 incontri), (€ 18)

STORIA DEL COSTUME

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 ai nostri giorni, evidenziando le differenze tra profumi naturali e profumi commerciali/sintetici. Verranno illustrate 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.

108 "CONOSCI TU LA TERRA DOVE FIORISCONO I LIMONI...?" TESORI D'ARTE DELL'ITALIA MERIDIONALE E DELLA SICILIA

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 10 gennaio al 7 marzo 2019 (9 incontri), (€ 35)

STORIA DELL'ARTE

Il corso affronterà la conoscenza delle vicende artistiche dell'Italia meridionale, dai resti monumentali della Magna Grecia fino allo splendore delle residenze settecentesche, senza trascurare riferimenti costanti agli ambienti naturali e ai luoghi più pittoreschi di quelle regioni.

127 CHI È LA NOSTRA VI-CINA?

Cristina Murru

Giovedì, dal 14 marzo al 16 maggio 2019 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E STORIA

Camminando per le strade italiane non è raro imbattersi in negozi dalle insegne con caratteri cinesi, leggere sulle etichette "MADE IN CHINA" scovare nei banchi del supermercato salsa di soia e involtini primavera. Ma per quanti non sono nati in terra mandarina, cultura e società cinese non paiono di immediata comprensione. Chi ha un interesse vivo riguardo l'incontro tra civiltà e vuole provare a superare gli stereotipi e non fermarsi ai soliti argomenti (inquinamento, soldi, sfruttamento del lavoro e bassi costi), in questo corso potrà avvicinarsi alla tradizione cinese e capire qualcosa di più dei nostri nuovi vicini con gli occhi a mandorla.

/// ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035.638011 e sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: auditorium Scuola Secondaria di 1° grado, via Don Iseni 6, ore 15-17.15

128 BERGAMO: COME ERAVAMO

Gianluigi Della Valentina e Giampiero Valoti

Mercoledì, dal 6 marzo al 17 aprile 2019 (7 incontri), (€ 18)

STORIA E CULTURA

Qualcuno ha parlato di "civiltà bergamasca" per sottolineare le peculiarità dell'identità di questa terra e della sua gente "operosa e seria". Non perdere la memoria del proprio passato non significa chiudersi in uno sterile campanilismo perché – come disse Gandhi – nella storia di ogni piccolo paese è racchiusa tanta parte di quella del mondo. Il corso sarà un'occasione per conoscere come si viveva nei secoli passati; le lezioni d'aula saranno completate dalla visita guidata al Museo delle pietre coti di Nembro.

129 ALLO SPECCHIO DELLA VITA E DELL'ARTE

Sem Galimberti

Mercoledì, dall'8 al 22 maggio 2019 (3 incontri), (€ 8)

STORIA DELL'ARTE

Incontriamo tre personalità artistiche che hanno fatto dei propri autoritratti una chiara indicazione dello stile di vita: Vincent Van Gogh, Edward Munch e Frida Kahlo. L'autoritratto è come una carta d'identità: più volte dipinto e modificato nel tempo, consente una più ampia lettura delle vicende personali, del percorso artistico in stretto collegamento con i capolavori che tutti conosciamo, realizzati tra fine Ottocento e inizio Novecento.

/// ALMENNO SAN SALVATORE

Referente: Diana Todeschini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Martiri di Cefalonia 2, tel. 035.3594730, mercoledì e venerdì ore 10-11 dal 18 settembre 2018

Sede del corso: Fondazione Rota, via Repubblica 1, ore 15-17.15

82 CASA CINA

Cristina Murru

Giovedì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E STORIA

Mangiare, festeggiare, curarsi, arredare la casa, fare regali: sono molteplici gli aspetti della quotidianità in cui possiamo ritrovare le radici culturali più profonde di una civiltà. L'obiettivo del corso è presentare le peculiarità del vivere in Cina nelle classiche tappe della vita: nascita, matrimonio, lavoro e casa. Si approfondiranno poi i cardini della cultura tradizionale cinese che, ben lungi dall'essere stati dimenticati, sono ancora presenti e influenti nella routine di tutti i giorni. Lo scandagliare quel che succede in un altro continente, può essere illuminante per conoscere pratiche diverse dalle proprie e, non da ultimo, per ripensare al proprio modo di vivere e di essere nel mondo. Guardare all'altro è una buona opportunità per imparare a conoscere se stessi.

/// ALZANO LOMBARDO

Referente: Mariella Confalonieri

Collaboratrici: Alessandra Ferraris, Leona Linhartova, Lucia Mondini e Minie Passoni

Informazioni: Biblioteca di Alzano Lombardo, via Paglia 11 (Parco Montecchio), tel. 035.511061

Iscrizioni: da ottobre 2018 a marzo 2019, il primo lunedì non festivo del mese dalle ore 9.30 alle 11.30 presso l'Associazione Pensionati di Alzano Lombardo, via Paglia 11 (Parco Montecchio); dal 6 giugno 2018, presso la sede **Tu** di Bergamo

Pagamento contestuale all'iscrizione

Sede dei corsi: Aula Magna Istituto Comprensivo, via F.lli Valenti 6, Alzano Lombardo, ore 15-17.15

83 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 12 ottobre al 30 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

ASCOLTO GUIDATO

Sulla scorta della positiva esperienza degli anni precedenti, verrà proposto l'ascolto guidato di una serie di brani significativi, alla scoperta di alcuni aspetti del meraviglioso e interessantissimo mondo della musica. Il programma di quest'anno prevede l'ascolto di musiche di Smetana, Dukas, Grieg, Orff, Ciaikovski, Rachmaninov, Dvorak, Bizet, Schubert, Rodrigo e Ravel. Le varie tematiche verranno proposte in

maniera semplice e comprensibile a tutti (allo scopo verranno predisposte opportune schede guida) in modo tale da poter assaporare l'esperienza musicale come emozione ed arricchimento del proprio vissuto. Non si richiedono attitudini particolari, basta solo il desiderio di conoscere e sperimentare come un ascolto consapevole possa regalare un'emozione che solo la musica può dare.

109 MITO E ARTE NEL CAMMINO DELL'UMANITÀ

Mario Abati

Venerdì, dal 7 dicembre 2018 all'8 febbraio 2019 (8 incontri), (€ 28)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Dalle interpretazioni cosmologiche dei Maya ai momenti cruciali dell'esistenza: la nascita, la vita, l'amore, la morte... passando per le origini delle idee, del sacro, della politica. Un corso interdisciplinare per immagini sui nodi focali della storia umana, visti con gli occhi di artisti famosi da Prassitele a Leonardo, da Botticelli a Magritte, da Picasso a Damien Hirst, dalle prime forme d'arte della preistoria fino alle visioni estetico-fantastiche dei grandi artisti di oggi.

130 I PROMESSI SPOSI. QUEL GUAZZABUGLIO DEL CUORE UMANO

Gabriele Laterza

Venerdì, dal 15 febbraio al 5 aprile 2019 (8 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

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.

131 IL MONDO DI FILO-SOFIA

Roberto Vedovati

Venerdì, dal 3 al 31 maggio 2019 (5 incontri), (€ 18)

FILOSOFIA

Il corso si propone di affrontare le questioni più importanti che hanno segnato il cammino del pensiero occidentale, con un approccio rivolto a chi ha sempre guar-

dato alla filosofia con curiosità – o anche con un po' di diffidenza – senza però dedicarsi mai a tempo pieno. L'obiettivo non è fornire una descrizione minuziosa e dettagliata dei contenuti della "materia" filosofica – impossibile data la vastità dell'argomento – ma invitare i partecipanti sulla soglia del suo mondo. Il corso si propone anzitutto di stimolare la formazione dell'atteggiamento filosofico da assumere per meglio affrontare i problemi della vita. A guidarci in questa esplorazione sarà Sofia, la giovane protagonista del romanzo *Il mondo di Sofia* di Jostein Gaarder, da cui trarremo spunti per temi e discussioni.

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Sergio Bettoni

Iscrizioni e informazioni: associazione Il Melograno, via Nazionale 90, Casazza, mercoledì, ore 9-11 a partire dal 12 settembre 2018; Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni dal 10 settembre 2018

Sede dei corsi: sala Consiliare, piazza della Pieve, ore 15-17.15

84 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI

Gianluigi Della Valentina

Martedì, dal 9 ottobre all'11 dicembre 2018 (€ 25)

STORIA E CULTURA

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; 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.

110 A SPASSO NELL'AGORÀ: CONOSCI TE STESSO

Silvia Bellini

Lunedì, dal 7 gennaio al 4 marzo 2019 (9 incontri), (€ 23)

FILOSOFIA

Siamo veramente capaci di capire ciò che ci piace o che ci rende felici? Un corso teorico-pratico di filosofia attiva aiuta a farsi strada tra i propri pensieri e desideri, alla scoperta delle molteplici dimensioni dell'Umano. I grandi filosofi del passato ci possono indicare come intraprendere questo percorso di conoscenza. La Filosofia è "Arte del vivere", è vita quotidiana, è pratica; è uno strumento terapeutico dell'anima per metterci in cammino verso una vita autentica costruita da noi stessi per diventare consapevoli e migliori. E tu che aspetti? Avvicinati alla filosofia, conosci e costruisci te stesso.

132 STORIA DELLA SCULTURA

Dario Franchi

Lunedì, dall'11 marzo al 15 aprile 2019 (6 incontri), (€ 15)

STORIA DELL'ARTE

Approfondiamo lo studio della storia dell'arte selezionando le più importanti manifestazioni delle arti plastiche nella cultura figurativa italiana ed europea, con un'attenzione particolare ai materiali e alle tecniche: dalle "veneri" della preistoria alla produzione egizia e mesopotamica, dal naturalismo greco-romano alla simbiosi tra scultura e architettura del Medioevo, dal classicismo rinascimentale all'arte totale del Barocco fino al monumentalismo ottocentesco.

133 LE PIANTE MEDICINALI SPONTANEE

Gian Luca Bellini

Lunedì, dal 29 aprile al 20 maggio 2019 (4 incontri), (€ 10)

ERBORISTERIA

Un corso di erboristeria per tutti. La presentazione delle piante medicinali sarà resa nel modo più semplice possibile, collegando il nome all'utilità erboristica o alla forma caratteristica della pianta. Per facilitarne l'apprendimento e rendere l'esperienza più concreta, saranno mostrati campioni di piante fresche, specialmente se non saranno possibili uscite per il riconoscimento delle piante dal vivo.

/// CIVIDATE AL PIANO

Referenti: Giusi Catalano, Oriana Adobati, Giuseppe Cortesi

Informazioni: ufficio Servizi Sociali del Comune, tel. 0363.946411, da lunedì a venerdì, ore 9.30-12.30

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL via Battisti 1, tel. 035.3594791, martedì e giovedì, ore 10-12

Sede dei corsi: sala Consiliare, via San Rocco 44, ore 15-17.15

85 TESORI D'ORIENTE: SITI CULTURALI D'ASIA

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2018 (8 incontri), (€ 25)

ARTE E CULTURA

L'arte dell'Asia si sviluppa in espressioni artistiche spesso uniche e specifiche per un dato luogo e periodo, rispecchiandone tendenze ideologiche e forme di potere. Ripercorrere alcuni dei più famosi monumenti di Cina, Giappone, Indonesia, Myanmar, Cambogia, India, Iran e Giordania è un modo per viaggiare nella storia di una parte del continente asiatico e comprendere il tessuto religioso e sociale che ha permesso la costruzione, spesso anche violenta, di luoghi visitati oggi da un inconsapevole turismo di massa.

111 LA POESIA CIBO DELL'ANIMA

Angelo Pagani

Giovedì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2019 (8 incontri), (€ 25)

LETTERATURA

Un tempo (ai nostri tempi) le poesie si studiavano a memoria. Poi, al riguardo, fu decretato un irridente, ingiustificato ostracismo. Eppure, se ci capita di riascoltarle, ci sorprende un inatteso stupore. Perché la poesia incanta e ferisce, fa vibrare i sentimenti, risveglia emozioni assopite. Lasciamoci invadere dalle voci di Petrarca, Ariosto, Montale, De André. Saranno luce della mente e vento del cuore.

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 035.3594650, ore 9-12 preferibilmente il mercoledì dal 19 settembre 2018

Sede dei corsi: auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, ore 15-17.15

86 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Venerdì, dal 5 ottobre al 23 novembre 2018 (7 incontri), (€ 25)

STORIA E CULTURA

È terra povera, dura da mettere a frutto, "la Bergamasca". Così, secondo antica tradizione, è sempre stato denominato, al femminile, il territorio posto nell'esatto centro geografico della Lombardia. E partendo dal centro vogliamo disegnare un quadro ricco di colori ma anche di profumi e tanta umanità. Seguendo il filo conduttore della storia conosciuta andremo alla ricerca di aspetti collaterali, ma ricchi di vita, che hanno contribuito, nei secoli, a formare il nostro modo di essere bergamaschi. Una particolare attenzione sarà rivolta alle caratteristiche proprie dell'area sede del corso.

112 "OMBELICO DEL MONDO": L'ORACOLO DI DELFI AL CENTRO DELLA MENTALITÀ OCCIDENTALE

Fabio Gatti

Venerdì, dal 30 novembre 2018 al 25 gennaio 2019 (7 incontri), (€ 25)

LETTERATURA E STORIA ANTICA

L'oracolo di Delfi, centro del mondo e fondamentale luogo religioso greco, è una delle presenze più affascinanti nell'immaginario antico e nei secoli ha sempre continuato ad alimentare l'ispirazione di scrittori e artisti. Il corso si propone, attraverso la lettura diretta (in traduzione) di pagine antiche e moderne dedicate a Delfi, di riflettere sul significato dell'esperienza oracolare nel mondo antico, sui suoi legami con la religione, la società, la mentalità greca, ma anche sulle letture che i moderni hanno dato di questo intrigante luogo.

113 POMERIGGIO AL CINEMA

Venerdì, dall'1 febbraio al 22 marzo 2019 (8 incontri), 1° incontro nell'auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, proiezioni al cinema Garden (€ 33)

CINEMA

Un'iniziativa nuova, unica nella provincia. Proponiamo la visione di un ciclo di sette film, tutti usciti da non più di un anno, che uniscono qualità spettacolare e valore culturale. Il ciclo sarà preceduto da una lezione introduttiva in cui il professor Mario Brusasco illustrerà alcuni criteri fondamentali per la comprensione del linguaggio cinematografico e l'interpretazione delle valenze comunicative dei film. Ogni proiezione sarà accompagnata dalla distribuzione di una scheda critica del film, curata, come la selezione dei titoli, dal Centro Studi Cinematografici di Bergamo.

134 UN VIAGGIO STORICO-LETTERARIO NELL'ESTREMO ORIENTE

Agostino Cornali

Venerdì, dal 29 marzo al 24 maggio 2019 (9 incontri), (€ 35)

LETTERATURA

"Poiché l'europeo non conosce il proprio inconscio non capisce l'Oriente e vi proietta tutto ciò che teme e disprezza in se stesso", diceva Carl Gustav Jung nel secolo scorso. Le sue parole assumono un significato decisivo ancora oggi, in un mondo nel quale Oriente e Occidente risultano molto più collegati e quindi più vicini dei suoi tempi. Questa nuova vicinanza è però tutt'altro che pacifica, nei Paesi estremo-orientali stanno infatti prendendo forma alcune sfide storiche: i problemi demografici in India, le nuove "vie della seta", la concorrenza tra Cina e USA, la presunta minaccia nucleare della Corea del Nord, le aspirazioni imperiali del Giappone... Il corso si propone di presentare queste tematiche indagandone le cause storiche e di provare a comprendere la cultura e la società dell'Estremo Oriente attraverso lo specifico punto di vista della letteratura: verranno presentate le opere, con lettura di alcuni stralci, di Arundhati Roy (India), Yukio Mishima e Yasunari Kawabata (Giappone), Mo Yan (Cina), Han Kang (Corea del Sud), ed altri.

/// COSTA DI MEZZATE

Referente: Antonella Frigerio

Iscrizioni e informazioni: Assessorato alla Cultura, Comune di Costa di Mezzate, via Roma 19, tel. 035.682474, mercoledì dal 19 settembre al 3 ottobre 2018, ore 9.30-11.30 e mezz'ora prima dell'inizio del corso; sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: sala Consiliare del Municipio, via Roma 19, ore 15-17.15

87 CINQUE LIBRI PER LEGGERE IL NOSTRO TEMPO

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 4 ottobre all'8 novembre 2018 (5 incontri), (€ 13)

LETTERATURA

Il corso propone la presentazione di cinque opere di carattere letterario, antropologico e geopolitico di altrettanti grandi autori contemporanei con la lettura guidata di alcune loro pagine. L'obiettivo è imparare a costruire mappe culturali per capire la storia dell'umanità, e indagare la contemporaneità e 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), Mauro Ceruti (Il tempo della complessità), Beppe Fenoglio (Il partigiano Johnny) e/o Luigi Meneghello (I piccoli maestri), Ernesto Balducci (La terra del Tramonto) e Primo Levi (Il sistema periodico).

135 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 7 marzo al 4 aprile 2019 (5 incontri), (€ 13)

STORIA E CULTURA

È terra povera, dura da mettere a frutto, "la Bergamasca". Così, secondo antica tradizione, è sempre stato denominato, al femminile, il territorio posto nell'esatto centro geografico della Lombardia. E partendo dal centro vogliamo disegnare un quadro ricco di colori ma anche di profumi e tanta umanità. Seguendo il filo conduttore della storia conosciuta andremo alla ricerca di aspetti collaterali, ma ricchi di vita, che hanno contribuito, nei secoli, a formare il nostro modo di essere bergamaschi. Una particolare attenzione sarà rivolta alle caratteristiche proprie dell'area sede del corso.

/// CURNO

Referenti: Elena Bigoni e Eugenio Maino

Informazioni: Biblioteca, Piazza Giovanni XXIII tel. 035.603009

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via De Amicis 5, tel. 035 3594775, mercoledì e venerdì ore 9-11 dal 14 settembre 2018 e presso la sede di **TU** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Per il corso di informatica le iscrizioni saranno riservate ai residenti fino al 28 febbraio 2019, successivamente verranno aperte anche ai non residenti

Sede dei corsi: sala Consiliare, piazza Giovanni XXIII 22 e scuola primaria "G. Rodari", via IV Novembre 33

88 MENTE SANA IN CORPO SANO: SPORTIVA...MENTE!

Giovanna Ramona Vespasiano

Martedì, dal 2 ottobre al 4 dicembre 2018, ore 15-17.15, sala Consiliare, piazza Giovanni XXIII 22 (€ 25)

PSICOLOGIA

La plasticità neuronale è la capacità del cervello di apprendere e modificarsi in seguito all'esperienza. Questa capacità non viene mai persa: il sistema nervoso, infatti, pur non essendo in grado di creare nuovi neuroni, può ristrutturarsi e riorganizzarsi a qualsiasi età a condizione che le abilità mentali vengano stimolate adeguatamente. Così come la ginnastica del corpo è indispensabile per mantenere nel tempo un'adeguata forma fisica, allo stesso modo la ginnastica mentale è lo strumento efficace per prevenire e contrastare l'invecchiamento cognitivo.

114 SPEZIE E SALUTE

Gian Luca Bellini

Martedì, dall'8 gennaio al 5 febbraio 2019 (5 incontri), ore 15-17.15, sala Consiliare, piazza Giovanni XXIII 22 (€ 13)

ERBORISTERIA

Il sapore dei nostri piatti, arricchito da spezie scelte consapevolmente, riequilibra molti disturbi fisici; alcune semplici accortezze erboristiche intensificano questo tipo di azione con un giovamento sia sul morale sia sulla salute del nostro corpo.

136 L'ABC DEL COMPUTER

Giammario Longhi

Giovedì, dal 7 marzo al 23 maggio 2019, ore 16-18.30, scuola primaria "G. Rodari", via IV Novembre 33 (€ 30)

INFORMATICA DI BASE (max 17)

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

/// DALMINE

Referenti: Simonetta Locatelli e Gianluigi Lupini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Camozzi 2, tel. 035.3594510; venerdì 5 ottobre 2018, 1 febbraio 2019, ore 15-17; sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: Centro Diurno Anziani, via Locatelli 4, ore 15-17.15

89 ERBE E SPEZIE PER LA SALUTE

Gian Luca Bellini

Lunedì, dall'8 ottobre al 26 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

ERBORISTERIA

Un corso di erboristeria per tutti, rivolto soprattutto al nostro benessere. Il sapore dei nostri piatti, arricchito da spezie scelte consapevolmente, riequilibra molti disturbi fisici; alcune semplici accortezze intensificano questo tipo di azione migliorando sia il morale sia la salute. Verranno inoltre presentate le proprietà di alcune piante medicinali nel modo più semplice possibile, collegando il nome all'utilità erboristica o alla forma caratteristica della pianta. Per facilitare l'apprendimento e rendere l'esperienza più concreta, saranno mostrati campioni di piante fresche.

115 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Lunedì, dal 4 febbraio al 25 marzo 2019 (7 incontri + una visita), (€ 28)

STORIA E CULTURA

È terra povera, dura da mettere a frutto, "la Bergamasca". Così, secondo antica tradizione, è sempre stato denominato, al femminile, il territorio posto nell'esatto centro geografico della Lombardia. E partendo dal centro vogliamo disegnare un quadro ricco di colori ma anche di profumi e tanta umanità. Seguendo il filo conduttore della storia conosciuta andremo alla ricerca di aspetti collaterali, ma ricchi di vita, che hanno contribuito, nei secoli, a formare il nostro modo di essere bergamaschi. Una particolare attenzione sarà rivolta alle caratteristiche proprie dell'area sede del corso.

/// GORLE

Referenti: Marisa Techel e Patrizia Locatelli

Informazioni: Biblioteca, sede **TU** di Bergamo

Iscrizioni: mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso e dalle 15 alle 17 martedì 11 e 18 settembre; 4 e 11 dicembre 2018; 26 febbraio 2019. Nella sede di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: Biblioteca, via Marconi 1, ore 15.15-17.30

90 LA POESIA CIBO DELL'ANIMA

Angelo Pagani

Giovedì, dal 4 ottobre al 22 novembre 2018 (8 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

Un tempo (ai nostri tempi) le poesie si studiavano a memoria. Poi, al riguardo, fu decretato un irridente, ingiustificato, ostracismo. Eppure, se ci capita di riascoltarle, ci sorprende un inatteso stupore. Perché la poesia incanta e ferisce, fa vibrare i sentimenti, risveglia emozioni assopite. Lasciamoci invadere dalle voci di Petrarca, Ariosto, Leopardi, Montale, De André. Saranno luce della mente e vento del cuore.

116 MA QUESTA È ARTE? COME GUARDARE L'ARTE CONTEMPORANEA SENZA ARRABBIARSI

Daniela Mancia Viviani

Martedì, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2019 (8 incontri), (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

Che differenza c'è tra Action painting e Informale? Che cos'è la Transavanguardia? E l'Arte cinetica? Certo, l'arte contemporanea è "difficile", a volte sembra proprio voler disorientare o aggredire il suo pubblico. Tuttavia sono gli artisti contemporanei, e non quelli del passato, che parlano di noi, del tempo che stiamo vivendo, delle nostre emozioni. Conoscere e capire l'arte contemporanea è, quindi, uno strumento fondamentale per conoscere noi stessi. Il corso, attraverso l'analisi dell'arte nel "secolo breve", vuole fornire una "mappa" per tracciare una rotta nel mare vasto della creatività contemporanea.

137 IO VALGO: ATTIVITÀ DI POTENZIAMENTO DELL'AUTOSTIMA

Clara Pirovano

Giovedì, dal 7 marzo al 4 aprile 2019 (5 incontri), (€ 15)

PSICOLOGIA

L'autostima è la certezza interiore del proprio valore, la coscienza di essere un individuo unico. La capacità di stimare positivamente la propria persona, ovvero di attribuire un adeguato valore al proprio Sé, dipende da molteplici fattori. Primo fra tutti la consapevolezza delle abilità possedute con il conseguente senso di padronanza e di efficacia legato alla riuscita nelle attività in cui ci si impegna. Formare un solido senso di autostima è fondamentale per tutti. Sentirsi bene riguardo a quello che si è contribuisce al benessere personale e alla riuscita nelle relazioni con gli altri. Inoltre aiuta ad affrontare meglio le tensioni della vita.

/// MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalalio

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dall'11 settembre 2018, martedì e giovedì, ore 9-12 e 15-18; mercoledì, ore 14-18; venerdì, ore 9-12 e 14-18; sabato, ore 9-12

Sede del corso: Biblioteca, via Allegreni 37, ore 15-17.15

91 AL TEMPO DEI DOLCI SOSPIRI. L'AMORE IN DANTE, PETRARCA, BOCCACCIO

Gabriele Laterza

Martedì, dal 2 ottobre al 27 novembre 2018 (9 incontri), (€ 23)

LETTERATURA

Pochi temi come quello dell'amore sono stati indagati nelle letterature di tutti i tempi e paesi. Tra il Duecento e il Trecento, Dante, Petrarca, Boccaccio propongono la loro visione dell'amore. Un amore prima laico e poi spirituale con Dante (si pensi a come l'autore della Commedia ricostruisce la sua storia d'amore per Beatrice nella Vita Nova e a come lo stesso Dante proponga una vera e propria ritrattazione dei modelli cortesi dell'amore nel Canto V dell'Inferno, quello di Paolo e Francesca). Un amore tutto terreno e sempre inappagato quello del Canzoniere di Petrarca: il suo amore mai corrisposto per Laura ben simboleggia le sue inquietudini interiori, il suo modernissimo sentirsi lacerato. Un amore come forza irresistibile con Boccaccio; l'autore del Decameron indaga ogni forma dell'amore: coniugale e extraconiugale, gentile e volgare, casto e sensuale.

/// MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo e Maurizio Briccoli

Informazioni: Biblioteca, tel. 035.4556701, dal 26 giugno 2018, biblioteca@comune.mozzo.bg.it

Iscrizioni: Biblioteca un'ora prima dell'inizio di ciascun corso; sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018

Sede dei corsi: sala Civica (Biblioteca), via Orobie 1, ore 15-17.15

92 IL BELL'OTTOCENTO ITALIANO

Maria Elena Notari Nardari

Mercoledì, dal 3 ottobre al 14 novembre 2018 (6 incontri), (€ 15)

STORIA DELL'ARTE

Le novità tematiche e formali, i risultati estetici di immediata piacevolezza conseguiti dall'Impressionismo, resi poi nel nostro tempo addirittura popolari da una fitta serie di mostre di successo, hanno oscurato la contemporanea produzione dell'arte italiana. L'arte italiana del secondo Ottocento, poco frequentata dalla critica, solo di recente è stata oggetto di indagini e di esposizioni che hanno generato conoscenza e apprezzamento. È finalmente emersa la grande dignità e insieme l'autonomia artistica del secondo Ottocento italiano, che ha superato l'accademismo con la sperimentazione di nuove forme espressive in cui calare grandi eventi collettivi e quotidianità, aspetti della natura e interni domestici. Macchiaioli, Scapigliati, Divisionisti con le loro sperimentazioni sulla luce e sul colore si collocano in sintonia con le grandi svolte della pittura internazionale.

117 UN VIAGGIO LETTERARIO NEL MEDIORIENTE

Agostino Cornali

Mercoledì, dal 28 novembre 2018 al 13 febbraio 2019 (€ 25)

LETTERATURA

In questo corso esploreremo un territorio molto vasto, che va dall'Egitto di Nagib Mahfuz all'Afghanistan di Khaled Hosseini. Si tratta di un'area del pianeta che fu culla della civiltà e che oggi è devastata da una quantità incredibile di conflitti politici e religiosi. Forse è proprio per questo che il Medio Oriente non ha mai smesso di essere al centro dell'immaginario dell'Occidente; ne è una prova il successo ottenuto in Italia da alcuni degli scrittori che incontreremo: oltre a quelli già citati, il turco Orhan Pamuk, l'iraniana Azar Nafisi, l'israeliano David Grossman. La presentazione delle loro opere sarà preceduta da un breve excursus storico e geo-politico che permetterà di inserire i loro romanzi nel contesto di quei Paesi dove sembra si stia giocando il futuro dell'umanità. Ma sarà soprattutto la viva voce degli autori, e quindi le loro pagine letterarie, a essere interrogata, perché "Le forme dell'arte registrano la storia degli uomini con più esattezza dei documenti" (T. W. Adorno).

138 LA RELIGIONE MUSULMANA E IL SUO MONDO

Carlotta Testoni

Mercoledì, dal 27 febbraio al 15 maggio 2019 (€ 25)

STORIA

Conoscere e capire, per non aver paura! Scoprire che cosa è l'Islam, anzi "gli islam", realtà diversissime tra loro nei diversi paesi del mondo. Scoprire che tra le tre religioni monoteiste, moltissimi sono gli elementi in comune e riflettere sul fatto che, da secoli, ci incontriamo in questo lago comune che è il Mediterraneo.

/// PALOSCO

Referenti: Paola Ferrazzano e Donatella Alessi

Iscrizioni e informazioni: ufficio Segreteria Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035.845046 int.3; lunedì, mercoledì, venerdì e sabato ore 10.30-12.30 dal 17 settembre 2018

Sede dei corsi: auditorium Centro Polifunzionale, piazza Castello, ore 15-17.15

93 IL CORPO CI PARLA

Stefano Lamera

Martedì, dal 9 ottobre al 4 dicembre 2018 (9 incontri), (€ 25)

PSICOLOGIA

La società odierna ci obbliga a ritmi che, sempre più spesso, ci portano a trascurarci, i nostri bisogni personali divengono marginali. Ecco che allora il nostro corpo si ribella, determinando una serie di conseguenze quali disturbi dell'ansia o psicosomatici che possono pesantemente compromettere la qualità della nostra vita. Inoltre in ogni momento siamo impegnati in processi valutativi. Valutiamo la realtà attorno a noi, dentro di noi, ciò che ci piace e ciò che detestiamo, cosa pensiamo sia giusto e cosa sbagliato. Ci troviamo a contatto con gli altri con cui ci confrontiamo, ci scontriamo e cresciamo. Ma quanto ci sentiamo realizzati? Quanto valore ci diamo? Cosa serve per divenire maggiormente interpreti attivi ed efficaci della nostra esistenza? Ai corsisti è offerta la possibilità di scoprire quali siano i pericoli e le conseguenze del ripetuto trascurare i propri bisogni personali e, non ultimo, alcuni suggerimenti pratici per ottenere benefici concreti: più serenità, più benessere fisico, più soddisfazione, meno frustrazione e soprattutto miglioramento dell'autostima.

118 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Martedì, dal 29 gennaio al 26 marzo 2019 (9 incontri), (€ 25)

STORIA E CULTURA

Il pellegrinaggio, tradizionalmente legato alla religione ma oggi concepito in modi più ampi, permette al corpo e alla mente di unire le forze per migliorare la propria persona. I devoti compiono il pellegrinaggio per acquisire meriti o per cercare risposte a

domande di carattere esistenziale; altri compiono pellegrinaggi perché attirati da vicende tra leggende e storia; altri ancora lo fanno per conoscere nuove persone o solo per conoscere nuovi luoghi. Alcune vie sono aperte da secoli; altre, a lungo abbandonate, sono state riscoperte solo recentemente. Tutti i cammini di pellegrinaggio hanno, però, una caratteristica comune, indispensabile per conoscere e capirne il significato e l'essenza: sono nati come vie per raggiungere mete altamente simboliche dal punto di vista religioso. Accanto al famoso cammino di Santiago ne percorreremo idealmente altri meno noti come il cammino di Olav (Norvegia), il cammino degli 88 templi (Shikoku, Giappone), il pellegrinaggio del monte Kailash (Tibet)...

/// PEDRENGO

Referenti: Gianni Pellegrini e Emilia Caballero

Informazioni: 348.5476816 - 340.1453697 - 339.1625010

Iscrizioni: Biblioteca Comunale, via Giardini 4, mercoledì, ore 15-17.30 dal 4 luglio 2018

Sede dei corsi: sala Consiliare presso ex Municipio, via Don Pio Casari 4, ore 15-17.15

94 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Giovedì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2018 (9 incontri), (€ 23)

STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le più significative opere conservate. Senza dover fare la coda entreremo nei musei Vaticani, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra, al Prado di Madrid, all'Ermitage di San Pietroburgo, con un'escursione oltreoceano per vedere il Metropolitan Museum di New York.

139 ISTRUZIONI PER RENDERSI INFELICI

Stefano Lamera

Giovedì, dal 14 febbraio al 18 aprile 2019 (€ 25)

PSICOLOGIA

Nel contesto odierno l'uomo si ritrova ad interagire con l'altro in tempi sempre più ristretti, a ciò si accompagna il ritmo spesso schizofrenico degli eventi che si succedono nel quotidiano; ciò porta ciascuno di noi a sviluppare una stanchezza mentale che determina l'insorgenza di meccanismi di lettura della realtà spesso disfunzionali, al limite del paradosso, in cui vediamo la nostra esperienza in modo assolutamente negativo e ci facciamo, molto spesso, artefici della nostra stessa insoddisfazione e malessere. La capacità di riconoscere questi meccanismi mentali ci permette una prospettiva più obiettiva e una lettura più positiva della nostra quotidianità, non ultimo la scoperta di ciò che contribuisce al nostro benessere emotivo che spesso è presente nella nostra vita, ma che non siamo capaci di riconoscere e apprezzare.

I corsi sono organizzati in collaborazione con l'Auser Pedrengo ed hanno il patrocinio del Comune di Pedrengo.

/// PIAZZA BREMBANA

Referente: Mariarosa Calegari

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca Comunale, via Roma 12, tel. 0345.82549

Sede del corso: sala polivalente comunale, via Roma 12, ore 15-17.15

95 NON È BELLO CIÒ CHE È BELLO, MA È BELLO CIÒ CHE È ARTE

Mattia Tartaglia

Mercoledì, dal 3 ottobre al 28 novembre 2018 (9 incontri), (€ 32)

STORIA DELL'ARTE

Al di là di valutazioni puramente estetiche l'arte degli ultimi cinquant'anni racconta, descrive e commenta il nostro tempo. La realtà contemporanea – a tratti incomprensibile e contraddittoria - ha prodotto espressioni culturali criptiche e provocatorie che questo percorso si prefigge di comprendere, mettendo in discussione tutti quegli stereotipi che limitano la portata delle ultime tendenze artistiche.

/// ROMANO DI LOMBARDIA

Referente: Daniela Massimo

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, viale Dell'Armonia 186, tel. 035.3594480, lunedì e mercoledì ore 14-17.30, dal 18 giugno 2018

Sede dei corsi: Istituto Tecnico Rubini, via Belvedere 2, ore 15-17.15

96 LE FORTIFICAZIONI DEL FIUME OGLIO

Roberta Lilliu

Mercoledì, dal 3 ottobre al 28 novembre 2018 (9 incontri), (€ 35)

STORIA E CULTURA

Il fiume Oglio, oggi confine fra le province di Bergamo e Brescia e fra Brescia e Cremona, nel corso della storia è sempre stato un luogo di frontiera, fino a diventare in alcuni periodi confine di stato. A testimonianza dei conflitti che si sono susseguiti, su entrambe le sponde sono sorti diversi castelli, come quelli di Calepio, di Trebecco, Palosco, Cividate e molti altri. Illustreremo le vicende che hanno portato alla loro realizzazione, insieme alle fortificazioni e agli edifici religiosi. Il corso terminerà con una visita guidata.

119 INCURSIONI NELLE LETTERATURE "ALTRE"

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 16 gennaio al 20 marzo 2019 (€ 35)

LETTERATURA

Il corso si propone di gettare un fascio di luce su autori e opere di letterature che appartengono alla cultura contemporanea araba e mediorientale, secondo la defi-

nizione che ne dà Elisabetta Bartuli, allargando l'orizzonte alla letteratura israeliana. Saranno analizzati romanzi famosi come "Il cacciatore di aquiloni", ma anche la narrativa egiziana, marocchina e palestinese. Non mancherà un sintetico panorama del contesto e delle problematiche storiche che fanno da sfondo alla produzione letteraria, arricchito anche da materiale multimediale e filmico.

140 ALLO SPECCHIO DELLA VITA E DELL'ARTE

Sem Galimberti

Mercoledì, dal 3 al 17 aprile 2019 (3 incontri), (€ 10)

STORIA DELL'ARTE

Incontriamo tre personalità artistiche che hanno fatto della serie dei propri autoritratti una chiara indicazione dello stile di vita: Vincent Van Gogh, Edward Munch e Frida Kahlo. L'autoritratto è come una carta d'identità: più volte dipinto e modificato nel tempo, consente una più ampia lettura delle vicende personali, del percorso artistico in stretto collegamento con i capolavori che tutti conosciamo, realizzati tra fine Ottocento e inizio Novecento.

/// ROVETTA

Referente: Olga Mosconi

Informazioni: tel. 0346.73500, 392.3273994, info@centrosportivorovetta.it

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il Centro Sportivo Consortile di Rovetta, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (dall'1 settembre 2018 al 31 agosto 2019) di € 10 e il **certificato di idoneità alla pratica** sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013).

N.B. Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per l'attività sportiva non agonistica con l'effettuazione dell'elettrocardiogramma a riposo. È obbligatoria la prenotazione ed il costo della visita è di € 30

IN FORMA IN PISCINA

Istruttori del Centro Sportivo Consortile di Rovetta

Martedì, ore 9.50-10.35 (€ 6.50 a lezione)

GINNASTICA IDRICA (min. 10-max 20)

Un corso di ginnastica in acqua rivolto soprattutto a chi non è molto abituato all'esercizio fisico o non ne fa da parecchio tempo. Un modo dolce per rimettersi in forma. Grazie al sostegno dell'acqua è possibile svolgere un'attività fisica importante senza sollecitare l'apparato locomotore. Far ginnastica in acqua non è solo molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. Non è necessario saper nuotare.

167 1° Turno dall'11 settembre al 18 dicembre 2018 (15 lezioni)

168 2° Turno dall'8 gennaio al 19 marzo 2019 (11 lezioni)

169 3° Turno dal 26 marzo al 18 giugno 2019 (13 lezioni)

170 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 5 settembre 2018,
ore 9-9.45, 10 ingressi € 65 (con scadenza semestrale)

GINNASTICA POSTURALE

Un corso di ginnastica in palestra basato sul riequilibrio muscolare. Gli obiettivi del corso sono il miglioramento della mobilità articolare, dell'elasticità e del tono muscolare per una maggiore coordinazione e armonia del proprio corpo. Esercizi mirati per coloro che accusano rigidità e/o ipotonia o che vogliono prevenire l'insorgenza dei disturbi.

N.B. I corsi in palestra partono dal 5 settembre 2018; a differenza del corso in piscina che prevede un'iscrizione per un numero fisso di lezioni, in palestra diamo la possibilità di acquistare un pacchetto da dieci lezioni della durata di sei mesi.

/// SANT'OMOBONO TERME

Referente: Enrica Seregni, tel. 035.868130, enricaseregni@tiscali.it

Iscrizioni: venti minuti prima dell'inizio del corso

Sede dei corsi: Centro Studi, via Vittorio Veneto 148, ore 15-17.15

97 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 10 ottobre al 14 novembre 2018 (6 incontri + visita), (€ 25)

STORIA E CULTURA

È terra povera, dura da mettere a frutto, "la Bergamasca". Così, secondo antica tradizione, è sempre stato denominato, al femminile, il territorio posto nell'esatto centro geografico della Lombardia. E partendo dal centro vogliamo disegnare un quadro ricco di colori ma anche di profumi e tanta umanità. Seguendo il filo conduttore della storia conosciuta andremo alla ricerca di aspetti collaterali, ma ricchi di vita, che hanno contribuito, nei secoli, a formare il nostro modo di essere bergamaschi. Una particolare attenzione sarà rivolta alle caratteristiche proprie dell'area del corso.

141 IL GIALLO COME SPECCHIO DELLA REALTÀ

Alessandra Limonta

Martedì, dal 26 febbraio al 2 aprile 2019 (6 incontri), (€ 21)

LETTERATURA

I romanzi polizieschi, oltre a coinvolgere il lettore grazie a trame intricate ed enigmi accattivanti, si rivelano sempre più spesso in grado di leggere con grande acume il contesto sociale in cui le storie sono inserite. Così scrive Massimo Carlotto: «Rac-

contare una storia criminale, ambientata in un determinato luogo e in un determinato momento, significa descrivere, radiografandola, la realtà politica, sociale ed economica che ci circonda». Lasciandoci coinvolgere dalla trama dei racconti, ripercorriamo la storia del romanzo poliziesco, individuandone le caratteristiche e i cambiamenti dall'800 ad oggi.

/// SERIATE

Iscrizioni: sede **Tu** di Bergamo dal 6 giugno 2018. Solo per il corso n.98 anche mezz'ora prima dell'inizio del corso stesso

Sede dei corsi: Biblioteca, via Italia 58, tel. 035.304304

98 LO SGUARDO E IL GESTO DELLA DIVINITÀ

Rosa Chiumeo

Mercoledì, dal 17 ottobre al 19 dicembre 2018, ore 15-17.15 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE

L'immagine sacra nella rappresentazione artistica all'interno di un excursus storico dal mondo antico, al Medioevo, al Rinascimento. La bellezza del corpo degli dei pagani, il disagio della rappresentazione del Crocifisso nei primi secoli del Cristianesimo, il modello imperiale bizantino, il Cristo Pantocrator normanno e, infine, il ritorno a una bellezza ideale classica con il Rinascimento.

99 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH!

Cinzia Bucchieri

Venerdì, dal 5 ottobre 2018 al 10 maggio 2019 (annuale: 28 incontri), ore 9.30-11.45 (€ 190)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 22)

Questo corso è indirizzato a chi ha già una conoscenza delle strutture elementari della lingua inglese ma ha competenze troppo limitate sia dal punto di vista lessicale che grammaticale per riuscire ad utilizzarle in modo efficace. Inizialmente si darà spazio ad attività finalizzate alla revisione delle strutture più elementari, per poi ampliare le conoscenze della lingua in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana, anche attraverso l'utilizzo di documenti visivi tratti dalla BBC, con l'obiettivo di sviluppare le abilità di comprensione e comunicazione. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato le loro competenze comunicative, acquisendo maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti familiari e comuni.

Libro di testo: SPEAKOUT 2nd edit. – Pearson Education Ltd. – ELEMENTARY – Student's book (ISBN 978-1-2921-1592-4) e Workbook with key (ISBN 978-1-4479-7676-9) - (c'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo: al momento dell'iscrizione verranno date le opportune informazioni).

I corsi sono organizzati in collaborazione con la Città di Seriate - Assessorato alla Cultura.

/// STEZZANO

Referenti: Rosangela Invernizzi, Maria Teresa Bonacina

Iscrizioni e informazioni: APAS, via XXV Aprile 9/a, tel. 035.4540471, cell. 348.5363320, e-mail apas.stezzano@gmail.com, www.centroapas.it, lunedì-venerdì, ore 16-18

Sede dei corsi: sede APAS, via XXV Aprile 9/a, ore 15-17.15

100 QUEL RAMO DEL LAGO DI COMO

Alessandra Limonta

Martedì, dal 2 al 30 ottobre 2018 (5 incontri), (€ 18)

LETTERATURA

I Promessi Sposi, al di là di ricordi scolastici non sempre positivi, rimane un romanzo di grandissima attualità. Infatti non ci sono solo l'uomo e i sentimenti perenni dell'animo umano, ma anche tutta una società, quella lombarda del Seicento, che con le sue mancanze, ipocrisie, ingiustizie e violenze permette al lettore attento di cogliere più in profondità la realtà del nostro mondo. Alberto Moravia scriveva: "... dopo essere stato per quasi cent'anni uno dei grandi libri della nostra letteratura, I Promessi Sposi stanno avviandosi a diventare lo specchio dell'Italia contemporanea."

È inoltre parere condiviso che I Promessi Sposi siano un romanzo per adulti che può essere compreso a fondo solo dopo aver vissuto le esperienze della vita. Perciò il confronto con le pagine manzoniane ci può anche aiutare a capire qualcosa di più di noi stessi.

120 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Martedì, dal 12 febbraio al 12 marzo 2019 (5 incontri), (€ 18)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Il colosso di Rodi, il faro di Alessandria, i giardini pensili di Babilonia... Un favoloso viaggio nel tempo e nello spazio per conoscere i più famosi esempi della creatività umana, con storie di entusiasmi, di successi, ma a volte anche di sconfitte dei grandi geni dell'antichità.

I corsi sono organizzati in collaborazione con APAS – Associazione Pensionati Attivi Stezzano.

/// TRESORE BALNEARIO

Referenti: Giorgio Longano (cultura) tel. 338.8818460, Maria Teresa Santinelli (cultura e ginnastica idrica) tel. 340.8668299 e Annamaria Rosa (informatica) tel. 328.8316835, e-mail rosa.annam@gmail.com

Iscrizioni: per i corsi "culturali" in aula e quelli di Sportpiù in piscina, mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso.

Le persone interessate a informarsi o prenotare i corsi d'informatica/tecnologia inviino appena possibile il loro nome con numero telefonico scrivendo al doppio indirizzo giorgiolongano@alice.it, rosa.annam@gmail.com e saranno richiamati. Chi non volesse o non potesse inviare e-mail, contatti Annamaria Rosa al tel. 328.8316835.

Sede dei corsi: (tranne corsi di informatica e tecnologia) Aula Magna Scuola media, via Damiano Chiesa 18, ore 15-17.15

101 ALLO SPECCHIO DELLA VITA E DELL'ARTE

Sem Galimberti

Mercoledì, dal 26 settembre al 10 ottobre 2018 (3 incontri), (€ 8)

STORIA DELL'ARTE

Incontriamo tre personalità artistiche che hanno fatto dei propri autoritratti una chiara indicazione dello stile di vita: Vincent Van Gogh, Edward Munch e Frida Kahlo. L'autoritratto è come una carta d'identità: più volte dipinto e modificato nel tempo, consente una più ampia lettura delle vicende personali, del percorso artistico in stretto collegamento con i capolavori che tutti conosciamo, realizzati tra fine Ottocento e inizio Novecento.

102 CELLULARE – SMARTPHONE USIAMOLO BENE!

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 27 settembre al 15 novembre 2018 (6 incontri + 1 introduttivo), ore 15-17.30. C.F.P. via Damiano Chiesa 12 (€ 70)

TECNOLOGIA [max 10]

Questo corso si rivolge a chi ha un cellulare di tipo "Smartphone", con sistema operativo Android, con una scheda SIM per telefonare, in grado di collegarsi a Internet, con due o più fotocamere per fare foto e video e desidera conoscere e utilizzare al meglio le sue potenzialità. In sei incontri teorico-pratici si cercherà di fornire le opportune conoscenze per configurare bene il cellulare Android, scaricare e imparare ad utilizzare le famose "App" per fare video-telefonate, inviare messaggi, video e foto, consultare le previsioni meteo, navigare in Internet, inviare e ricevere e-mail, utilizzare il navigatore per arrivare a destinazione e altre interessanti attività.

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

103 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Mercoledì, dal 17 ottobre al 19 dicembre 2018 (€ 25)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

Il colosso di Rodi, il faro di Alessandria, i giardini pensili di Babilonia... Un favoloso viaggio nel tempo e nello spazio per conoscere i più famosi esempi della creatività umana, con storie di entusiasmi, di successi, ma a volte anche di sconfitte dei grandi geni dell'antichità.

121 "LECTIO DANTIS"

Gabrio Vitali

Mercoledì, dal 16 gennaio al 6 marzo 2019 (8 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

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.

122 COMPUTER UN PASSO AVANTI

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 17 gennaio al 14 marzo 2019 (8 incontri + 1 introduttivo),
ore 15-17,30, C.F.P. via Damiano Chiesa 12 (€ 90)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO [max 18]

Il corso è rivolto a chi ha frequentato altri corsi di informatica di base o già possiede un minimo di esperienza nell'uso del PC, ma ritiene che valga la pena "rinfrescare" le proprie conoscenze per essere più capace e autonomo. Approfondiremo innanzitutto la conoscenza di Windows in modo particolare la gestione dei dischi di memoria, delle cartelle e dei file. Come scegliere, installare e disinstallare programmi. Impareremo a conoscere i metodi più proficui per utilizzare al meglio Internet e la posta elettronica. Approfondiremo l'attuale e importante questione delle sicurezza e privacy informatica. Conosceremo al meglio Google Drive per archiviare file, creare documenti, creare presentazioni, fogli elettronici e per condividere il materiale con altri. N.B. Prerequisito: aver frequentato almeno un corso di informatica di base o comunque avere un minimo di conoscenza nell'uso del computer.

142 SAN GIORGIO AI CAMPI A ZANDOBBIO

Desirée Vismara

Mercoledì, 13 e 20 marzo 2019 (1 incontro + visita guidata), (€ 5)

ARTE E STORIA

In due incontri (una lezione teorica e un'uscita), attraverso lo studio dell'evoluzione della chiesa di San Giorgio ai campi e del territorio circostante, si offrirà uno spaccato della vita quotidiana di una piccola comunità bergamasca fra religiosità e lavoro durante il medioevo.

143 ANDAR PER ERBE

Marilisa Molinari

Mercoledì, dal 27 marzo al 15 maggio 2019 (6 incontri), (€ 15)

BOTANICA (max 40)

La scelta di coltivare solo alcune specie erbacee ha relegato le altre al ruolo di "erbacce" ma, tra queste, le erbe commestibili sono numerose e sorprendenti per le loro proprietà nutritive e a volte anche curative. In campagna le donne raccoglievano erbe spontanee per arricchire una mensa spesso povera. Nelle valli bergamasche all'inizio della primavera si cucinava una minestra chiamata "viarol" composta da una decina di erbe tra cui: foglie di primula, ortica, caglio, ed altre, variabili secondo le zone. Il rinnovato interesse per la raccolta di erbe spontanee si deve sicuramente al desiderio di cibi sani e di sapori diversi, all'affermarsi del principio del prodotto agricolo a Km zero e, non ultimo, al bisogno di guardare il territorio con occhio diverso, attento alla ricchezza floristica che la natura offre. Il corso prevede, dopo una prima fase illustrativa, tre uscite in campo per il riconoscimento e la raccolta delle erbe spontanee commestibili. L'ultima lezione sarà dedicata all'assaggio di piatti preparati dai corsisti con erbe raccolte e con l'impiego di ricette elaborate durante il corso. Si prevede di preparare una raccolta di schede tecniche corredate da foto del materiale vegetale raccolto e analizzato.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE SOTTO

Iscrizione e pagamento: direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2018/19

Sede dei corsi: Centro Sportpiù, via Aldo Moro. I corsi sono riservati a chi ha più di 50 anni N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013)

HO FATTO SPLASH 15, 16, 17, 18

GINNASTICA IDRICA (max 28)

Ore 15.45-16.30 (€ 50)

Far ginnastica in acqua non solo è molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. La ginnastica idrica si svolge in

massima sicurezza: non si cade, non ci si fa male, non ci sono movimenti bruschi. Tutto si svolge con grande scioltezza. Non è necessario saper nuotare.

- **164** venerdì, dal 28 settembre al 30 novembre 2018
- **165** venerdì, dal 14 dicembre 2018 all'1 marzo 2019
- **166** venerdì, dal 15 marzo al 24 maggio 2019
- **Estivo** venerdì, dal 31 maggio al 28 giugno 2019, ore 16-16.45 (5 incontri), (€ 25)

/// TREVIGLIO

Referente: Ada Scabeni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450, martedì e giovedì, ore 10-12 dal 4 settembre 2018

Sede dei corsi: aula Melograno presso l'immobile ex Canossiane, via Carcano 15, ore 15-17.15

104 L'IMMAGINAZIONE FILOSOFICA E LO SPECCHIO DEL SENSO COMUNE

Gianmario Casarotti

Giovedì, dal 13 settembre all'8 novembre 2018 (8 incontri), (€ 28)

FILOSOFIA E CINEMA

I dubbi e le incertezze della quotidianità di ognuno trovano spesso nelle parole della tradizione filosofica dei punti di riferimento utili per accostare la vita con maggiore consapevolezza e serenità riflessiva. Purtroppo ci si lascia a volte spaventare da un pregiudizio che vorrebbe l'esperienza filosofica come qualcosa di astratto, astruso, "fuori dal mondo": e c'è pure questo nell'esercizio del pensiero critico. Ma c'è anche molto altro: ci sono molte riflessioni che, partendo da considerazioni ingenuie, insegnano ad usare il buon senso comune in modo utile e rigoroso. Il percorso proposto ha lo scopo di seguire alcuni sentieri della quotidianità attraverso due forme di immaginazione, quella filosofica e quella cinematografica, recuperando immagini nascoste del nostro pensiero e della nostra vita che sarà interessante condividere, accostando un metodo di analisi utile nella discussione argomentata dei problemi che popolano i nostri giorni.

105 MEDICINA QUANTICA

Severina Allevi

Giovedì, dal 15 novembre al 13 dicembre 2018 (5 incontri), (€ 18)

SCIENZE

L'essere umano è un insieme inscindibile di corporeità, emozioni pensieri, energia. Il benessere deve abbracciare tutto il corpo nelle sue diverse componenti fisiche, psichiche, mentali e spirituali. La salute perciò è globale, cioè "olistica" (dal greco "holos": tutto). In questo ambito rientra anche la medicina "quantistica", cioè la dimensione dell'energia vitale che veicola le informazioni tra i vari livelli dell'insieme umano, costituito appunto dalla sfera fisica, emotiva, mentale e spirituale.

123 GEOGRAFIA UMANA: I CONCETTI CHIAVE

Andrea Giordano

Giovedì, dal 10 gennaio al 21 febbraio 2019 (7 incontri), (€ 25)

GEOGRAFIA

La geografia umana costituisce una disciplina che si occupa del mondo così come è nel presente e come potrebbe diventare nel futuro; essa rappresenta un potente strumento per la comprensione delle complesse sfide epocali che gli individui e le comunità, locali e globali, stanno affrontando in questo inizio di terzo millennio. Riflettere sulle dinamiche demografiche, sulle migrazioni, sui crescenti trasferimenti internazionali di beni, servizi e risorse, sui mutamenti climatici, può consentire ai singoli ed alle collettività di sviluppare le forze di adattamento alle formidabili trasformazioni in atto nel mondo contemporaneo.

144 I MAGNIFICI SEI, OVVERO VIAGGIO NELLA MUSICA COLTA

Giordano Bruno Ferri

Giovedì, dal 7 marzo all'11 aprile 2019 (6 lezioni), (€ 21)

MUSICA

Due secoli di musica colta (e non semplicemente "classica"), visti, anzi *ascoltati*, attraverso alcuni dei lavori più importanti di alcuni fra i pilastri della nostra cultura musicale. Dall'Austria di Beethoven e Mozart, alla Russia di Ciaikovskij, passando dall'Italia di Rossini e Respighi per arrivare fino all'America di Gershwin. La musica colta del passato (sia essa del periodo barocco, classico, romantico o moderno) non deve spaventare, basta conoscerla e saperla ascoltare, in pratica basta sapere da dove cominciare. Il corso intende suggerire un percorso guidato per entrare nel mondo della musica "seria" attraverso alcune delle opere principali (e non) di sei grandi autori, attraversando quasi 200 anni di Storia della Musica. L'ascolto guidato sarà integrato da brevi cenni storici e biografici sugli autori, analisi musicale e compositiva con particolare riguardo all'orchestrazione, nonché esemplificazioni al pianoforte.

145 BERGAMO NEI SECOLI

Tosca Rossi

Giovedì, dal 2 al 30 maggio 2019 (5 incontri), (€ 18)

ARTE E STORIA

La storia di Bergamo raccontata per immagini, utili a far scorrere dinanzi 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 una visita guidata, relativa agli argomenti trattati durante il corso.

/// VAL GANDINO

Referenti: **Gandino:** Graziella Gallizioli, tel. 329.1224261; **Leffe:** Franca Boninelli, tel. 338.1179095, 035.731040

Iscrizioni: trenta minuti prima di ciascun corso

106 UNA MEMORIA DI FERRO

Cristina Paladini

Mercoledì, dal 10 ottobre al 28 novembre 2018 (8 incontri), ore 15-17.15, sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 24)

PSICOLOGIA

Memoria è "consapevolezza di sé in divenire". Le neuroscienze dimostrano che i centri della memoria coprono l'intera corteccia cerebrale. Con approfondimenti, test, esercitazioni sul ricordo, la percezione, la memoria, proveremo a conservare attive le sinapsi, a curare l'equilibrio psicofisico e rinvigorire la memoria per essere mentalmente agili, elastici, lucidi, scattanti.

124 NON È BELLO CIÒ CHE È BELLO, MA È BELLO CIÒ CHE È ARTE

Mattia Tartaglia

Lunedì dal 7 gennaio all'11 marzo 2019, ore 15-17.15, sala Biblioteca, **Gandino** (€ 30)

STORIA DELL'ARTE

Al di là di valutazioni puramente estetiche l'arte degli ultimi cinquant'anni racconta, descrive e commenta il nostro tempo. La realtà contemporanea - a tratti incomprensibile e contraddittoria - ha prodotto espressioni culturali criptiche e provocatorie che questo percorso si prefigge di comprendere, mettendo in discussione tutti quegli stereotipi che limitano la portata delle ultime tendenze artistiche.

146 LE DONNE NELLA BIBBIA: TRA AMORE E POTERE

Davide Gilardi

Mercoledì, dal 13 marzo al 10 aprile 2019 (5 incontri), ore 15-17.15, sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 15)

CULTURA E STORIA

La società ebraica - come molte società antiche - era un mondo prevalentemente maschilista, eppure nella Bibbia molte donne hanno uno spazio rilevante; quattro di loro (oltre a Maria) sono addirittura citate nella genealogia di Gesù nel capitolo 1° di Matteo. Il corso si propone di analizzare le più importanti figure femminili nella Bibbia ebraica, di presentare la tematica dell'amore e riflettere sulla condizione della donna nel pensiero ebraico e nella società israelitica antica.

METTERSI A NUOVO CON IL METODO FELDENKREIS

Rosella Mastinu

Sabato, 2, 9, 16, 30 marzo; 6 e 13, aprile, 4, 11, 18, 25 maggio 2019, ore 9-10.30, aula di psicomotricità Scuola primaria, via C. Battisti 1, **Gandino** (il costo esatto sarà calcolato in base al numero di persone: circa € 200)

MOVIMENTO E BENESSERE

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 proprie capacità.

Il corso è gestito direttamente da un gruppo di socie di Terza Università.

/// VILLA D'ADDA - SOTTO IL MONTE - CARVICO

Referenti: **Sotto il Monte:** Maddalena Spinoni, tel. 035.792690; **Carvico:** Atene Sangalli, tel. 348.8429109; **Villa d'Adda:** Luciano Cortinovis, tel. 334.1439494

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Villa d'Adda, tel. 035.797448 e di Sotto il Monte, tel. 035.790760; trenta minuti prima dell'inizio del corso.

Orario dei corsi: ore 15-17.15

107 LA STORIA DI BERGAMO DALLE ORIGINI ALLA DOMINANZA VENEZIANA

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2018, sala Civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 30)

STORIA DELL'ARTE

Il corso presenta Bergamo e le sue Valli tra arte e storia a partire da vicende condivise con il territorio bresciano: le incisioni rupestri della Val Camonica e gli insediamenti celtici e romani. Verranno quindi analizzate i segni e le opere della rinascita dell'anno Mille nel Comune e nel territorio e i monumenti simboli delle Signorie, immagini di potere calato dall'alto, esito dei sanguinosi contrasti che portarono la fine della gloriosa età comunale. Un nuovo stile correggerà questi simboli al consolidarsi della dominazione veneta.

125 LE DONNE NELLA BIBBIA: TRA AMORE E POTERE

Davide Gilardi

Giovedì, dal 13 dicembre 2018 al 24 gennaio 2019 (5 incontri), sala Biblioteca, **Carvico** (€ 15)

CULTURA E STORIA

La società ebraica - come molte società antiche - era un mondo prevalentemente maschilista, eppure nella Bibbia molte donne hanno uno spazio rilevante; quattro di loro (oltre a Maria) sono addirittura citate nella genealogia di Gesù nel capitolo 1° di Matteo. Il corso si propone di analizzare le più importanti figure femminili nella Bibbia ebraica, di presentare la tematica dell'amore e riflettere sulla condizione della donna nel pensiero ebraico e nella società israelitica antica.

126 PROFUMO

Simona Provesi

Giovedì, dal 31 gennaio al 28 febbraio 2019 (5 incontri), sala Biblioteca, **Carvico** (€ 15)

STORIA DEL COSTUME

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 ai nostri giorni, evidenziando le differenze tra profumi naturali e profumi commerciali/sintetici. Verranno illustrate 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.

147 VENEZIA NEL SECOLO DI TIZIANO

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 7 marzo all'11 aprile 2019 (6 incontri), sala Civica "S. Longhi" Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 21)

STORIA DELL'ARTE

Il corso offrirà uno spaccato della vita quotidiana di Venezia nel '500, attraverso la conoscenza dei palazzi, delle opere d'arte, delle istituzioni e della società dell'epoca, cercando di esplorare il fascino di una città eccezionale, nel momento del suo massimo splendore artistico.