



PROGRAMMA CORSI

2019 / 2020



/// TERZA UNIVERSITÀ SI PRESENTA

Terza Università (Tu) è un'associazione culturale no profit che si rivolge principalmente alle pensionate e ai pensionati. È nata nel 1994, quindi è al suo ventiseiesimo anno. Inizialmente promossa da CGIL, SPI (sindacato pensionati CGIL), ARCI e AUSER di Bergamo, ora ha vita autonoma ed è iscritta nel Registro Provinciale delle Associazioni di Promozione Sociale.

Ai corsi di Terza Università si partecipa per imparare divertendosi, per stare insieme, per conoscere cose nuove. Non ci sono né esami, né diplomi, né attestati ma solo il piacere della conoscenza. I corsisti vengono coinvolti in attività che richiedono una loro partecipazione attiva.

I corsi hanno generalmente una durata di dieci incontri con cadenza settimanale, la maggior parte si svolge al pomeriggio, dalle 15 alle 17.15. Gli argomenti sono vari: storia dell'arte, letteratura, scienze, ma anche informatica, acquarello, ginnastica... Si svolgono in tre fasi successive: da settembre a novembre, da dicembre a febbraio, da marzo a maggio.

Un'avvertenza: il numero progressivo di alcuni corsi non significa che corrispondono a diversi livelli, ma solo che vengono ripetuti identici per dare a più persone l'opportunità di frequentarli.

Durante l'anno sono previsti incontri su temi d'attualità e alcune feste che hanno lo scopo di favorire la socializzazione, lo svago, il mantenimento di legami sociali e personali. Terza Università organizza anche numerose visite guidate a mostre, uscite alla scoperta dei beni culturali del nostro territorio e viaggi in Italia e all'estero, in collaborazione con l'Agenzia Viaggiamo ETLI.

I soci e le socie ricevono le informazioni sulle varie attività programmate attraverso "Le Notizie di **Tu**" oppure visitando il sito www.terzauniversita.it.

Se volete saperne di più, passate a trovarci nella sede di Bergamo, via Garibaldi 3, o nelle numerose sedi della provincia.

/// COME ISCRIVERSI

Per partecipare alle attività di **Tu** è necessaria la tessera dell'associazione che costa 10 euro (gratuita per gli iscritti a CGIL, SPI e AUSER) e si sottoscrive nelle varie sedi di **Tu**, portando una fotografia.

La tessera garantisce, tra l'altro, la copertura assicurativa contro gli infortuni durante le attività.

L'iscrizione a ciascun corso standard di dieci incontri costa 35 euro. Questa cifra viene ridotta quando i Comuni versano un contributo alle spese. La cifra può essere maggiore per i corsi che prevedono l'utilizzo di attrezzature e di materiali particolari. Le iscrizioni si ricevono nelle diverse sedi per tutto l'anno fino all'esaurimento dei posti. A Bergamo è possibile iscriversi anche ai corsi di Almè, Alzano Lombardo, Costa di Mezzate, Curno, Dalmine, Gorle, Mozzo, Villa di Serio.

Orario della sede di Bergamo: da lunedì a venerdì, ore 9.30-12 e 14.30-17.30.

L'ufficio rimane chiuso nei periodi coincidenti con le vacanze natalizie e pasquali, in estate le prime tre settimane di agosto, nel mese di luglio è aperto solo al mattino. Le iscrizioni ai corsi di Bergamo della prima e della seconda fase iniziano martedì 4 giugno. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (marzo – maggio 2020) verranno effettuate a partire dai primi giorni di dicembre (orari e modalità saranno comunicate successivamente).

/// LE ISCRIZIONI AI CORSI DI SPORTPIÙ

Si ricevono esclusivamente presso i nostri uffici versando l'intera quota.

/// 5 PER MILLE: SOSTIENI TERZA UNIVERSITÀ

Terza Università è una "Associazione di promozione sociale", iscritta nello specifico Registro Provinciale. Sono così riconosciute ufficialmente le finalità sociali della nostra associazione: contribuire in un modo originale e divertente a rendere migliore la vita delle pensionate e dei pensionati attraverso la cultura, la scoperta dei beni artistici e del patrimonio culturale, il turismo, lo sport, i laboratori creativi e le attività socializzanti.

Terza Università può così, insieme a molte altre associazioni, usufruire dei benefici del 5 per mille. Se si inserisce il Codice Fiscale di **Tu** nell'apposito spazio sul modello 730 della Dichiarazione dei Redditi, senza alcun costo aggiuntivo, si potrà contribuire a migliorare la vita dell'associazione, a rendere possibile l'offerta di iniziative di qualità a prezzi bassi, che ha sempre caratterizzato la nostra programmazione nei suoi ormai ventisei anni di vita. Un grazie a tutti fin d'ora.

Chi non presenta il 730 può compilare e spedire l'apposito modello che riceve con il CUD.

950 839 701 60

SCELTA PER LA DESTINAZIONE DEL CINQUE PER MILLE DELL'IRPEF (in caso di scelta FIRMARE in UNO degli spazi sottostanti)

Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni nazionali di carattere culturale

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e delle università

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Finanziamento agli enti della ricerca sanitaria

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI a norma di legge

FIRMA

Codice fiscale del beneficiario (eventuale)

/// INDICE PER AREE TEMATICHE dei corsi di Bergamo e Provincia

I corsi sono suddivisi per argomento; accanto a ciascun titolo sono indicati: il numero, che rimanda alla descrizione all'interno, l'insegnante, il periodo (1 = da settembre a novembre, 2 = da dicembre a febbraio, 3 = da marzo a maggio) e il giorno. Per la Provincia sono indicate le varie località.

LINGUE STRANIERE BERGAMO		FASE	GIORNO
5	A further step to break the ice, Adriana Caironi	Annuale	Lun. matt.
21	Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Annuale	Merc. matt.
22	Let's chat, Diane Nicoli	Annuale	Merc. matt.
27	Do you speak English?, Adele Prina	Annuale	Giov. matt.
28	Can't you speak English?, Rosalba Carotenuto	Annuale	Giov. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
106	A further step to break the ice, Cinzia Bucchieri	Annuale Ven. matt.	Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
7	Storie di re, Gian Gabriele Vertova	1	Lunedì
9	Mondi diversi a confronto, Claudio Morlotti	1	Lunedì
10	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Lunedì
11	Tutti al cinema!, Silvia Savoldelli e Daniela Previtali	1	Lunedì
13	Le più interessanti scrittrici italiane tra fine '800 e prima metà del '900, Alessandra Limonta	1	Mart. matt.
17	Les dix étoiles. Dieci stelle nel firmamento della letteratura francese, Angelo Pagani	1	Martedì
33	La letteratura tra guerra e resistenza, Docenti ISREC	1	Giovedì
39	Riflettere ridendo. La satira latina (e la sua attualità), Fabio Gatti	1	Venerdì
42	Poetesse del panorama internazionale, Ines Soncini	2	Lunedì
46	Le affinità elettive di J. W. Goethe, Maria Tosca Finazzi	2	Martedì
60	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	2	Venerdì
67	Un viaggio nei viaggi di Ulisse, dentro e fuori l' <i>Odissea</i> , Gabrio Vitali	3	Martedì
74	Bibbia e letteratura italiana, Gian Gabriele Vertova	3	Giov. matt.

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROV.		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
88	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Venerdì	Alzano L.
91	Gaudeamus igitur: il latino è ancora fra noi, Angelo Pagani	1 Giovedì	Civate
92	Cinque libri per leggere il nostro tempo, Gabrio Vitali	1 Venerdì	Clusone
94	Un viaggio nei viaggi di Ulisse, dentro e fuori l' <i>Odissea</i> , Gabrio Vitali	1 Giovedì	Costa Mezzate
97	Signore in giallo: scrittrici di storie poliziesche, Alessandra Limonta	1 Giovedì	Gorle
99	Un viaggio letterario nell'Estremo Oriente, Agostino Cornali	1 Mercoledì	Mozzo
111	Andare al cinema – istruzioni per l'uso, Gianmario Casarotti	1 Giovedì	Treviglio
120	Mi piace la musica, ma non la capisco! Introduzione all'ascolto, Michele Guadalupi	2 Lunedì	Casazza
124	Pomeriggio al cinema	2 Giovedì	Clusone
139	Un viaggio nei viaggi di Ulisse, dentro e fuori l' <i>Odissea</i> , Gabrio Vitali	2 Giovedì	Carvico
141	Echi letterari dalla terra delle zagare - Antologia siciliana da Verga a Camilleri, Fabio Celsi	3 Giovedì	Albino
146	Giacomo Leopardi. La parola che incanta, il pensiero che indaga, Gabriele Laterza	3 Lunedì	Casazza
147	Riflettere ridendo. La satira latina (e la sua attualità), Fabio Gatti	3 Venerdì	Clusone
150	I canti popolari russi e il popolo russo nell'opera di Modest Musorgskij, Angelo Pagani	3 Giovedì	Gorle
152	La musica che piace a me, Michele Guadalupi	3 Mercoledì	Mozzo
156	I fantastici sei, ovvero: viaggio nella musica colta, le tappe obbligatorie, Giordano Bruno Ferri	3 Giovedì	Treviglio
STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Monasteri 1, docenti vari	1	Sabato
2	Monasteri 2, docenti vari	1	Sabato
3	Alle origini dell'astratto. L'alfabeto dell'arte, Sem Galimberti	1	Lun. matt

4	Dal vero. Le forme del realismo nella storia dell'arte, Maria Elena Notari Nardari	1	Lun. matt
19	La scuola del Bauhaus, Rosa Chiumeo	1	Merc. matt
20	Le narrazioni medievali. Cimabue, Giotto e Simone Martini, Rosa Chiumeo	1	Merc. matt
34	L'oro e l'azzurro. La stagione dei mosaici nell'Italia medievale, Daniela Mancina Viviani	1	Giovedì
35	Capolavori del Novecento, Daniela Mancina Viviani	1	Giovedì
41	Tra cielo e terra, Sem Galimberti	2	Lun. matt
53	Orientarsi tra le provocazioni e il nonsenso dell'arte contemporanea, Rosa Chiumeo	2	Mercoledì
56	Arte, letteratura e storia in Europa dalla seconda guerra mondiale, Giovanni Dal Covolo	2	Giovedì
59	Otto diversi sguardi per incontrare l'Accademia Carrara, docenti vari	2	Venerdì
64	L'Ottocento italiano da Hayez al Simbolismo, Maria Elena Notari Nardari	3	Lunedì
65	Tra legno e luce: il Coro di Santa Maria Maggiore in Bergamo, Osvaldo Roncelli	3	Lunedì
73	Architettura e città nella storia di Bergamo, Nicola Eynard	3	Mercoledì
80	Altre città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	3	Giovedì

	STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
87	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	1 Giovedì	Almenno S.S.
89	L'arte è contemporanea, Eleonora Quadri	1 Lunedì	Casazza
96	Immagini, figure, racconti, Dario Franchi	1 Lunedì	Dalmine
98	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	1 Martedì	Martinengo
101	Le pietre raccontano, Elisabetta Cassanelli	1 Giovedì	Pedrengo
110	Grandi bergamaschi, Elisabetta Cassanelli	1 Mercoledì	Trescore
112	Il patrimonio storico e artistico della provincia di Bergamo... a volo d'uccello, Tosca Rossi	1 Giovedì	Treviglio
118	L'oro e l'azzurro. La stagione dei mosaici nell'Italia medievale, Daniela Mancina Viviani	2 Giovedì	Albino
122	Conoscere l'arte contemporanea, Roberta Lilliu	2 Giovedì	Civate

123	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	2 Venerdì	Clusone
127	Capolavori del '900, Daniela Mancia Viviani	2 Martedì	Gorle
140	Città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	2 Giovedì	Zogno
144	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	3 Venerdì	Alzano L.
151	Ma questa è arte? Come guardare l'arte contemporanea senza arrabbiarsi, Daniela Mancia Viviani	3 Mercoledì	Mozzo

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
26	Come coltivare il nostro benessere nel corpo e nella mente, Stefano Lamera	1	Giov. matt.
38	La storia della psicologia, Clara Pirovano	1	Venerdì
43	Migliorare l'autostima: vivere o sopravvivere?, Stefano Lamera	2	Lunedì
54	Far ridere è mestiere, saper ridere è arte ed intelligenza, Cristina Paladini	2	Giov. matt.
61	Le relazioni familiari, Giovanna Ramona Vespasiano	3	Lun. matt

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
95	Depressione o gioia di vivere? A noi la scelta!, Stefano Lamera	1 Martedì	Curno
103	Che fare quando il fiume è in piena? Sintomi e rimedi per l'ansia, Giovanna Ramona Vespasiano	1 Mercoledì	Romano
113	Realizzazione di sé, empatia ed autostima, Silvia Bellini	1 Martedì	Leffe

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
8	La guerra delle immagini. La storia contemporanea letta attraverso la lente della propaganda, Dario Carta	1	Lunedì
12	Codici e incunaboli miniati nella Biblioteca Angelo Mai, Bibliotecari della Sezione didattica	1	Mart. matt.
16	Guide (filosofiche) alla sensibilità contemporanea, Sergio Gabbiadini	1	Martedì
24	Breve storia del Giappone, Fabio Celsi	1	Mercoledì
36	S.O.S. risparmio: dove vanno i nostri soldi?, Federconsumatori Bergamo	1	Ven. matt.
47	La shoah tra filosofia e cinema, Davide Gilardi e Ettore Albergoni	2	Martedì
52	Napoleone, il congresso di Vienna e la nuova Europa, Carlotta Testoni	2	Mercoledì
66	Mito, religione, filosofia, Mariella Valenti	3	Lunedì

69 Usi, costumi, tradizioni e dialetto di Bergamo e della sua provincia, Carmen Leone e Giovanni Cavadini 3 Merc. matt.

79 La città dolente e la città solidale: malattie, salute e assistenza a Bergamo tra '800 e '900, Cesare Fenili 3 Giovedì

	SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
85	La madre di tutte le rivoluzioni: la Rivoluzione Francese, Carlotta Testoni	1 Lunedì	Albino
86	Intellettuali al bando. L'esilio nell'antichità e oltre, Fabio Gatti	1 Giovedì	Albino
90	Risparmio e finanza: che fare?, Soci attivi di Banca Etica	1 Lunedì	Casazza
100	Le fortificazioni del fiume Oglio, Roberta Lilliu	1 Martedì	Palosco
102	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	P. Brembana
104	Le minoranze etniche nel mondo, Piergiorgio Pescali	1 Mercoledì	Romano
105	Le minoranze etniche nel mondo, Piergiorgio Pescali	1 Mercoledì	Sant'Omobono
107	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Martedì	Stezzano
108	Storia e paesi attraverso i romanzi, Gianluigi Della Valentina	1 Mercoledì	Trescore
114	La storia di Bergamo dalla dominazione veneziana al '900, Giovanni Dal Covolo	1 Giovedì	Sotto il Monte
116	S.O.S. risparmio: dove vanno i nostri soldi?, Federconsumatori Bergamo	1 Venerdì	Zogno
119	Approccio alla cultura giapponese, Luigi Gatti	2 Venerdì	Alzano L.
121	Le migrazioni italiane tra '800 e '900, Dario Carta	2 Lunedì	Casazza
125	Risparmio e finanza: che fare?, Soci attivi di Banca Etica	2 Martedì	Curno
126	Santi ed eretiche, Sonia Gervasoni	2 Lunedì	Dalmine
128	Chi è la nostra vi-Cina?, Cristina Murru	2 Mercoledì	Mozzo
129	Storia e vita nella terra bergamasca: qualcosa di nuovo, Sonia Gervasoni	2 Martedì	Palosco
130	Prospettive del '900, Mariella Valenti	2 Giovedì	Pedrengo
131	Santa Madre Russia: da zar Ivan a "zar" Putin, Fabio Celsi	2 Mercoledì	Romano
132	La madre di tutte le rivoluzioni: la rivoluzione francese, Carlotta Testoni	2 Martedì	Stezzano
135	Le donne nella Bibbia: tra eros e potere, Davide Gilardi	2 Mercoledì	Trescore
137	Uno sguardo sul mondo inquieto, Gianluigi Della Valentina	2 Mercoledì	Gandino

142	Risparmio e finanza: che fare?, Soci attivi di Banca Etica	3 Lunedì	Albino
148	Risparmio e finanza: che fare?, Soci attivi di Banca Etica	3 Venerdì	Clusone
153	Risparmio e finanza: che fare?, Soci attivi di Banca Etica	3 Mercoledì	Romano
154	Santi ed eretiche, Sonia Gervasoni	3 Mercoledì	Sant'Omobono
155	Non solo Isis: la religione musulmana e il suo mondo, Carlotta Testoni	3 Mercoledì	Trescore
158	La shoah tra filosofia e cinema, Davide Gilardi e Ettore Albergoni	3 Mercoledì	Leffe

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
25	Animalia. Biodiversità, adattamento ed etologia nel Regno Animale, Marco Rampinelli	1	Mercoledì
44	La cellula: un'officina di lavori. Quali sono le prospettive?, Letizia Cervo	2	Mart. matt.
57	E l'ottavo giorno Dio creò Città Alta, Sonia Gervasoni	2	Giovedì
71	Il vasto mondo delle allergie: cause, prevenzione e trattamento, Severina Allevi	3	Mercoledì
72	Nuove erbe medicinali spontanee, Gian Luca Bellini	3	Mercoledì

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
93	Prevenire è meglio che curare, Severina Allevi	1 Venerdì	Clusone
115	Conoscere se stessi – Noi e il nostro corpo, Letizia Cervo	1 Mercoledì	Villa di Serio
133	Spezie e salute, Gian Luca Bellini	2 Mercoledì	Trescore
136	"Genius loci" – Il paesaggio, Andrea Giordano	2 Giovedì	Treviglio
138	Le meraviglie del mondo naturale, Docenti Museo di Scienze Naturali di Bergamo	2 Giovedì	Villa d'Adda
143	Le meraviglie del mondo naturale, Docenti Museo di Scienze Naturali di Bergamo	3 Mercoledì	Almè
145	Dalla terra ai confini dell'universo, Davide Iannone	3 Venerdì	Alzano L.
157	Nutrire il pianeta... problema sempre più complesso, collaborazione enti vari	3 Giovedì	Treviglio

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
29	Terzo fuoco, Ester Quarti	1	Giov. matt.
30	Collane, braccialetti ed altro. Con la carta, si può!, Maria Teresa Airoldi	1	Giov. matt.
37	Le trasparenze dell'acquarello. Di tutto un po', Roberto Calvagna	1	Ven. matt.
58	Miglioriamo il nostro acquarello: "L'album degli zoccoli", Roberto Calvagna	2	Ven. matt.
75	Pittura su vetro, Elisabetta Sangalli	3	Giov. matt.
82	"New" taccuino di viaggio "Dove si va quest'anno?", Roberto Calvagna	3	Ven. matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
PER PRINCIPIANTI			
14	Tablet "con un dito": istruzioni per l'uso, Cesare Giannini	1	Mart. matt.
18	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	1	Merc. matt.
48	Il computer questo sconosciuto, Domenico Sergi Alampi	2	Martedì
50	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Cesare Giannini	2	Merc. matt.
PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ			
49	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	2	Merc. matt.
68	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	3	Merc. matt.
81	Un passo avanti nell'uso del computer, Domenico Sergi Alampi	3	Giovedì

INFORMATICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
PER PRINCIPIANTI			
117	L'ABC del computer, Antonino Neri	1 Giovedì	Zogno
PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ			
109	Cellulare - Smartphone: usiamolo meglio, Giuseppe Bonzani	1 Giovedì	Trescore

134	Siamo on line – Internet il mondo collegato, Giuseppe Bonzani	2 Giovedì	Trescore
149	Il sistema operativo Windows, Alberto Caprini	3 Giovedì	Curno

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO		FASE	GIORNO
6	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	1	Lun. matt.
15	Camminare fa bene 2, Adele Prina	1	Mart. matt.
23	Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	1	Merc. matt.
31	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Giov. matt.
32	Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	1	Giov. matt.
40	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
45	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	2	Mart. matt.
51	Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	2	Merc. matt.
55	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Giov. matt.
62	Camminare fa bene 3, Linda Cremonesi	3	Lun. matt.
63	Shiatsu, Duilio Finazzi	3	Lun. matt.
70	Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Piero Cavariani e Laura Testa	3	Merc. matt.
76	Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
77	Yoga 3, Lucia Lizzola	3	Giov. matt.
78	Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	3	Giov. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ BERGAMO (vedi pag. 53)		FASE	GIORNO
159	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mart./Ven. matt.
160, 166, 172	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
161, 162, 167			
168, 173, 174	Ho fatto splash 1, 2, 6, 7, 11, 12, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
163, 169, 175	Ho fatto splash 3, 8, 13, San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
164, 170, 176	Ho fatto splash 4, 9, 14, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì

165, 171, 177	Ho fatto splash 5, 10, 15, Baioni	1, 2, 3	Venerdì
	Ho fatto splash 16, Baioni	Estivo	Mercoledì
	Ho fatto splash 17, San Bernardino	Estivo	Giovedì

	MOVIMENTO E GINNASTICA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
178, 179, 180	Ho fatto splash 18, 19, 20, Istruttori Sportpiù	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto
	Ho fatto splash 21, Istruttori Sportpiù	estivo Venerdì	Cenate Sotto
181, 182, 183	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	1, 2, 3 Mart. matt.	Rovetta
184	In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo Consortile	semestr. Merc. matt.	Rovetta
	Mettersi a nuovo con il metodo Feldenkreis, Rosella Mastinu	3 Sab. matt.	Gandino

/// **INDICE DEI CORSI DELLA MATTINA**

Facciamo qui un riepilogo dei corsi della mattina per facilitarne la ricerca. Sono tutti contrassegnati da un numero, cercandolo all'interno del libretto troverete le indicazioni dei contenuti.

BERGAMO

1. FASE SETTEMBRE/NOVEMBRE	GIORNO
3 Alle origini dell'astratto, Sem Galimberti	Lunedì
4 Dal vero. Le forme del realismo nella storia dell'arte, Maria Elena Notari Nardari	Lunedì
6 Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	Lunedì
12 Codici e incunaboli miniati nella Biblioteca Angelo Mai, Bibliotecari della Sezione didattica	Martedì
13 Le più interessanti scrittrici italiane tra fine '800 e prima metà del '900, Alessandra Limonta	Martedì
14 Tablet "con un dito": istruzioni per l'uso, Cesare Giannini	Martedì
15 Camminare fa bene 2, Adele Prina	Martedì
18 Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	Mercoledì
19 La scuola del Bauhaus, Rosa Chiumeo	Mercoledì
20 Le narrazioni medievali. Cimabue, Giotto e Simone Martini, Rosa Chiumeo	Mercoledì
23 Balliamo insieme, Piero Cavariani e Laura Testa	Mercoledì
26 Come coltivare il nostro benessere nel corpo e nella mente, Stefano Lamera	Giovedì
29 Terzo fuoco, Ester Quarti	Giovedì
30 Collane, braccialetti ed altro. Con la carta, si può!, Maria Teresa Airoidi	Giovedì
31 Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
32 Nordic Walking 1, Maria Laura Tironi	Giovedì
36 S.O.S. risparmio: dove vanno i nostri soldi?, Fabrizio Giovanelli	Venerdì
37 Le trasparenze dell'acquarello. Di tutto un po', Roberto Calvagna	Venerdì
2. FASE DICEMBRE/FEBBRAIO	GIORNO
41 Tra cielo e terra, Sem Galimberti	Lunedì
44 La cellula: un'officina di lavori. Quali sono le prospettive?, Letizia Cervo	Martedì

45 Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	Martedì
49 Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	Mercoledì
50 Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Cesare Giannini	Mercoledì
51 Balliamo insieme: sempre più bravi!, Piero Cavariani e Laura Testa	Mercoledì
54 Far ridere è mestiere, saper ridere è arte ed intelligenza, Cristina Paladini	Giovedì
55 Yoga 2, Lucia Lizzola	Giovedì
58 Miglioriamo il nostro acquarello: "L'album degli zoccoli", Roberto Calvagna	Venerdì

3. FASE MARZO/MAGGIO

GIORNO

61 Le relazioni familiari, Giovanna Ramona Vespasiano	Lunedì
62 Camminare fa bene 3, Linda Cremonesi	Lunedì
63 Shiatsu, Duilio Finazzi	Lunedì
68 Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	Mercoledì
69 Usi, costumi, tradizioni e dialetto di Bergamo e della sua provincia, Carmen Leone e Giovanni Cavadini	Mercoledì
70 Balli di gruppo. Soft: fitness-dance, Piero Cavariani e Laura Testa	Mercoledì
74 Bibbia e letteratura italiana, Gian Gabriele Vertova	Giovedì
75 Pittura su vetro, Elisabetta Sangalli	Giovedì
76 Camminare fa bene 4, Mari Ferrari	Giovedì
77 Yoga 3, Lucia Lizzola	Giovedì
78 Nordic Walking 2, Maria Laura Tironi	Giovedì
82 "New" taccuino di viaggio "Dove si va quest'anno?", Roberto Calvagna	Venerdì

PER TUTTO L'ANNO

GIORNO

5 A further step to break the ice, Adriana Caironi	Lunedì
21 Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Mercoledì
22 Let's Chat, Diane Nicoli	Mercoledì
27 Do you speak English?, Adele Prina	Giovedì
28 Can't you speak English?, Rosalba Carotenuto	Giovedì
159 Dolcemente in forma, Sportpiù San Bernardino	Mart./Ven.

PROVINCIA

SEMESTRALE		GIORNO	LOCALITÀ
184	In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Mercoledì	Rovetta
3 FASE MARZO - MAGGIO		GIORNO	LOCALITÀ
	Mettersi a nuovo con il metodo Feldenkreis, Rosella Mastinu	Sabato	Gandino
PER TUTTO L'ANNO		GIORNO	LOCALITÀ
106	A further step to break the ice, Cinzia Bucchieri	Venerdì	Seriato
181, 182, 183	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Martedì	Rovetta

/// INDICE DELLE SEDI

Bergamo - 1° fase (da settembre a novembre 2019)	19
- 2° fase (da dicembre 2019 a febbraio 2020)	36
- 3° fase (da marzo a maggio 2020)	44
I corsi di Sportpiù	
Bergamo	53
Cenate Sotto (vedi Trescore Balneario)	82
Albino	56
Aimé	58
Almenno San Salvatore	59
Alzano Lombardo	59
Casazza	61
Cividate al Piano	63
Clusone	64
Costa di Mezzate	67
Curno	67
Dalmine	69
Gorle	70
Martinengo	71
Mozzo	71
Palosco	73
Pedrengo	74
Piazza Brembana	75
Romano di Lombardia	75
Rovetta (vedi Clusone)	66
Sant'Omobono Terme	77
Seriate	78
Stezzano	78
Trescore Balneario	79
Treviglio	82
Val Gandino (Lefte, Gandino)	85
Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico	87
Villa di Serio	89
Zogno	89

/// INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO

ABF (Centro Formazione Professionale) via Gleno 2, tel. 035.3693711

Casa di Riposo Santa Maria Ausiliatrice (Gleno) via Daste e Spalenga 12, tel. 035.4222320

Centro Ricreativo Valtesse via Samuele Biava 26, tel. 035.576260

Istituto Caniana via del Polaresco 19, tel. 035.262865

Fondazione La Porta viale Papa Giovanni XXIII 30, tel. 035.219230

Mediateca Provinciale di Bergamo (C.S.C.) via Goisis 96/b, tel. 035.320828

Mutuo Soccorso via Zambonate 33, tel. 035.247151

Palestra Ananda via A. Maj 10/i, tel. 035.210082

Sala Toolbox via del Nastro Azzurro 1/a

Sportpiù via Baioni 18, tel. 035.243735

Sportpiù via San Bernardino 102, tel. 035.316597

/// ANTEPRIMA NOVITÀ

ARTE A BERGAMO

Cinque visite guidate da diversi docenti nei monasteri di San Fermo, Santa Grata, i Celestini, Matris Domini e San Benedetto. I corsi si svolgeranno nei pomeriggi di sabato, a settembre, in due turni successivi.

CODICI MINIATI NELLO SCRIGNO DELLA MEMORIA

In tre incontri i bibliotecari della Sezione didattica della Biblioteca Angelo Mai presentano, con una lettura storica, iconografica e simbolica, alcuni volumi di particolare bellezza, significativi per lo sviluppo della cultura e dell'arte, non solo bergamasca.

OTTO DIVERSI SGUARDI PER INCONTRARE L'ACCADEMIA CARRARA

Maria Elena Notari Nardari, Lucia Patt Pacati, Giovanni Dal Covolo, Daniela Mancina Viviani, Graziella Mastrogiacomo, Cristina Calderoli, Tosca Rossi e Sem Galimberti presentano, in varie prospettive, il patrimonio della Carrara per "dare vita" all'opera d'arte, mostrarne la bellezza e interpretarne i diversi, possibili messaggi.

TEATRO

Anche quest'anno Terza Università organizza la partecipazione a cinque spettacoli teatrali al Piccolo Teatro di Milano, da ottobre 2019 a maggio 2020. Oltre all'ormai consolidato appuntamento degli spettacoli del **venerdì alle 20.30**, con partenza dal piazzale dello Stadio alle ore 18, proponiamo una seconda possibilità di partecipazione **giovedì alle 19.30** con partenza dal piazzale dello Stadio alle ore 17. Questa opportunità sarà attivata solo al raggiungimento di un congruo numero di adesioni.

Nell'abbonamento è compresa una presentazione del ciclo di spettacoli che verrà tenuta a Bergamo.

Date e titoli degli spettacoli saranno resi noti il 31 maggio.

/// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2019

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 54.

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

1 MONASTERI 1



Desirée Vismara, Aldo Riboni, Elisabetta Cassanelli, Perlita Serra, Tosca Rossi
Sabato, dal 7 settembre al 5 ottobre 2019 (5 incontri),
ore 14.45-16, cinque monasteri di Bergamo (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

Cinque visite guidate nei monasteri di San Fermo, Santa Grata, i Celestini, Matris Domini e San Benedetto. Tra devozione, arte e potere, i monasteri, centri propulsori di fede e di vita sociale, hanno contribuito a definire forma e cultura della città, tra splendori, decadenze, soppressioni e rinascite. Ogni incontro sarà tenuto in ognuna delle località da un diverso docente. I partecipanti si ritroveranno direttamente nei luoghi prestabiliti raggiungibili comodamente con i mezzi pubblici.

2 MONASTERI 2



Desirée Vismara, Aldo Riboni, Elisabetta Cassanelli, Perlita Serra, Tosca Rossi
Sabato, dal 7 settembre al 5 ottobre 2019 (5 incontri),
ore 16.15-17.30, cinque monasteri di Bergamo (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

Cinque visite guidate nei monasteri di San Fermo, Santa Grata, i Celestini, Matris Domini e San Benedetto. Tra devozione, arte e potere, i monasteri, centri propulsori di fede e di vita sociale, hanno contribuito a definire forma e cultura della città, tra splendori, decadenze, soppressioni e rinascite. Ogni incontro sarà tenuto in ognuna delle località da un diverso docente. I partecipanti si ritroveranno direttamente nei luoghi prestabiliti raggiungibili comodamente con i mezzi pubblici.

3 ALLE ORIGINI DELL'ASTRATTO. L'ALFABETO DELL'ARTE



Sem Galimberti

Lunedì, dal 23 settembre al 7 ottobre 2019 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Il cuore della creazione astratta è la volontà di abbandonare la rappresentazione del mondo esterno in favore della ricerca dell'alfabeto dell'immagine. La fucina del cambiamento è la Bauhaus, scuola di arti e mestieri che vede in Germania la confluenza dei migliori artisti del Novecento. Espressionisti, cubo-futuristi, razionalisti, astrattisti. Tra tutti emergono le figure di Vasilij Kandinskij e di Paul Klee.

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



Maria Elena Notari Nardari

Lunedì, dal 14 ottobre al 25 novembre 2019 (7 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 25)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Volti e corpi di ogni ceto sociale ripresi senza idealizzazione e senza intenti celebrativi nella loro concreta individualità; cose, senza simboli riposti, nella loro consistenza materica e nella loro umile bellezza; spazi abitati dalle relazioni umane, dai sentimenti, dalle passioni, dal malessere; il lavoro dei campi e delle officine; le disuguaglianze e le conflittualità sociali sono i soggetti che i pittori in diverse fasi della storia dell'arte occidentale, dal tardo Medio Evo al Ventesimo secolo, hanno ritratto con uno sguardo e con un linguaggio liberi dai canoni normativi della tradizione, in sintonia con gli orientamenti realistici coevi di altre forme espressive, come la letteratura, il teatro, la musica.

5 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Adriana Caironi

Lunedì, dal 23 settembre 2019 al 25 maggio 2020 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 25)

Il corso, prosecuzione di "Let's go on with some more English", si propone di consolidare le competenze di chi ha seguito tale percorso, rivedendo e completando le strutture di base presentate in tale contesto e integrandone l'acquisizione con nuovi materiali. Al termine del corso i partecipanti avranno migliorato le loro competenze comunicative e acquisito maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti legati alla vita quotidiana in casa, a situazioni sociali, econo-

miche, al tempo libero. In particolare potranno utilizzare in modo appropriato i tempi verbali appresi durante il corso precedente e consolidati nel presente, oltre a ulteriori tempi verbali previsti dal programma. Il bagaglio lessicale sarà ampliato per far fronte alle esigenze di comunicazione in lingua inglese, ad un livello di competenza adeguato, grazie al supporto del materiale fornito dal libro di testo e di materiale aggiuntivo, come ad esempio, dvd didattici, semplici e brevi articoli da quotidiani e racconti semplificati.

N.B. A ciascun iscritto è richiesto l'uso del libro di testo ENGLISH FOR LIFE Pre-intermediate ed. Oxford University Press, Student's pack. ISBN 978019433108.

6 CAMMINARE FA BENE 1

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 30 settembre al 18 novembre 2019 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo per il primo incontro a Colle Aperto,
poi piazzale dello Stadio (edicola), (€ 15)

BENESSERE (max 35)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti, superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere, è prevista una sosta per il caffè. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

7 STORIE DI RE



Gian Gabriele Vertova

Lunedì, dal 23 settembre al 25 novembre 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 90)

Pure le persone che meno conoscono i testi biblici hanno orecchiato qualcosa dei racconti di Saul, Davide, Salomone, meno forse dei re successivi. Anche se redatti in epoca molto antica, questi testi costituiscono una traccia interessante di molti eventi della storia di Israele, che ci sono raccontati secondo una prospettiva rigorosamente religiosa. I protagonisti sono giudicati non tanto dal punto di vista politico, ma in relazione alla fedeltà alla tradizione mosaica. Forse proprio per questo le storie sono più drammatiche e avvincenti, in gioco non ci sono solo fatti, ma le coscienze, speranze, dubbi e rimorsi, anche se i narratori spesso sono reticenti. E i personaggi, ripresi in centinaia di opere d'arte della tradizione europea, colpiscono la fantasia anche dei lettori di oggi. Abbiamo certo il diritto di confrontare la nostra interpretazione con quelle del passato...

8 LA GUERRA DELLE IMMAGINI. LA STORIA CONTEMPORANEA LETTA ATTRAVERSO LALENTE DELLA PROPAGANDA



Dario Carta

Lunedì, dal 23 settembre al 21 ottobre 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 18)

STORIA E ARTI VISIVE (max 50)

Il corso, attraverso l'analisi di alcuni strumenti e mezzi di comunicazione (immagini, manifesti, fotografie, cartoline, giornali e cinema), ricostruisce alcune tappe fondamentali della storia contemporanea, mettendo a confronto i diversi sistemi di propaganda che si fronteggiano. Gli argomenti trattati saranno: la Prima guerra mondiale, la Rivoluzione russa, la Guerra civile spagnola, la Seconda guerra mondiale, il dopoguerra (dalla paura atomica al 1968).

9 MONDI DIVERSI A CONFRONTO



Claudio Morlotti

Lunedì, dal 28 ottobre al 25 novembre 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 18)

MUSICA (max 70)

Quattro fra i nostri più importanti cantautori raccontano la loro personale visione del mondo e della vita usando, nella loro italianità, stili musicali contaminati dall'ascolto continuo della musica anglosassone. In contrapposizione i nostri cugini latino americani raccontano gli stessi sentimenti senza però rinunciare al loro patrimonio stilistico musicale. Le differenze sono evidenti, non solo nei ritmi e nelle atmosfere musicali, ma anche nei testi che narrano le diverse condizioni di vita e le opportunità che esse concedono. Alla fine scopriremo che viviamo in mondi diversi dove diverse sono le priorità, diverse le difficoltà e diversi i modi di affrontarle.

10 CANTARE

Laura Saccomandi

Lunedì, dal 16 settembre 2019 al 25 maggio 2020 (annuale: 33 incontri),
ore 15-17, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 12 (€ 70)

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!



11 TUTTI AL CINEMA!

Silvia Savoldelli e Daniela Previtali

Lunedì, dal 23 settembre al 25 novembre 2019,
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. I titoli dei film saranno resi noti al momento dell'iscrizione.

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

12 CODICI E INCUNABOLI MINIATI NELLA BIBLIOTECA ANGELO MAI



Marcello Eynard, Marta Gamba, Lorenza Maffioletti, Claudia Musto, Clelia Chiarolini
Martedì, dal 24 settembre all'8 ottobre 2019 (3 incontri),
ore 10-12, Biblioteca Angelo Mai, Piazza Vecchia 15 (€ 12)

STORIA (max 30)

La Biblioteca Mai è una delle più importanti biblioteche storiche italiane di conservazione e occupa un posto rilevante anche a livello internazionale per la ricchezza dei suoi fondi e la specificità di alcune sue raccolte. Conserva più di 700.000 volumi a stampa, 11.000 testate di periodici, 10.000 manoscritti, 2.150 incunaboli, 12.000 cinquecentine; musiche, pergamene, carteggi, stampe e disegni, mappe cartografiche, fotografie oltre agli Archivi storici del Comune di Bergamo e della Misericordia Maggiore, fondi archivistici di enti, persone e famiglie. I codici e gli incunaboli miniati sono tra i documenti più antichi e preziosi di questo patrimonio della 'memoria collettiva'. Nei tre incontri in programma, i bibliotecari della Sezione didattica presentano, con una lettura storica, iconografica e simbolica, alcuni di questi volumi di particolare bellezza, significativi per lo sviluppo della cultura e dell'arte, non solo bergamasca.

13 LE PIÙ INTERESSANTI SCRITTRICI ITALIANE TRA FINE '800 E PRIMA METÀ DEL '900



Alessandra Limonta

Martedì, dal 29 ottobre al 10 dicembre 2019 (7 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 25)

LETTERATURA (max 70)

Conosceremo alcune delle più significative presenze femminili nella letteratura italiana di fine Ottocento e della prima metà del Novecento. Le scrittrici, da Marchesa Colombi ad Alba De Cespedes e Anna Banti, anche se oggi poco conosciute, hanno avuto un ruolo cospicuo nella letteratura, non solo per la vastità della produzione, ma anche per la qualità dei loro scritti, caratterizzati da quello stile secco e diretto che poi si affermerà nel corso del XX secolo. Inoltre le pagine di molte scrittrici sono una dura denuncia delle condizioni familiari, lavorative e sociali delle donne. In particolare si cercherà di cogliere il rapporto tra la pagina letteraria, le condizioni delle donne e le loro aspirazioni a migliorare.

14 TABLET "CON UN DITO": ISTRUZIONI PER L'USO

Cesare Giannini

Martedì, dal 22 ottobre al 26 novembre 2019 (6 incontri),
ore 9.30-11.30, Mutuo Soccorso (€ 60)

TECNOLOGIA – ANDROID (max 10)

Utilizzare il Tablet è più facile di quel che si crede. In questo corso, che parte da zero, sarete guidati nella configurazione e nell'uso del vostro Tablet. Il corso è incentrato sull'uso del sistema operativo Android che attualmente è il più utilizzato e intuitivo. Impostazioni di base del Tablet, posta elettronica, applicazioni, strumenti per organizzarsi, mappe, foto e video, Facebook sono alcuni dei contenuti che saranno affrontati durante le lezioni.

N.B. Prerequisito: possedere un Tablet con sistema operativo Android (Samsung, Huawei, HTC, LG, Asus, Nexus, ecc....) con Wi-Fi e/o sim telefonica con Internet.

15 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

Martedì, dal 24 settembre al 12 novembre 2019 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 15)

BENESSERE (max 30)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti, superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere, è prevista una sosta per il caffè. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

16 GUIDE (FILOSOFICHE) ALLA SENSIBILITÀ CONTEMPORANEA



Sergio Gabbiadini

Martedì, dal 24 settembre al 26 novembre 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

FILOSOFIA (max 60)

«Facesti come quei che va di notte, / che porta il lume dietro e sé non giova, / ma dopo sé fa le persone dotte» (Dante Alighieri, *Divina Commedia*, Purgatorio - Canto XXII, 67-69).

Prendere consapevolezza della contemporaneità non è mai facile, né sempre felice, soprattutto di fronte ad un presente complesso e mutevole. Alcuni autori passano la propria vita a cercare di dipanarne la trama e fornire concetti di orientamento. Si tratta di bussole che non pretendono di descrivere la realtà ma di mettere a disposizione strumenti, sapendo che non possediamo passe-partout, ma che non possiamo non prendercene cura. Le loro analisi possono risultare complesse ma certo aiutano a vedere: dunque possiamo porci in ascolto (in due tempi: 1°. concetti/strumenti, 2°. laboratorio/temi): Husserl, Heidegger, Wittgenstein, Austin, Popper, Habermas, Badiou, Žižek, Nussbaum, Rorty.

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, dal 3 settembre 2019, 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.

17 LES DIX ÉTOILES. DIECI STELLE NEL FIRMAMENTO DELLA LETTERATURA FRANCESE



Angelo Pagani

Martedì, dal 24 settembre al 26 novembre 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

LETTERATURA FRANCESE (max 60)

Montaigne, Voltaire, Rousseau, Chateaubriand, Hugo, Flaubert, Maupassant, Gide, Saint-Exupéry, Camus. Dieci stelle che illuminano la lingua e la letteratura francese degli ultimi cinque secoli. Per (ri)scoprirne la bellezza, il fascino, la voce lontana e pur così vicina, in nulla sbiadita dal tempo. I loro sguardi frugano gli anfratti segreti dell'anima, dove freme ansia di libertà, verità, amore, il respiro indomabile della vita. Ci saranno forti compagni nel viaggio attraverso l'inferno e il paradiso che si contendono, "frères implacables", il cuore dell'uomo.

18 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 25 settembre al 13 ottobre 2019 (8 incontri),
ore 9.30-11.30, La Porta (€ 80)

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 otto 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).



19 LA SCUOLA DEL BAUHAUS

Rosa Chiumeo

Mercoledì, dal 25 settembre al 23 ottobre 2019 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il momento storico, la scuola, gli insegnamenti: da Gropius a Kandinsky a Klee a Feininger. L'intelligenza artistica europea unita in una impresa comune di società e di cultura. La crisi politica ed economica dopo la prima guerra mondiale. La disperazione sociale e l'impotenza delle avanguardie artistiche ma, nello stesso tempo, la volontà di ricostruire una società più giusta grazie anche alla collaborazione delle arti e dell'indu-

stria. Il ruolo dei singoli protagonisti: architetti, pittori, scultori, fotografi, scenografi, registi. Fino alla chiusura da parte dei nazisti nel 1933, la scuola del Bauhaus ha rappresentato un faro di civiltà e il più forte catalizzatore della ricerca artistica di quegli anni. Ancora oggi l'insegnamento di quei corsi è attuale e rappresenta il meglio della capacità progettuale europea: razionalità e bellezza contro la barbarie della guerra.

20 LE NARRAZIONI MEDIEVALI. CIMABUE, GIOTTO, SIMONE MARTINI



Rosa Chiumeo

Mercoledì, dal 6 novembre al 20 novembre 2019 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 12)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

A partire dal XIII secolo la sacra rappresentazione immobile cede a racconti vivaci, a volte realistici, a volte fiabeschi. L'immagine ieratica bizantina si umanizza; sulle pareti delle chiese avanza un mondo borghese concreto, lontano dalle icone mistiche dei secoli precedenti. Mille anni di preziosi mosaici lasciano il posto ad affreschi che occupano le navate e i presbiteri delle chiese italiane. Il linguaggio artistico, che per lungo tempo aveva fatto dell'immutabilità un valore assoluto, accelera i cambiamenti nello stile e nella narrazione. La civiltà dei comuni si rispecchia nei racconti e nei modi di artisti consapevoli del proprio protagonismo in quella che possiamo considerare una rivoluzione culturale.

21 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 23 ottobre 2019 al 27 maggio 2020 (annuale: 28 incontri),
ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 26)

Il corso, ideale prosecuzione di "Do you speak English", ma aperto anche a chi possiede una conoscenza delle primarie strutture linguistiche della lingua inglese, si propone di consolidare le competenze pregresse acquisite in passato e di rivedere ed integrare quanto fatto, ampliando conoscenze linguistiche e comunicative. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato la loro capacità comunicativa ed acquisito maggiore scioltezza nella conversazione con argomenti legati alla vita quotidiana e alle situazioni che si possono presentare in viaggio. In particolare potranno utilizzare in modo appropriato i diversi tempi verbali, le varie funzioni comunicative e ampliare il bagaglio lessicale per far fronte alle loro esigenze di comunicazione in lingua, sia pure a un livello ancora di base ma in modo efficace.

N. B. Nella prima parte dell'anno sarà utilizzato il testo, che tutti i corsisti iscritti al primo livello, già posseggono, Jonathan Bygrave "NEW TOTAL ENGLISH" (livello starter A 1) ed. Pearson - Student's book with ACTIVE BOOK and DVD (ISBN 9781408267219) € 25.50 - WORKBOOK (with key) and AUDIO CD (ISBN 9781408267394) € 12.50.

Nella seconda parte dell'anno sarà acquistato il nuovo testo. Il giorno del primo incontro saranno date indicazioni per l'acquisto agli eventuali nuovi iscritti.



22 LET'S CHAT

Diane Nicoli

Mercoledì, dal 2 ottobre 2019 al 20 maggio 2020 (30 incontri),
ore 10-11.30 sala Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 250)

LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE (max 10)

Questo corso è rivolto a chi ha già una preparazione linguistica e lessicale di base con conoscenza delle principali strutture grammaticali e desidera esercitarsi soprattutto nelle abilità di reading, listening e speaking. Prendendo spunto da brevi letture, articoli di giornale ecc. si punterà ad utilizzare al massimo le competenze linguistiche acquisite, sia in contesti reali che simulati, focalizzandosi soprattutto sulla capacità comunicativa.

23 BALLIAMO INSIEME

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dal 25 settembre al 27 novembre 2019,
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.



24 BREVE STORIA DEL GIAPPONE

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 25 settembre al 27 novembre 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA (max 80)

Il Giappone è spesso visto come la patria dell'innovazione tecnologica, del dinamismo economico, delle megalopoli sovraffollate, dei fumetti manga e dei film di yakuza e anche, attraverso il filtro di un esotismo un po' datato, come il paese dei samurai e delle geishe, del sushi e del sake. In realtà è qualcosa di più. Il corso intende proporre quel "qualcosa di più", approfondendo in particolare la fase contemporanea che intercorre fra la cosiddetta "rivoluzione del meiji" e i giorni nostri.

25 ANIMALIA. BIODIVERSITÀ, ADATTAMENTO ED ETOLOGIA NEL REGNO ANIMALE



Marco Rampinelli

Mercoledì, dal 25 settembre al 27 novembre 2019,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

SCIENZE (max 50)

Nel corso di più di 500 milioni di anni di evoluzione biologica, il Regno Animale si è espanso ed evoluto adattandosi ai più disparati ambienti che il nostro pianeta ha da offrire, evolvendo in un'incredibile varietà di forme e sviluppando i più peculiari stratagemmi comportamentali per prevalere nell'infinita lotta per la sopravvivenza. Il corso si ripropone di dare uno sguardo approfondito a questa incredibile ricchezza, analizzando nel dettaglio le caratteristiche, i meccanismi e le cause che hanno portato gli Animali ad evolversi nelle *"infinite forme, bellissime e meravigliose"* di cui Charles Darwin parla nei suoi scritti.

26 COME COLTIVARE IL NOSTRO BENESSERE NEL CORPO E NELLA MENTE



Stefano Lamera

Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2019,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 50)

La società odierna ci obbliga a ritmi che, sempre più spesso, portano a trascurarci; i nostri bisogni personali divengono marginali. Ecco che allora il corpo si ribella determinando una serie di conseguenze, disturbi dell'ansia o psicosomatici, che possono pesantemente compromettere la qualità della vita. Nella prima parte del programma ai corsisti è offerta la possibilità di scoprire quali siano i pericoli e le conseguenze di una reiterata trascuratezza dei propri bisogni personali. Nella seconda parte del percorso i partecipanti saranno portati ad esplorare e focalizzare i propri desideri più autentici, progetti e obiettivi nelle diverse sfere della vita: dalla dimensione più personale, a quella sociale in un percorso che ci permette di riconoscere le risorse personali, e mantenerle e incrementarle ulteriormente.

27 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Adele Prina

Giovedì, dal 26 settembre 2019 al 21 maggio 2020 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 200)

LINGUA INGLESE: FALSI PRINCIPIANTI (max 26)

Questo corso, che si svilupperà nell'arco dell'intero anno per favorire un apprendimento consolidato, è indirizzato a chi ha già una conoscenza minimale della lingua inglese e vuole rivedere e consolidare gli elementi di base che lo mettano in grado di interagire a livello delle necessità fondamentali quotidiane. Al termine del corso i partecipanti potranno leggere senza problemi testi di uso quotidiano, capire i punti principali di un discorso su argomenti a loro familiari, districarsi nelle più comuni situazioni che possono capitare a chi viaggia ed esprimersi, sia pure in modo elementare, su argomenti legati alla casa, alla famiglia e a loro stessi.

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): NEW TOTAL ENGLISH, Jonathan Bygrave (livello Starter A 1) ed. Pearson - Student's with Active Book and DVD (ISBN 9781408267219) € 25.50 - Workbook (with key) and Audio CD (ISBN 9781408267394) € 12.50.

28 CAN'T YOU SPEAK ENGLISH?

Rosalba Carotenuto

Giovedì, dal 24 ottobre 2019 al 28 maggio 2020 (annuale: 28 incontri),
ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE: VERI PRINCIPIANTI (max 20)

Questo corso "iniziale" è adatto per coloro che non hanno mai studiato la lingua inglese. L'approccio alle strutture linguistiche essenziali (cioè alla grammatica) sarà lento e graduale. L'apprendimento del lessico sarà favorito dall'uso in contesto, in quanto inserito in piccole frasi. Per potere interagire in situazioni reali verranno affrontate anche alcune fondamentali funzioni comunicative, necessarie per un effettivo uso della lingua. Al termine del corso, che si svilupperà nell'arco dell'intero anno, i partecipanti dovrebbero essere in grado di leggere, riprodurre brevi dialoghi e capire i punti salienti di alcuni semplici paragrafi. Verranno proposte tematiche relative a situazioni tipiche di chi viaggia. Per quanto concerne l'acquisto del testo da utilizzare si preferisce una prenotazione in gruppo, fatta dalla stessa docente, con vantaggi economici e consegna celere. I corsisti riceveranno indicazioni il giorno della prima lezione.

Libro di testo: Jonathan Bygrave - NEW TOTAL ENGLISH (livello Starter A 1) ed. Pearson - Student's with Active Book and DVD (ISBN 9781408267219) € 25,50 - Workbook (with key and Audio CD (ISBN 9781408267394) € 12.50.

29 TERZO FUOCO

Ester Quarti

Giovedì, dal 3 al 31 ottobre 2019 (5 incontri),
ore 9.30-12, Associazione ARTIS, via Ponchielli 8 (€ 60)

DECORO SU PORCELLANA (max 7)

Il corso insegna le tecniche per decorare e personalizzare oggetti di porcellana. Come primo "capolavoro" verrà realizzato il decoro di una piastrella con la tecnica naïf che consiste nell'eseguire il profilo del disegno e successivamente il tamponato nelle sue sfumature. Ciascuno potrà trasformare e rendere più allegri tazzine o piatti bianchi, con disegni che si possono inventare e realizzare con facilità.

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



Maria Teresa Airoidi

Giovedì, dal 7 novembre al 5 dicembre 2019 (5 incontri),
ore 9.30-12, sala Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 18)

BRICOLAGE (max 20)

Anche quest'anno regaliamoci del tempo per un corso di manualità, per riciclare, per divertirvi con i colori, per sperimentare. Come? Con ogni tipo di carta e stoffa di riciclo, colla e poco altro, potremo fare collane, braccialetti e lavori per adornare la nostra casa per Natale. Con idee nuove, ma con gli stessi metodi dell'anno scorso, con poca spesa e risultati sorprendenti, scoprendo il nostro lato artistico e creativo.

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

31 YOGA 1

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2019,
ore 10-11.30, 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).

32 NORDIC WALKING 1

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2019,
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".

33 LA LETTERATURA TRA GUERRA E RESISTENZA



Angelo Bendotti, Elisabetta Ruffini, Mara Minuscoli, Luciana Bramati, Alberto Volpi
Docenti ISREC (Istituto Bergamasco Storia della Resistenza e dell'Età Contemporanea)
Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LETTERATURA E STORIA (max 60)

La grande letteratura del Novecento italiano è segnata anche da opere che hanno come sfondo il periodo 1940-1945, la guerra. Attraverso l'analisi dei testi prescelti (Fenoglio, Calvino, Primo Levi, Meneghelli, Elsa Morante) si giunge all'approfondita conoscenza di uno dei periodi più travagliati della storia del nostro paese. La letteratura come fonte della ricerca storica.

34 L'ORO E L'AZZURRO. LA STAGIONE DEI MOSAICI NELL'ITALIA MEDIEVALE



Daniela Mancina Viviani

Giovedì, dal 26 settembre al 24 ottobre 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Da Aquileia a Ravenna, da Venezia alla Sicilia normanna, alla Roma dei papi, le pareti di chiese ed edifici civili sono state ricoperte da un manto spettacolare di mosaici. Iconografie e modelli compositivi si sono diffusi in tutta la penisola, grazie ai rapporti tra potenti e alla mobilità degli artisti. Analizzeremo insieme le forme e i significati di questi capolavori, confrontandoli anche con le contemporanee esperienze di pittura murale.



35 CAPOLAVORI DEL NOVECENTO

Daniela Manca Viviani

Giovedì, dal 31 ottobre al 5 dicembre 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 18)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Cinque lezioni dedicate a cinque momenti rappresentativi dell'arte moderna e contemporanea. Pittura, architettura, scultura e "street art", questi i temi affrontati nel corso delle lezioni, in ciascuna delle quali analizzeremo l'opera di un artista e di un architetto particolarmente famosi, per comprendere meglio le dinamiche della modernità.

36 S.O.S. RISPARMIO: DOVE VANNO I NOSTRI SOLDI?



Federconsumatori di Bergamo

Venerdì, dal 20 settembre all'11 ottobre 2019 (4 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

EDUCAZIONE FINANZIARIA DI BASE (max 70)

Questo breve corso nasce con il duplice obiettivo di migliorare le conoscenze utili al cittadino risparmiatore, offrendo strumenti per orientarsi nelle molteplici proposte di servizi finanziari di investimento, e di ricostruire la fiducia tra risparmiatori e banche. La metodologia è di tipo operativo: si svilupperà attraverso la presentazione degli argomenti sotto forma di problemi essenziali e soluzioni prospettate, la valorizzazione dei saperi e delle esperienze del gruppo.

37 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO. DI TUTTO UN PO'



Roberto Calvagna

Venerdì, dal 20 settembre al 29 novembre 2019,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Ancora un corso base di acquarello, ma con nuovi soggetti e nuove sfide. Per chi comincia, o per chi vuole rinverdire il proprio rapporto con questa tecnica, senza schiacciare sull'acceleratore. Un laboratorio mirato, con temi variegati per imparare a fare di tutto un po' con credibilità e fantasia.

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



38 LA STORIA DELLA PSICOLOGIA

Clara Pirovano

Venerdì, dal 20 settembre al 29 novembre 2019,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

Il corso offre una panoramica dello sviluppo storico della psicologia illustrando i vari periodi attraverso i quali esso si snoda: dalla psicologia filosofica, alla psicologia scientifica fino a giungere al contesto contemporaneo.

Saranno in particolare descritti e discussi i più importanti paradigmi della psicologia dal XIX secolo ad oggi. Di ciascuno verranno analizzati i fondamenti concettuali, i risvolti epistemologici e metodologici e le applicazioni ad alcuni dei principali temi e problemi della disciplina.

39 RIFLETTERE RIDENDO. LA SATIRA LATINA (E LA SUA ATTUALITÀ)



Fabio Gatti

Venerdì, dal 27 settembre al 29 novembre 2019 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

LETTERATURA E STORIA (max 50)

Che sia politica o di costume, la satira è un genere di largo successo nella società contemporanea. Le sue origini, però, risalgono alla Roma antica, quando la poesia satirica fiorì grazie all'estro di alcuni tra i più grandi poeti latini, da Lucilio a Giovenale, passando per Orazio e Persio, che guardarono alla società contemporanea mettendone in rilievo vizi e virtù, ora con indulgente ironia, ora con pungente sarcasmo. Attraverso la lettura (in traduzione) e il commento di alcuni dei passi più interessanti della satira latina, il corso si propone di mostrare l'eterna attualità di temi e spunti di riflessione che, magistralmente formulati nell'Antichità, continuano tuttora a interrogare e ad affascinare.

40 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 20 settembre al 29 novembre 2019,
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 14 settembre 2019, 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.

/// I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2019 A FEBBRAIO 2020

41 TRA CIELO E TERRA

Sem Galimberti

Lunedì, dal 13 al 27 gennaio 2020 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Un viaggio nella lunga produzione del pittore Marc Chagall, che ha saputo rappresentare in maniera sublime la complessità e la profondità dello spirito ebraico, pur nelle temperie del Novecento. Tutti i colori di una vita: Chagall e il villaggio, Chagall e l'amore, Chagall e il messaggio biblico.

42 POETESSE DEL PANORAMA INTERNAZIONALE



Ines Soncini

Lunedì, dal 9 dicembre 2019 al 2 marzo 2020,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 70)

Nell'ambito di un genere letterario dominato per secoli dagli uomini, nel Novecento si alza la voce delle donne che rivendicano attraverso la scrittura poetica il possesso di un'identità più complessa di quella convenzionale di mogli e madri. Nei loro versi tecnicamente innovativi, specchio di un itinerario lucido e coraggioso di conoscenza di sé e del proprio contesto sociale, emergono passione amorosa e forza dirompente del desiderio, inquietudine e dolore, rassegnazione e spirito di rivalsa, memorie del passato e luoghi del cuore, impegno civile e testimonianze politiche con gli echi delle tragedie del XX secolo. Il corso si apre con la Dickinson, anticipatrice delle sperimentazioni novecentesche, per proseguire con le russe Achmatova e Cvetaieva; le insignite del Nobel Mistral, Sachs, Szymborska; l'inglese Jennings e le affascinanti poetesse arabe Nazik al-Malaika e Maram al-Masri.

43 MIGLIORARE L'AUTOSTIMA: VIVERE O SOPRAVVIVERE?



Stefano Lamera

Lunedì, dal 9 dicembre 2019 al 2 marzo 2020,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

PSICOLOGIA (max 50)

In ogni momento siamo impegnati in processi valutativi auto ed eterodiretti. 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. Possiamo trovarci in periodi in cui siamo accompagnati da insicurezze e in momenti di grande forza e vivacità, ma a volte ci isoliamo per difenderci. Ma quanto ci sentiamo realizzati? Quanto valore ci diamo? La prima parte del corso si propone di dare una lettura efficace a tali quesiti permettendoci di divenire maggiormente interpreti attivi ed efficaci della nostra esistenza. Nella seconda parte il percorso ci porterà a riflettere sulle modalità utili a sviluppare le nostre risorse personali attraverso alcune tecniche per mantenere le nostre capacità mentali "allenando" il nostro cervello a rimanere attivo ed efficiente.

44 LA CELLULA: UN'OFFICINA DI LAVORI. QUALI SONO LE PROSPETTIVE?



Letizia Cervo

Martedì, dal 28 gennaio al 25 febbraio 2020 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 18)

SCIENZE (max 50)

Un corso breve sulle caratteristiche della cellula, per conoscerne gli aspetti essenziali e aprire uno spiraglio sulle nuove conoscenze della terapia cellulare e della medicina rigenerativa.

45 BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA



Micaela Bianco

Martedì, dal 10 dicembre 2019 al 25 febbraio 2020,
ore 10-11.30, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 12 (€ 35)

BIODANZA (max 30)

La Biodanza è un sistema di rinnovamento esistenziale. Attraverso l'esperienza del corpo in movimento, dell'emozione, e dell'incontro-scambio con gli altri, accompagnato da musiche specifiche, viene facilitata una sensibilizzazione profonda nei confronti di noi stessi, dell'umanità e del mondo che ci comprende. Il risultato è un aumento della capacità di esprimere la nostra affettività e di trovare nuove motivazioni: la nuova sensibilità verso la vita può farci scoprire i suoi aspetti più intimi e meravigliosi. Se volete provare questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

46 LE AFFINITÀ ELETTIVE DI JOHANN WOLFGANG GOETHE



Maria Tosca Finazzi

Martedì, dal 28 gennaio al 25 febbraio 2020 (5 incontri),
ore 15.15-17.30, La Porta (€ 18)

LETTERATURA TEDESCA (max 80)

Dal cuore del classicismo tedesco "Le affinità elettive" rimbalzano nella nostra modernità. Nella sua opera più enigmatica, Goethe riesce a spiazzare continuamente il lettore. Pone le basi narrative del suo romanzo più "ideale" nel modo più deterministico che si possa immaginare e riduce, come un analista nel chiuso del suo laboratorio, la psicologia degli esseri umani a pure reazioni chimiche. Il mondo dell'inizio dell'Ottocento sta ormai trasformandosi irrimediabilmente e offre uno scenario di crisi generalizzata economica, sociale, lavorativa e conoscitiva. Il sapere, stabile e sicuro sino a quel momento, diventa obsoleto nel giro di pochi anni, aprendo la strada a vite e fortune incerte. Così il matrimonio e tutti i legami affettivi non seguono affatto le leggi delle affinità elettive, o forse sì, ma in un modo del tutto imprevisto, con un ritorno al mito, alla leggenda agiografica, in equilibrio tra il sublime dell'impianto generale e dettagli addirittura "trash". Il genio di Goethe vede già come i rapporti umani stiano diventando "liquidi" e la società più aperta, ma non meno claustrofobica.

47 LA SHOAH TRA FILOSOFIA E CINEMA



Davide Gilardi e Ettore Albergoni

Martedì, dal 7 gennaio all'11 febbraio 2020 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 21)

FILOSOFIA E ARTI VISIVE (max 50)

Perché esiste il male nel mondo? Per quale motivo spesso l'uomo giusto soffre, mentre il malvagio prospera? Come può un Dio infinitamente buono e onnipotente permettere che accadano ingiustizie, catastrofi e tragedie? Questi sono alcuni tra gli interrogativi che da sempre agitano le menti degli uomini. Partendo proprio da queste domande, il presente corso si propone in una prima fase di mostrare come il pensiero ebraico, dal testo biblico sino alle riflessioni sulla Shoah, abbia affrontato il problema del male; in un secondo momento si analizzerà il ruolo del cinema nella rappresentazione del lager nazista, all'interno del rapporto fra presunta indicibilità dell'evento e la sua ri-messa in scena. Un viaggio tra filosofia morale e arti visive alla scoperta del lato oscuro della nostra esistenza.



48 IL COMPUTER QUESTO SCONOSCIUTO

Domenico Sergi Alampi

Martedì, dal 3 dicembre 2019 al 18 febbraio 2020,

ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA DI BASE (max 17)

Corso operativo con sistema Windows 10 rivolto a chi non ha mai usato il PC. Tutti gli argomenti saranno trattati partendo dal livello base (uso della tastiera e del mouse) e gradualmente, utilizzando il sistema operativo ed alcuni applicativi, si acquisiranno le conoscenze e le competenze necessarie per scoprire le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore, così si avrà la possibilità di proseguire autonomamente nel suo utilizzo. Si apprenderà ad elaborare un testo e ad impaginarlo in modo elegante, a creare e utilizzare una casella di posta elettronica (e-mail), a navigare in Internet in modo consapevole e... molto altro ancora.

49 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 20 novembre 2019 al 29 gennaio 2020 (8 incontri),

ore 9.30-11.30, La Porta (€ 80)

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).

50 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Cesare Giannini

Mercoledì, dal 5 febbraio all'11 marzo 2020 (6 incontri),

ore 9.30-11.30, La Porta (€ 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, filmati 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).

51 BALLIAMO INSIEME: SEMPRE PIÙ BRAVI!

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dall'11 dicembre 2019 al 26 febbraio 2020,
ore 10-12, auditorium Casa di Riposo, via Daste e Spalenga 12 (€ 35)

BALLO DI GRUPPO (max 30)

La danza stimola memoria e capacità di concentrazione, dà gioia e allegria. Con il corso di livello avanzato i nostri maestri proporranno ai corsisti balli con coreografie specifiche di livello superiore. Per essere sempre più in forma! Il corso è consigliato a chi ha frequentato il corso di base o comunque è già abbastanza abile.

52 NAPOLEONE, IL CONGRESSO DI VIENNA E LA NUOVA EUROPA



Carlotta Testoni

Mercoledì, dall'11 dicembre 2019 al 26 febbraio 2020,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA (max 70)

Napoleone Bonaparte, mito e leggenda per tutto l'Ottocento, amato, odiato, temuto, vituperato, è un personaggio "da conoscere" da vicino. Ma la vicenda napoleonica non avrebbe avuto quel peso senza il famoso Congresso di Vienna (1 novembre 1814 - 9 giugno 1815) che, demonizzato nel Risorgimento, è stato ampiamente rivalutato dopo i disastrosi Trattati che seguirono agli eventi bellici del Novecento. "Ristrutturazione" e non "Restaurazione" dell'Europa post-napoleonica, esempio di equilibrio e diplomazia, il Congresso di Vienna è stato un valido baluardo contro i nazionalismi estremi e ha assicurato ai popoli cento anni di pace. Un esempio di buona volontà e collaborazione tra i popoli che molti governanti, anche oggi, dovrebbero saper imitare!

53 ORIENTARSI TRA LE PROVOCAZIONI E IL NONSENSO DELL'ARTE CONTEMPORANEA



Rosa Chiumeo

Mercoledì, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2020 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Ironia e inquietudine, aggressività e inaccessibilità. Una proposta di percorsi lungo le strade dell'arte contemporanea a partire dai linguaggi noti e familiari, fino al presente non immediatamente decifrabile. Accanto alla lettura delle opere ci saranno, in alcuni casi, analisi di frammenti di film che parlano lo stesso linguaggio dell'arte. Si affronteranno temi quali il fascino e la paura della tecnologia, il magico e l'indicibile, le modalità espressive di culture emergenti non occidentali.

54 FAR RIDERE È MESTIERE, SAPER RIDERE È ARTE ED INTELLIGENZA



Cristina Paladini

Giovedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2020 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 28)

PSICOLOGIA (max 50)

“Dalla risata diabolica alla risata terapeutica” potrebbe essere la sintesi del lungo percorso dell’umanità che si emancipa da paure ancestrali e rigide morali per esplodere in leggerezza e vivacità. Indispensabile l’intelligente arguzia per cogliere l’incongruenza del reale e stupirsi. Altrettanto indispensabile il sorriso! Il sorridere, specie nel conflitto, si presenta come un’arma non violenta, di relazione con l’oppositore piuttosto che di contrasto.

55 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 12 dicembre 2019 al 27 febbraio 2020,
ore 10-11.30, 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 attraverso gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale pratica è possibile raggiungere il benessere del proprio corpo, la concentrazione e la costruzione di quegli atteggiamenti mentali positivi che costituiscono lo spirito, fondamento dello yoga. N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione).

56 ARTE, LETTERATURA E STORIA IN EUROPA DALLA SECONDA GUERRA MONDIALE



Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 12 dicembre 2019 al 27 febbraio 2020,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA DELL'ARTE E LETTERATURA (max 70)

Con la Resistenza alle dittature si apre soprattutto in Italia un nuovo Realismo che riscopre i dialetti popolari in veri capolavori della cinematografia e in letteratura con scrittori come Vittorini e Pavese che fanno conoscere in Italia la narrativa americana ancora sconosciuta. Nuove prospettive letterarie sono offerte dall’ultimo Montale (“La bufera e altro” 1956) e dalla corrente postmoderna di Italo Calvino e Umberto Eco. In pittura è ricco di suggestione il Surrealismo francese e spagnolo (da André Breton a Salvador Dalí a Magritte).



57 E L'OTTAVO GIORNO DIO CREÒ CITTÀ ALTA

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 12 dicembre 2019 al 27 febbraio 2020,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

SCIENZE (max 50)

Utilizzeremo concetti semplici presi dalla nostra vita quotidiana per capire cosa c'è dietro alle rocce che sorreggono le nostre città e che modellano i monumenti che abbiamo sotto gli occhi tutti i giorni. Scopriremo che nulla è immobile come ci appare ad una occhiata frettolosa, ma che tutto è in continuo movimento verso il proprio destino. Partiremo dalla teoria per giungere ad esempi e immagini a noi familiari disponibili sul nostro territorio. E, vi assicuro, alla fine vedremo il paesaggio muoversi intorno a noi.

58 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO: "L'ALBUM DEGLI ZOCCOLI"



Roberto Calvagna

Venerdì, dal 13 dicembre 2019 al 28 febbraio 2020,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Per migliorare il nostro acquarello intendiamo muoverci con gli acquarelli nel mondo della Bergamo rurale del secolo scorso, con atmosfere, paesaggi, volti caratteristici, oggettistica contadina, camini a legna, paioli di rame ecc. Il corso è concepito per coloro che conoscono già la tecnica ed intendono approfondire.

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

59 OTTO DIVERSI SGUARDI PER INCONTRARE L'ACCADEMIA CARRARA



Maria Elena Notari Nardari, Lucia Patt Pacati, Giovanni Dal Covolo, Daniela Mancina Viviani, Graziella Mastrogiacomo, Cristina Calderoli, Tosca Rossi, Sem Galimberti

Venerdì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2020 (8 incontri),

ore 15-17, Accademia Carrara, piazza Giacomo Carrara 82 (€ 28 + ingressi € 44)

STORIA DELL'ARTE (max 30)

L'Accademia Carrara è una "presenza" culturale tra le più preziose e suggestive di Bergamo e ha contribuito a definire la parte più nobile dell'identità civica. Per più di due secoli persone appassionate d'arte e di cultura hanno accumulato e conservato in Carrara opere che sono oggi consegnate allo sguardo dei contemporanei per continuare ad essere fonte di conoscenza e bellezza. Il corso propone otto visite, guidate da differenti docenti che, in varie prospettive, presenteranno il patrimonio della Carrara per "dare vita" all'opera d'arte, mostrane la bellezza e interpretarne i diversi, possibili messaggi.



60 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 13 dicembre 2019 al 28 febbraio 2020,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

ASCOLTO GUIDATO (max 70)

Obiettivo del corso è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Saranno proposte musiche di Mozart, Chaikovskij, Donizetti, Mussorgsky, Saint-Saëns, Brahms, Liszt, Dvorak, Sibelius, Schönberg, Rodrigo e Ravel. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense che metteranno l'ascoltatore nella condizione di conoscere gli autori e scoprire la struttura del brano musicale, per poi assaporare appieno il messaggio che il musicista desidera trasmettere attraverso il linguaggio dei suoni. 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.

// I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2020



61 LE RELAZIONI FAMILIARI

Giovanna Ramona Vespasiano
Lunedì, dal 9 marzo al 18 maggio 2020,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

PSICOLOGIA (max 40)

Tutto quello che c'è da sapere sulle fonti di benessere e le insidie che connotano i rapporti familiari. L'ambiente familiare è il primo ambiente relazionale in cui veniamo immersi e ci accompagna per la maggior parte degli anni della nostra vita. Prima in qualità di figli, poi di compagni, poi di genitori e per ultimo di nonni. È anche l'ambiente in cui cominciamo a scontrarci con le differenze caratteriali degli altri, in cui le convivenze sono forzate in spazi ristretti da cui non è possibile evadere e in cui è impossibile evitarsi. Da queste differenze deriva la maggior parte delle incomprensioni e delle difficoltà relazionali. Perché si discute sempre per le stesse cose? Perché ci sentiamo incompresi in famiglia? Perché i nostri figli non si comportano come vorremmo? Il corso vuole offrire ai partecipanti il modo di disinnescare le tensioni famigliari, comprendendo il modo di pensare dei vari componenti, le loro sensibilità, il loro modo di gestire gli spazi, l'origine delle loro abitudini.

62 CAMMINARE FA BENE 3

Linda Cremonesi
Lunedì, dal 16 marzo all'11 maggio 2020 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo da stabilire (€ 15)

BENESSERE (max 35)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti, superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere, è prevista una sosta per il caffè. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

63 SHIATSU

Dullio Finazzi

Lunedì, dal 9 marzo al 18 maggio 2020,

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.

64 L'OTTOCENTO ITALIANO DA HAYEZ AL SIMBOLISMO



Maria Elena Notari Nardari

Lunedì, dal 9 marzo al 20 aprile 2020 (6 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 21)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

L'Ottocento italiano, accusato dalle Avanguardie del Novecento di retorica, di sentimentalismo, di pessimo gusto eclettico, di marginalità nei confronti dei movimenti innovativi di diffusione internazionale, gode oggi di buona fortuna critica e di ampia visibilità attraverso mostre di successo. È così emersa la peculiarità dell'arte italiana, in connessione al contesto culturale e politico della sua storia, all'interno del Romanticismo europeo, si sono evidenziati gli accenti sobri e le coloriture intimiste della sua stagione realista, dai Macchiaioli a Fattori e a Lega, e la elaborazione piuttosto originale di sensibilità e di tematiche simboliste.

65 TRA LEGNO E LUCE: IL CORO DI SANTA MARIA MAGGIORE A BERGAMO



Oswaldo Roncelli

Lunedì, dal 27 aprile al 18 maggio 2020 (3 incontri + visita),

ore 15-17.15, La Porta (€ 15 + visita € 5)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Tra il 1522 e il 1524 i Rettori della MIA, che per il Comune di Bergamo gestiscono la basilica di Santa Maria Maggiore, commissionano a Lorenzo Lotto e Francesco Capoferri l'allestimento dell'arredo ligneo a intarsio del coro della basilica. In quei mesi prende forma un progetto che porterà ad una straordinaria opera d'inquietante e misterioso fascino. Il corso in tre lezioni, seguite dalla visita con accesso al coro, si

prefigge di raccontarne le travagliate vicende costruttive, presentare i significati dell'intarsio ligneo nella cultura tra '400 e primo '500 e, in particolare, i temi, le suggestioni e le emozioni che prendono forma tra le venature del legno: "...cose che non essendo scritte bisogna che l'immaginazione le porti alla luce...". Le visite al coro, per gentile concessione della Mia, si svolgeranno a prezzo scontato per gruppi di quindici persone, in tempi che saranno definiti a inizio corso.



66 MITO, RELIGIONE, FILOSOFIA

Mariella Valenti

Lunedì, dal 9 marzo al 18 maggio 2020,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 35)

FILOSOFIA (max 60)

La filosofia ha spesso considerato il mito o la religione come forme di narrazioni più o meno fantastiche o verosimili che rispondono ai bisogni degli uomini in determinati momenti. È veramente così? Cercheremo di approfondire queste affermazioni e questo rapporto usando per le varie religioni il termine "mito". Il corso farà una carrellata sul mondo greco, ebraico, cristiano, arabo e sulle posizioni di alcuni filosofi relative al rapporto tra filosofia, mito e teologia.

67 UN VIAGGIO NEI VIAGGI DI ULISSE, DENTRO E FUORI L'ODISSEA



Gabrio Vitali

Martedì, dal 10 marzo al 19 maggio 2020,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 80)

Il corso propone una lettura commentata dell'*Odissea* in dieci lezioni che riguarderanno ciascuna due o più libri dell'opera. L'obiettivo del corso è quello di costruire e proporre un percorso fra le molte interpretazioni del racconto omerico, modello narrativo della grande letteratura europea e, insieme, della figura di Ulisse/Odisseo, protagonista del libro e, a sua volta, modello culturale matriciale della civiltà occidentale. Gli incontri saranno strutturati affiancando ogni volta alla lezione del docente un momento interattivo di discussione con e fra i partecipanti al corso. Per questa ragione, è necessario che chi s'iscrive, posseda – e possibilmente legga prima – il testo dell'*Odissea*, della quale si consigliano la traduzione di Maria Grazia Ciani, edita da Marsilio o quella di Emilio Villa, edita da Feltrinelli, entrambe in prosa. Sarebbe altresì utile che venisse letta individualmente, prima o durante il corso, almeno una delle ricostruzioni romanzate delle storie di Ulisse/Odisseo, quali *Il mio nome è nessuno* (edizione completa) di Valerio Massimo Manfredi, edita da Mondadori o *Ulisse. L'ultimo degli eroi* di Giulio Guidorizzi, edita da Einaudi.

68 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE “APP”

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dall'1 aprile al 20 maggio 2020 (8 incontri),
ore 9.30-11.30, La Porta (€ 80)

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).

69 USI, COSTUMI, TRADIZIONI E DIALETTO DI BERGAMO E DELLA SUA PROVINCIA



Carmen Leone e Giovanni Cavadini

Mercoledì, dall'11 marzo al 22 aprile 2020 (7 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 25)

CULTURA LOCALE [max 70]

Durante il corso saranno analizzati i vari aspetti della cultura popolare orobica illustrandone le specificità. Saranno citate le fonti costituite dagli scritti dei nostri più valenti studiosi di folclore e verranno proiettate immagini che testimoniano la persistenza di manifestazioni tradizionali ancora vive nella nostra popolazione.

70 BALLI DI GRUPPO. SOFT: FITNESS-DANCE

Piero Cavariani, Laura Testa

Mercoledì, dall'11 marzo al 13 maggio 2020,
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.

71 IL VASTO MONDO DELLE ALLERGIE: CAUSE, PREVENZIONE E TRATTAMENTO



Severina Allevi

Mercoledì, dall'11 marzo all'8 aprile 2020 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 18)

SCIENZE (max 50)

Le Allergie sono disfunzioni del sistema immunitario, caratterizzate da reazioni eccessive nei confronti di sostanze ritenute innocue dalla maggior parte della popolazione. La prima Allergia conosciuta è stata la reazione ad una puntura di vespa che ha colpito il Faraone Egiziano Menfis.

72 NUOVE ERBE MEDICINALI SPONTANEE



Gian Luca Bellini

Mercoledì, dal 15 aprile al 20 maggio 2020 (5 incontri + un'uscita),
ore 15-17.15, La Porta (€ 21)

ERBORISTERIA (max 50)

Un corso di erboristeria per tutti. La presentazione delle erbe e delle piante medicinali sarà semplificata al massimo. Si collegheranno il nome della pianta e la forma caratteristica all'utilità erboristica e alle proprietà medicinali. Per facilitare l'apprendimento, saranno mostrati campioni di piante fresche. Il corso terminerà con un'uscita sul territorio per la ricerca e l'osservazione diretta delle erbe.

73 ARCHITETTURA E CITTÀ NELLA STORIA DI BERGAMO

Nicola Eynard

Mercoledì, dall'11 marzo al 13 maggio 2020,
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.

74 BIBBIA E LETTERATURA ITALIANA



Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2020,
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 35)

LETTERATURA (max 80)

È un po' di anni che si ripete che la Bibbia, al pari della cultura classica, svolge la funzione di archetipo letterario e simbolico, di ipertesto della cultura occidentale, ma la mancanza di adeguate conoscenze dei testi ebraici e delle origini cristiane ha determinato una diffusa difficoltà a riconoscere questi fondamenti. Il corso si propone di mettere in luce i temi e le strutture bibliche presenti nella letteratura italiana, non solo in quella delle origini (Francesco, Jacopone, Dante, Petrarca...), ma anche in quella dell'800 (Leopardi, Manzoni...) e del '900, non limitandosi agli autori che hanno indicato la Bibbia come riferimento elettivo fondamentale (Clemente Rebora, David Maria Turollo, Mario Pomili, Giovanni Testori, Mario Luzi...), ma indagando anche in alcuni autori scelti volutamente fra quelli di solito non identificati come cristiani o religiosi, ma che sono più diffusamente presenti nei manuali e nella definizione dei programmi didattici delle scuole.

75 PITTURA SU VETRO

Elisabetta Sangalli

Giovedì, dal 16 aprile al 21 maggio 2020 (6 incontri),
ore 9.15-11.45, sala Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a
(€ 44 comprensivi di pennelli, colori per vetro, vernici)

PITTURA (max 20)

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

76 CAMMINARE FA BENE 4

Mari Ferrari

Giovedì, dal 12 marzo al 7 maggio 2020 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo Croce Rossa (Loreto), (€ 15)

BENESSERE (max 30)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere ed è prevista, quando possibile, una sosta per il caffè. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

77 YOGA 3

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2020,
ore 10-11.30, 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).

78 NORDIC WALKING 2

Maria Laura Tironi

Giovedì, dal 19 marzo al 28 maggio 2020,
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".

79 LA CITTÀ DOLENTE E LA CITTÀ SOLIDALE: MALATTIE, SALUTE E ASSISTENZA A BERGAMO TRA OTTOCENTO E NOVECENTO



Cesare Fenili

Giovedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2020,
ore 15-17.15, La Porta (€ 35)

STORIA (max 60)

Bergamo, conosciuta oggi come la provincia del volontariato sociale, ha avuto ed ha una grande importanza nel campo della storia ospedaliera e dell'assistenza che in buona parte è ancora tutta da scoprire. Il corso si propone di presentare la storia delle malattie e le principali istituzioni assistenziali della nostra città tra 1800 e 1900 che hanno soccorso le persone in condizione di indigenza e di bisogno. Una storia poco conosciuta ma interessante perché presenta molte connessioni con quella politica-amministrativa, economica e sociale. Studiare un'istituzione di ricovero o di assistenza significa infatti conoscere chi l'ha fondata (l'amministrazione centrale o periferica, benefattori privati) e per quale finalità; chi l'ha finanziata; chi sono stati gli amministratori, come è stato amministrato il suo patrimonio e per quali finalità sono stati utilizzati i proventi del medesimo; come era organizzata e come funzionava; chi erano gli assistiti.

80 ALTRE CITTÀ D'ARTE D'ITALIA



Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2020,
ore 15-17.15, auditorium Istituto Caniana, via del Polaresco 19 (€ 35)

STORIA DELL'ARTE (max 80)

Condurremo viaggi virtuali in alcune città d'arte di cui l'Italia vanta la bellezza e che la rendono celebre nel mondo. Verranno presentate nuove città: Ravenna, Ferrara, Verona, Vicenza, Aosta, Perugia, Assisi, e verranno illustrati i monumenti che le adornano, nel contesto della geografia, della storia e dell'arte.

Ci potrebbe essere la possibilità di aggiungere a fine corso un viaggio culturale di due o tre giorni, per esempio a Perugia e Assisi.



81 UN PASSO AVANTI NELL'USO DEL COMPUTER

Domenico Sergi Alampi

Giovedì, dal 13 febbraio al 23 aprile 2020,
ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 100)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 17)

Un corso rivolto a chi ha già frequentato il modulo **"Mouse e tastiera"** o **"Il computer questo sconosciuto"** oppure ha competenze minime nell'uso del computer. Si approfondirà la conoscenza del pacchetto Word, si illustrerà il programma Excel (limitatamente alle funzionalità di calcolo), l'utilizzo della rete Internet e della casella di posta elettronica. Si affronteranno la costruzione di un archivio fotografico video musicale, lo shopping in rete, la prenotazione di viaggi e vacanze, la piattaforma "youtube". Si imparerà a scaricare dalla rete musica e video, a trasferire fotografie dal cellulare al PC. Si proseguirà con la ricerca di siti Internet di pubblica utilità e con la consultazione di informazioni, analizzando i pro e i contro di questa pratica.

82 "NEW" TACCUINO DI VIAGGIO "DOVE SI VA QUEST'ANNO?"



Roberto Calvagna

Venerdì, dal 13 marzo al 29 maggio 2020,
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 35)

DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA (max 25)

Un altro viaggio nel mondo del disegno estemporaneo, per imparare a catturare immagini ovunque ci troviamo. Il corso è strutturato con due gruppi di lavoro. Nel primo, per coloro che cominciano, verranno affrontate le materie del disegno come l'anatomia, le proporzioni e la prospettiva. Nel secondo gruppo, (in contemporanea) per coloro che avessero già frequentato altre edizioni del corso o possedessero già le basi del disegno, si eseguiranno scorci paesaggistici inediti e lavori di laboratorio per migliorare la tecnica di esecuzione di disegni con lo stile "sketchbook". Il corso prevede anche due uscite per esercizi esterni "en plein air" in zona.

// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

Tutti i corsi sono tenuti da Istruttori specializzati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni. **Non sono rimborsabili** (salvo presentazione di documentazione medica).

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). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

ISCRIZIONI

Prima e seconda fase (settembre - marzo)

Da martedì 4 giugno 2019 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Terza fase (marzo - maggio)

A partire dai primi giorni di dicembre 2019 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Per il corso Dolcemente in forma 1 (annuale San Bernardino), la quota di € 180 verrà versata direttamente presso il Centro in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 26 luglio 2019 presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2019/20, € 100 non oltre il 25 ottobre 2019.

Per i corsi estivi di Baioni, San Bernardino le iscrizioni e i pagamenti si effettuano direttamente presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2019/20.

TIPOLOGIA DEI CORSI

159 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e venerdì, dal 24 settembre 2019 al 12 giugno 2020, ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino. Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù (€ 180 in due rate: € 80 all'iscrizione entro il 26 luglio 2019 presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2019/20, € 100 non oltre il 25 ottobre 2019).

GINNASTICA DOLCE (max 15)

Al lavoro di ginnastica dolce per mantenersi in forma si alternerà un'attività di fitness svolta con l'aiuto delle apparecchiature. Gli esercizi – tutti calibrati – sono finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni.

DOLCEMENTE IN FORMA (€ 40)

GINNASTICA DOLCE (max 30)

Un lavoro completo di ginnastica dolce per mantenersi in forma. Gli esercizi (tutti calibrati) saranno finalizzati a migliorare la resistenza alla fatica, prevenire problemi legati all'osteoporosi, migliorare la forza e la flessibilità. Particolarmente consigliato a chi ha più di 60 anni.

HO FATTO SPLASH (€ 55)

GINNASTICA IDRICA (max 20 San Bernardino, max 28 Baioni)

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.

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). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

PRIMA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	24 settembre 26 novembre 2019	15.00 - 16.00	Baioni	160
Ho fatto splash 1	Mercoledì	25 settembre 27 novembre 2019	14.20 - 15.05	Baioni	161
Ho fatto splash 2			15.15 - 16.00	Baioni	162
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	163
Ho fatto splash 4	Giovedì	26 settembre 28 novembre 2019	15.00 - 15.45	San Bernardino	164
Ho fatto splash 5	Venerdì	20 settembre 29 novembre 2019	14.30 - 15.15	Baioni	165

SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	10 dicembre 2019 25 febbraio 2020	15.00 - 16.00	Baioni	166
Ho fatto splash 6	Mercoledì	11 dicembre 2019 26 febbraio 2020	14.20 - 15.05	Baioni	167
Ho fatto splash 7			15.15 - 16.00	Baioni	168
Ho fatto splash 8			16.00 - 16.45	San Bernardino	169
Ho fatto splash 9	Giovedì	12 dicembre 2019 27 febbraio 2020	15.00 - 15.45	San Bernardino	170
Ho fatto splash 10	Venerdì	13 dicembre 2019 28 febbraio 2020	14.30 - 15.15	Baioni	171

TERZA FASE

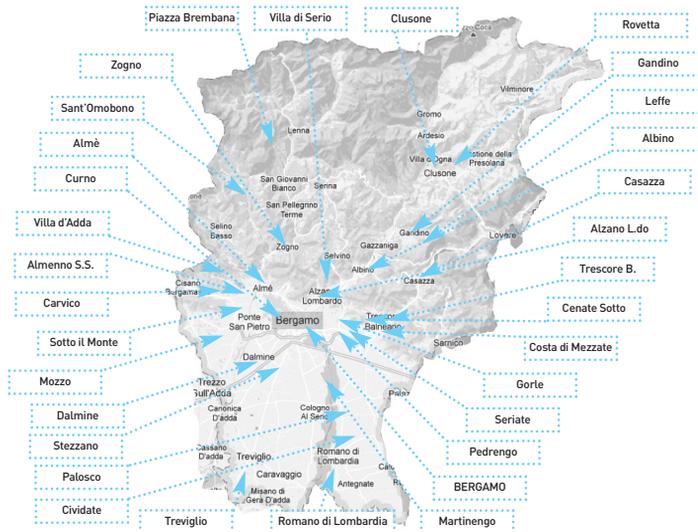
CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	3 marzo 12 maggio 2020	15.00 - 16.00	Baioni	172
Ho fatto splash 11	Mercoledì	4 marzo 6 maggio 2020	14.20 - 15.05	Baioni	173
Ho fatto splash 12			15.15 - 16.00	Baioni	174
Ho fatto splash 13			16.00 - 16.45	San Bernardino	175
Ho fatto splash 14	Giovedì	5 marzo 14 maggio 2020	15.00 - 15.45	San Bernardino	176
Ho fatto splash 15	Venerdì	6 marzo 22 maggio 2020	14.30 - 15.15	Baioni	177

ESTIVI (8 INCONTRI € 44)

iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 16	Mercoledì	13 maggio 1 luglio 2020	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 17	Giovedì	21 maggio 9 luglio 2020	15.00 - 15.45	San Bernardino

/// 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 e Carla Testa

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Roma 42/A, tel. 035.3594640,
giovedì ore 9.30-11.30 dal 12 settembre 2019

Sede dei corsi: Sala Civica, piazza Libertà 1 e Biblioteca, via Mazzini 68, ore 15-17.15

85 LA MADRE DI TUTTE LE RIVOLUZIONI: LA RIVOLUZIONE FRANCESE

Carlotta Testoni

Lunedì, dal 23 settembre all'11 novembre 2019 (8 incontri),
sala Civica, piazza Libertà 1 (€ 28)

STORIA

Da quando l'inviato di una celebre trasmissione intervistò molti parlamentari italiani scoprendo che ne sapevano veramente poco o niente, è una mia "crociata" far conoscere questo affascinante periodo, nel quale si sono sperimentate tutte le forme politiche e tutti i destini rivoluzionari che per più di duecento anni hanno attraversato il mondo. Ma tutte le rivoluzioni finiscono in dittatura?

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

Fabio Gatti

Giovedì, dal 21 novembre 2019 al 23 gennaio 2020 (8 incontri),
sala Civica, piazza Libertà 1 (€ 28)

STORIA E LETTERATURA

Da Cicerone a Seneca, passando per Ovidio, sono molti i poeti, filosofi e 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.

118 L'ORO E L'AZZURRO. LA STAGIONE DEI MOSAICI NELL'ITALIA MEDIEVALE

Daniela Mancina Viviani

Giovedì, dal 6 febbraio al 5 marzo 2020 (5 incontri),
sala Civica, piazza Libertà 1 (€ 18)

STORIA DELL'ARTE

Da Aquileia a Ravenna, da Venezia alla Sicilia normanna, alla Roma dei papi, le pareti di chiese ed edifici civili sono state ricoperte da un manto spettacolare di mosaici. Iconografie e modelli compositivi si sono diffusi in tutta la penisola, grazie ai rapporti tra potenti e alla mobilità degli artisti. Analizzeremo insieme le forme e i significati di questi capolavori, confrontandoli anche con le contemporanee esperienze di pittura murale.

141 ECHI LETTERARI DALLA TERRA DELLE ZAGARE - ANTOLOGIA SICILIANA DA VERGA A CAMILLERI

Fabio Celsi

Giovedì, dal 12 marzo al 7 maggio 2020 (8 incontri),
sala Civica, piazza Libertà 1 (€ 28)

LETTERATURA

La Sicilia non è solo lo sfondo dei romanzi di Verga, Pirandello, Vittorini, Brancati, Tomasi di Lampedusa, Sciascia, Maraini, Camilleri, per citare gli autori più noti. Essa pulsa nel modo di sentire la vita, in quello "scarto lucido e umoristico" del pensiero che ne segna la peculiarità e scandisce il ritmo di una prosa che si modula su quello scarto. Il viaggio non è sempre agevole, ma di sicuro è affascinante.

142 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo
Lunedì, dal 27 aprile all'11 maggio 2020 (3 incontri), Biblioteca, via Mazzini 68 (€ 10)

ECONOMIA

Riflessioni per cercare di capire il mondo della finanza e imparare a gestire meglio i nostri risparmi. "La finanza è l'arte di passare i soldi di mano in mano, finché non spariscono" diceva un uomo d'affari americano vissuto nel 900. Ma è proprio così? L'economia e la finanza sono dimensioni dell'attività umana che influiscono sempre di più sulla vita delle nazioni, delle collettività, di tutti noi singolarmente. Ma proprio per questo è necessario conoscerne meglio le dinamiche soprattutto in un periodo di crisi mondiale che ha cambiato abitudini e comportamenti.

Tre incontri per parlare in modo semplice di come la finanza condizioni l'economia reale, di come funzionano le banche, dei rischi da considerare e dei prodotti da utilizzare con maggior consapevolezza, per tutelare e gestire meglio i nostri risparmi. Ed, infine, l'etica: sempre di più si sta diffondendo una nuova cultura che non mira solo alla speculazione, ma punta su attività che rispondano a certi requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

/// ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035.638011 e presso la sede **Tu** di Bergamo dal 5 giugno 2019

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

143 LE MERAVIGLIE DEL MONDO NATURALE

Docenti Museo di Scienze Naturali di Bergamo
Mercoledì, dal 4 marzo al 6 maggio 2020 (€ 25)

SCIENZE

Le "sette meraviglie del mondo" annoverano siti di straordinaria importanza culturale. Il concetto di "meraviglia del mondo", però, si può applicare certamente anche agli ambienti naturali: anche le inesorabili forze della natura hanno portato alla comparsa nel mondo di ecosistemi unici. Esempi sono le sconfinite pianure africane o il Grand Canyon in Arizona, comparabile per bellezza e complessità alle più articolate opere architettoniche umane. In queste lezioni analizzeremo dal punto di vista geologico e zoologico i cinque continenti, andando alla scoperta di luoghi che per la loro bellezza e particolarità meritano l'appellativo di "meraviglie del mondo naturale".

/// 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 2019

Sede del corso: Casa delle Associazioni, via Zuccala 1, ore 15-17.15

87 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Giovedì, dal 17 ottobre al 5 dicembre 2019 (8 incontri), (€ 28)

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.

Il corso è organizzato in collaborazione con il comune di Almenno San Salvatore

/// 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: entro e non oltre quindici giorni dall'inizio di ogni corso presso la Biblioteca di Alzano, da ottobre 2019 a marzo 2020 il primo martedì non festivo del mese dalle ore 9.30 alle 11.30 e presso la sede **Tu** di Bergamo a partire dal 5 giugno 2019

Pagamento: contestuale all'iscrizione

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

88 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dall'11 ottobre al 6 dicembre 2019 (8 incontri), (€ 28)

ASCOLTO GUIDATO

Il corso proporrà una serie di momenti significativi di ascolto guidato sulla scorta della positiva esperienza degli anni precedenti alla scoperta di alcuni dei tanti aspetti del meraviglioso e interessantissimo mondo della musica. Il programma di quest'anno prevede l'ascolto di musiche di Ciaikovskij, Donizetti, Ponchielli, Offenbach, Saint-Saëns, Brahms, Liszt, Dvorak, Sibelius, Schönberg, Prokofiev, Shostakovich. 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.

119 APPROCCIO ALLA CULTURA GIAPPONESE

Luigi Gatti

Venerdì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2020 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

L'obiettivo della serie d'incontri è di mostrare alcune caratteristiche dello stupefacente "Pianeta" chiamato Giappone. Storia dei sistemi di scrittura, etichetta a tavola, regole comportamentali in ambienti pubblici, religione ed ingresso ai templi, tradizioni, arti lente e folklore, principio di modestia e umiltà, cibo e ristorazione, sentimenti nascosti negli ideogrammi e altro ancora.

144 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Venerdì, dal 6 marzo al 3 aprile 2020 (5 incontri), (€ 18)

STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscere 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.

145 DALLA TERRA AI CONFINI DELL'UNIVERSO

Davide Iannone

Venerdì, dal 17 aprile al 29 maggio 2020 (6 incontri), (€ 21)

ASTRONOMIA

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.

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Sergio Bettoni

Iscrizioni e informazioni: associazione Il Melograno, via Nazionale 90, Casazza, mercoledì, ore 9-11 a partire dal 4 settembre 2019, telefono 334.7545323; per informazioni Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni dal 10 settembre 2019

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

89 L'ARTE È CONTEMPORANEA

Eleonora Quadri

Lunedì, dal 30 settembre al 25 novembre 2019 (9 incontri), (€ 23)

STORIA DELL'ARTE

Guardare l'arte contemporanea attraverso l'arte antica è possibile? Un viaggio nell'arte che muoverà dal passato più recente e attraverso collegamenti, analogie e differenze, cercherà di dare degli strumenti per imparare a guardare l'arte con la consapevolezza dei sistemi di significati che stanno tra noi e l'opera. I temi saranno trattati attraverso esempi concreti e testi. L'arte del passato e quella del presente ci sembreranno nella loro essenza più vicine di quello che immaginiamo, sempre contemporanee mentre accadono davanti al nostro sguardo.

90 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo

Lunedì, dal 2 al 16 dicembre 2019 (3 incontri), (€ 10)

ECONOMIA

Riflessioni per cercare di capire il mondo della finanza e imparare a gestire meglio i nostri risparmi.

"La finanza è l'arte di passare i soldi di mano in mano, finché non spariscono" diceva un uomo d'affari americano vissuto nel 900. Ma è proprio così? L'economia e la finanza sono dimensioni dell'attività umana che influiscono sempre di più sulla vita delle nazioni, delle collettività, di tutti noi singolarmente. Ma proprio per questo è necessario conoscerne meglio le dinamiche soprattutto in un periodo di crisi mondiale che ha cambiato abitudini e comportamenti.

Tre incontri per parlare in modo semplice di come la finanza condizioni l'economia reale, di come funzionano le banche, dei rischi da considerare e dei prodotti da utilizzare con maggior consapevolezza, per tutelare e gestire meglio i nostri risparmi. Ed, infine, l'etica: sempre di più si sta diffondendo una nuova cultura che non mira solo alla speculazione, ma punta su attività che rispondano a certi requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

120 MI PIACE LA MUSICA, MA NON LA CAPISCO! INTRODUZIONE ALL'ASCOLTO

Michele Guadalupi

Lunedì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2020 (7 incontri), (€ 18)

ASCOLTO GUIDATO

"Mi piace la musica, ma non la capisco!" Quante volte abbiamo sentito, o pronunciato, questa frase. Il ciclo di incontri si propone, per prima cosa, di verificarne la fondatezza: è proprio vero che la musica è così difficile? Senza alcuna pretesa di formare degli ascoltatori di professione, il corso intende fornire alcune chiavi di ascolto e di comprensione della musica classica. Dopo un primo approccio al problema della "comprensibilità" della musica, anche per mezzo di alcuni piccoli test, verranno illustrati i principali elementi del linguaggio musicale, come ritmo, melodia, armonia. Successivamente, con l'aiuto di numerosi esempi eseguiti dal vivo o registrati, saranno analizzate le "forme" attraverso le quali il linguaggio musicale si è strutturato nel corso di oltre tre secoli.

121 LE MIGRAZIONI ITALIANE TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

Dario Carta

Lunedì, dal 2 marzo al 6 aprile 2020 (6 incontri), (€ 15)

STORIA

Il corso verte sul tema delle migrazioni italiane in Europa, America, Africa in un arco temporale che va dalla metà Ottocento sino agli anni Ottanta del Novecento. L'approccio utilizzato è duplice: da una parte il corso ricostruisce dal punto di vista storico le fasi dell'emigrazione italiana; dall'altra, adottando un punto di vista antropologico, focalizza l'attenzione su alcune tematiche, quali il concetto di doppia identità, la distanza culturale, il razzismo e le discriminazioni, le migrazioni clandestine, la propaganda.

146 GIACOMO LEOPARDI. LA PAROLA CHE INCANTA, IL PENSIERO CHE INDAGA

Gabriele Laterza

Lunedì, dal 20 aprile al 18 maggio 2020 (5 incontri), (€ 13)

LETTERATURA

Giacomo Leopardi: un poeta che, anche nei testi più "idillici", quelli in cui la parola poetica incanta il lettore, non rinuncia mai ad indagare sulla dolorosa realtà dell'esistenza. E a proporre una vita da vivere con dignità e con un atteggiamento di solidarietà verso gli altri uomini.

Del poeta di Recanati vengono letti e analizzati testi tratti dall'Epistolario, dallo Zibaldone, dalle Operette Morali e soprattutto dai Canti. Per lasciarsi affascinare dalla parola poetica e per riflettere sulla condizione dell'uomo di oggi.

/// CIVIDATE AL PIANO

Referenti: Giusi Catalano, Oriana Adobati, Giuseppe Cortesi e Mario Attuati

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 9-11

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

91 GAUDEAMUS IGITUR: IL LATINO È ANCORA TRA NOI!

Angelo Pagani

Giovedì, dal 10 ottobre al 28 novembre 2019 (8 incontri), (€ 25)

ETIMOLOGIA

Il latino era la lingua dei padri. L'italiano è il latino dei figli, la nostra lingua. Scopriamo quanto il latino sia presente oggi, raramente intatto (anche se molto più di quanto si pensi), quasi sempre mimetizzato nelle forme odierne, che, alla luce del latino, svelano il loro significato nascosto. Dato per morto, il latino vive nell'inconsapevolezza di chi parla. Riscoprirlo sotto la patina del presente è come svelare l'affresco che si cela sotto la patina del tempo. Alla luce dell'etimologia, un percorso gioioso e intrigante alla scoperta della bellezza e del senso profondo della parola.

122 CONOSCERE L'ARTE CONTEMPORANEA

Roberta Lilliu

Giovedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2020 (8 incontri), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

Perché, davanti ad un'opera d'arte contemporanea, quello che ci viene da pensare è che saremmo in grado di rifarla uguale, avendo a disposizione tela e pennelli? Perché un dipinto non figurativo sembra che non abbia niente da dirci? Perché non siamo in grado di stabilire il valore artistico di una serie di tagli in una tela? Questo corso ha lo scopo di descrivere l'evoluzione del linguaggio artistico contemporaneo dal Post Impressionismo fino ai giorni nostri, partendo dalla nuova posizione sociale acquisita dall'artista e dalla sua nuova libertà comunicativa.

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 035.3594650, mercoledì, ore 9.30-11 due settimane prima dell'inizio di ogni corso

Sede dei corsi: auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, ore 14.45-17

92 CINQUE LIBRI PER LEGGERE IL NOSTRO TEMPO

Gabrio Vitali

Venerdì, dall'11 ottobre al 15 novembre 2019 (5 incontri), (€ 18)

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), Ernesto Balducci (La terra del Tramonto) e Primo Levi (Il sistema periodico).

93 PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Severina Allevi

Venerdì, dal 22 novembre al 20 dicembre 2019 (5 incontri), (€ 18)

SCIENZE

Un corso per fornire elementi utili a mantenere il nostro corpo nelle migliori condizioni possibili anche nel periodo della maturità... e oltre. Verranno dati preziosi consigli, anche di natura medica, per prevenire le malattie più comuni a "una certa età" e per mantenere uno stile di vita sano, attraverso un'opportuna alimentazione e il movimento.

123 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Venerdì, dal 10 gennaio al 21 febbraio 2020 (7 incontri), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscere 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.

124 POMERIGGIO AL CINEMA

Giovedì, dal 30 gennaio al 26 marzo 2020 (1 incontro e 8 film); 1° incontro nell'auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, proiezioni al cinema Garden (€ 36)

CINEMA

Un'iniziativa unica nella provincia. Proponiamo la visione di un ciclo di film, tutti usciti da non più di un anno, che uniscono qualità spettacolare e valore culturale. Il ciclo sarà preceduto da una lezione introduttiva di Daniela Previtali del Centro Studi di Bergamo sui temi: come guardare un film, elementi base del linguaggio cinematografico e presentazione dei titoli e degli autori dei film della rassegna. Ogni proiezione sarà accompagnata dalla distribuzione di una scheda critica del film.

147 RIFLETTERE RIDENDO. LA SATIRA LATINA (E LA SUA ATTUALITÀ)

Fabio Gatti

Venerdì, dal 28 febbraio al 24 aprile 2020 (8 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

Che sia politica o di costume, la satira è un genere di largo successo nella società contemporanea. Le sue origini, però, risalgono alla Roma antica, quando la poesia satirica fiorì grazie all'estro di alcuni tra i più grandi poeti latini, da Lucilio a Giovenale, passando per Orazio e Persio, che guardarono alla società contemporanea mettendone in rilievo vizi e virtù, ora con indulgente ironia, ora con pungente sarcasmo. Attraverso la lettura (in traduzione) e il commento di alcuni dei passi più interessanti della satira latina, il corso si propone di mostrare l'eterna attualità di temi e spunti di riflessione che, magistralmente formulati nell'Antichità, continuano tuttora a interrogare e ad affascinare.

148 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo
Venerdì, dall'8 al 22 maggio 2020 (3 incontri), (€ 10)

ECONOMIA

Riflessioni per cercare di capire il mondo della finanza e imparare a gestire meglio i nostri risparmi. "La finanza è l'arte di passare i soldi di mano in mano, finché non spariscono" diceva un uomo d'affari americano vissuto nel 900. Ma è proprio così? L'economia e la finanza sono dimensioni dell'attività umana che influiscono sempre di più sulla vita delle nazioni, delle collettività, di tutti noi singolarmente. Ma proprio per questo è necessario conoscerne meglio le dinamiche soprattutto in un periodo di crisi mondiale che ha cambiato abitudini e comportamenti. Tre incontri per parlare in modo semplice di come la finanza condizioni l'economia reale, di come funzionano le banche, dei rischi da considerare e dei prodotti da utilizzare con maggior consapevolezza, per tutelare e gestire meglio i nostri risparmi. Ed, infine, l'etica: sempre di più si sta diffondendo una nuova cultura che non mira solo alla speculazione, ma punta su attività che rispondano a certi requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

/// I CORSI PRESSO IL CENTRO SPORTIVO CONSORTILE DI ROVETTA

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 2019/20. 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 2019 al 31 agosto 2020) di € 10, 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.

- **181** 1° Turno dal 10 settembre al 17 dicembre 2019 (15 lezioni)
- **182** 2° Turno dal 7 gennaio al 17 marzo 2020 (11 lezioni)
- **183** 3° Turno dal 24 marzo al 23 giugno 2020 (13 lezioni)

184 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 4 settembre 2019, 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 4 settembre 2019; 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.

/// COSTA DI MEZZATE

Referente: Antonella Frigerio

Iscrizioni e informazioni: mezz'ora prima dell'inizio del corso e presso la sede **Tu** di Bergamo a partire dal 5 giugno 2019

Sede del corso: da definire, ore 15-17.15

94 UN VIAGGIO NEI VIAGGI DI ULISSE, DENTRO E FUORI L'ODISSEA

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 10 ottobre al 14 novembre 2019 (6 incontri), (€ 21)

LETTERATURA

Il corso propone una lettura commentata dell'*Odissea* in dieci lezioni che riguarderanno ciascuna due o più libri dell'opera. L'obiettivo del corso è quello di costruire e proporre un percorso fra le molte interpretazioni del racconto omerico, modello narrativo della grande letteratura europea e, insieme, della figura di Ulisse/Odisseo, protagonista del libro e, a sua volta, modello culturale matriciale della civiltà occidentale. Gli incontri saranno strutturati affiancando ogni volta alla lezione del docente un momento interattivo di discussione con e fra i partecipanti al corso. Per questa ragione, è necessario che chi s'iscrive, posseda – e possibilmente legga prima – il testo dell'*Odissea*, della quale si consigliano la traduzione di Maria Grazia Ciani, edita da Marsilio o quella di Emilio Villa, edita da Feltrinelli, entrambe in prosa. Sarebbe altresì carino che venisse letta individualmente, prima o durante il corso, almeno una delle ricostruzioni romanzate delle storie di Ulisse/Odisseo, quali *Il mio nome è nessuno* (edizione completa) di Valerio Massimo Manfredi, edita da Mondadori o *Ulisse. L'ultimo degli eroi* di Giulio Guidorizzi, edita da Einaudi.

/// CURNO

Referenti: Anna Maria Morelli

Informazioni: Biblioteca, piazza Giovanni XXIII tel. 035.603009

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via De Amicis 5, tel. 035.3594775, mercoledì ore 9.30-12 dall'11 settembre 2019 e presso la sede di **Tu** di Bergamo dal 5 giugno 2019

Per il corso di informatica le iscrizioni saranno riservate ai residenti fino al 19 febbraio 2020, 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

95 DEPRESSIONE O GIOIA DI VIVERE? A NOI LA SCELTA!

Stefano Lamera

Martedì, dal 15 ottobre al 12 novembre 2019 (5 incontri),
ore 15-17.15, sala Consiliare, piazza Giovanni XXIII 22 (€ 15)

PSICOLOGIA

Può accadere che la depressione divenga una compagna scomoda di cui difficilmente riusciamo a liberarci. Il corso si propone di fornire chiarimenti su cosa è la

depressione, quali siano le cause e gli effetti e suggerire alcune modalità utili per prevenire e combattere la sua insorgenza. Inoltre, si parlerà di consapevolezza di sé, di capacità di dare un nuovo significato al proprio tempo, di come costruirsi uno stile di vita che sia maggiormente gratificante e ricco di momenti di grande forza e vivacità. Quanto ci sentiamo realizzati? Quanto valore ci diamo? In ogni momento siamo impegnati in processi valutativi auto ed eterodiretti.

125 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo
Martedì, dal 7 al 21 gennaio 2020 (3 incontri), (€ 10)

ECONOMIA

Riflessioni per capire meglio il mondo della finanza e imparare a gestire meglio i nostri risparmi. "La finanza è l'arte di passare i soldi di mano in mano, finché non spariscono" diceva un uomo d'affari americano vissuto nel 900. Ma è proprio così? L'economia e la finanza sono dimensioni dell'attività umana che influiscono sempre di più sulla vita delle nazioni, delle collettività, di tutti noi singolarmente. Ma proprio per questo è necessario conoscerne meglio le dinamiche soprattutto in un periodo di crisi mondiale che ha cambiato abitudini e comportamenti.

Tre incontri per parlare in modo semplice di come la finanza condizioni l'economia reale, di come funzionano le banche, dei rischi da considerare e dei prodotti da utilizzare con maggior consapevolezza, per tutelare e gestire meglio i nostri risparmi. Ed, infine, l'etica: sempre di più si sta diffondendo una nuova cultura che non mira solo alla speculazione, ma punta su attività che rispondano a certi requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

149 IL SISTEMA OPERATIVO WINDOWS

Alberto Caprini

Giovedì, dal 5 marzo al 30 aprile 2020 (8 incontri),
ore 16-18.30, scuola primaria "G. Rodari", via IV Novembre 33 (€ 40)

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 17)

Il corso si rivolge ad un'utenza già in possesso delle nozioni di base impartite nel corso di primo livello. In particolare vengono approfondite e consolidate le conoscenze sul funzionamento del pc, sulla gestione delle periferiche e sull'utilizzo dell'elaboratore di testi Word. Il corso prevede anche l'utilizzo di un programma per fogli di calcolo, Excel. Infine due lezioni sono dedicate ad approfondire il funzionamento di un motore di ricerca e alla comunicazione attraverso la posta elettronica.

/// DALMINE

Referenti: Simonetta Locatelli e Gianluigi Lupini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, viale Locatelli 3/5A, tel. 035.3594510; venerdì 4 ottobre 2019 e 31 gennaio 2020, ore 15-17 e presso la sede **Tu** di Bergamo dal 5 giugno 2019

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

96 IMMAGINI, FIGURE, RACCONTI

Dario Franchi

Lunedì, dal 7 ottobre al 25 novembre 2019 (8 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Cosa rappresenta questo soggetto? E quali sono i soggetti e le storie più frequenti nell'arte? Scopriremo come li hanno rappresentati gli artisti nel contesto in cui hanno lavorato. Miti, storie religiose, episodi storici sono stati raccontati (e reinventati a loro misura) dai pittori nei momenti più significativi della storia dell'arte.

126 SANTI ED ERETICHE

Sonia Gervasoni

Lunedì, dal 3 febbraio al 23 marzo 2020 (8 incontri), (€ 28)

STORIA E CULTURA

Non è un dizionario sugli ordini religiosi. Non è una storia dell'arte al femminile. È una selezione di esperienze di vita di persone inserite nella propria epoca. In ogni lezione, la prima ora sarà dedicata a coloro che hanno ricercato la "perfezione spirituale" attraverso l'adesione a gruppi e/o ordini religiosi; la seconda ora alle pittrici che, nello stesso periodo, sono andate alla ricerca di un proprio modo di essere artiste, in un mondo che, per secoli, è stato tipicamente maschile, come quello della pittura. Sarà un viaggio affascinante: due modi diversi di dare valore alla propria vita.

/// 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 giovedì 26 settembre 2019; martedì 7 gennaio 2020, giovedì 9 aprile 2020; presso la sede **TU** dal 5 giugno 2019

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

97 SIGNORE IN GIALLO: SCRITTRICI DI STORIE POLIZIESCHE

Alessandra Limonta

Giovedì, dal 3 ottobre al 14 novembre 2019 (7 incontri), (€ 21)

LETTERATURA

Le donne che scrivono storie poliziesche hanno ormai occupato la ribalta letteraria. Il libro giallo diventa il racconto della società, dei suoi cambiamenti, delle sue tensioni e i personaggi sono specchio fedele dei nuovi costumi. Nel corso faremo la conoscenza di scrittrici, italiane e straniere, venute alla ribalta nel corso degli ultimi anni e rappresentative dei vari modi in cui i lettori incontrano oggi il genere poliziesco.

127 CAPOLAVORI DEL NOVECENTO

Daniela Mancia Viviani

Martedì, dal 14 gennaio all'11 febbraio 2020 (5 incontri), (€ 15)

STORIA DELL'ARTE

Cinque lezioni dedicate a cinque momenti rappresentativi dell'arte moderna e contemporanea. Pittura, architettura, scultura e "street art", questi i temi affrontati nel corso delle lezioni, durante le quali analizzeremo l'opera di un artista e di un architetto particolarmente famosi, per comprendere meglio le dinamiche della modernità.

150 I CANTI POPOLARI RUSSI E IL POPOLO RUSSO NELL'OPERA DI MODEST MUSORGIJ

Angelo Pagani

Giovedì, dal 16 aprile al 21 maggio 2020 (6 incontri), (€ 18)

MUSICA

Il canto popolare russo è, per eccellenza, canto di popolo. È epico, grandioso e struggente come la steppa sterminata di cui pare l'eco impetuosa. Nulla è riconducibile alla singola persona, tutto ha il respiro di un'anima che sradica barriere e si fa voce corale. C'è il senso di una storia sentita e vissuta come comune destino. E di una partecipazione intensa, totale alle tragedie che la inseguono ma anche al rinnovarsi testardo di una speranza indomabile. I brani verranno analizzati, ascoltati e, in parte, cantati, perché l'incontro con il canto popolare sveli l'anima della terra russa che dentro si cela.

/// MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalalio

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 3 settembre 2019, 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

98 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Martedì, dal 22 ottobre al 17 dicembre 2019 (9 incontri), (€ 23)

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.

/// MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo e Maurizio Briccoli

Informazioni: Biblioteca, tel. 035.4556701, dal 10 giugno 2019, biblioteca@comune.mozzo.bg.it

Iscrizioni: Biblioteca un'ora prima dell'inizio di ciascun corso; sede **Tu** di Bergamo dal 5 giugno 2019

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

99 UN VIAGGIO LETTERARIO NELL'ESTREMO ORIENTE

Agostino Cornali

Mercoledì, dal 2 ottobre al 27 novembre 2019 (9 incontri), (€ 23)

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.

128 CHI È LA NOSTRA VI-CINA?

Cristina Murru

Mercoledì, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2020 (8 incontri), (€ 20)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Camminando per le strade italiane non è raro imbattersi in negozi con insegne dai 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.

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

Daniela Manca Viviani

Mercoledì, dal 4 marzo all'8 aprile 2020 (5 incontri), (€ 13)

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.

152 LA MUSICA CHE PIACE A ME

Michele Guadalupi

Mercoledì, dal 15 aprile al 13 maggio 2020 (5 incontri), (€ 13)

ASCOLTO GUIDATO

Dopo dieci anni 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.

/// 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 16 settembre 2019

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

100 LE FORTIFICAZIONI DEL FIUME OGLIO

Roberta Lilliu

Martedì, dall'8 ottobre al 3 dicembre 2019 (8 incontri + visita), (€ 25)

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.

129 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA: QUALCOSA DI NUOVO

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 4 febbraio al 31 marzo 2020 (8 incontri + visita), (€ 25)

STORIA E CULTURA

Abbiamo ripreso il corso "Storia e vita nella bergamasca" e lo abbiamo completato con le esperienze maturate insieme ai nostri iscritti in questi ultimi anni nelle uscite sul territorio della provincia. Ne è uscito un corso più ricco di particolari geografici, storici ed artistici.

/// PEDRENGO

Referenti: Gianni Pellegrini e Emilia Caballero

Informazioni: 348.5476816 - 348.4995940

Iscrizioni: Biblioteca Comunale, via Giardini 4, mercoledì, ore 15-17 dal 4 luglio al 25 settembre 2019 (mese di agosto escluso)

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

101 LE PIETRE RACCONTANO

Elisabetta Cassanelli

Giovedì, dal 3 ottobre al 5 dicembre 2019 (9 incontri + visita), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

Un corso per approfondire la conoscenza dei vari complessi architettonici, scultorei e pittorici, patrimonio di Bergamo e della provincia bergamasca. In ogni lezione, attraverso la visione di diapositive, si potrà visitare virtualmente un edificio diverso, andando a scoprire la sua storia e i tesori che contiene, osservandolo sia nell'insieme che nei particolari, che a volte sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e per mettere a confronto l'edificio analizzato con le altre realtà italiane ed europee.

130 PROSPETTIVE DEL 900

Mariella Valenti

Giovedì, dal 6 febbraio al 16 aprile 2020 (€ 25)

STORIA

Il corso vuole riprendere in chiave storica termini, concetti e situazioni storiche del secolo scorso che oggi vengono utilizzate con accezioni e contesti lontani dal significato originario, aprendo discussioni e generando equivoci nell'opinione pubblica. Partiremo dalla diffusione del processo d'industrializzazione per passare alla crisi del '29 e all'insorgere di nazionalismo, populismo, socialismo e comunismo, arrivando infine alle guerre totali: la Grande Guerra e la Seconda Guerra Mondiale. La storia del 900 ci può aiutare a chiarire, a riflettere e a ricostituire un sano rapporto passato-presente.

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

102 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 2 ottobre al 27 novembre 2019 (9 incontri), (€ 30)

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.

/// ROMANO DI LOMBARDIA

Referente: Daniela Massimo

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, viale Dell'Armonia 186, tel. 035.3594480, mercoledì ore 14-17.30, dal 4 settembre 2019

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

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

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 2 ottobre a 30 ottobre 2019 (5 incontri), (€ 18)

PSICOLOGIA

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.

104 LE MINORANZE ETNICHE NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 6 novembre al 4 dicembre 2019 (5 incontri), (€ 18)

STORIA E CULTURA

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, e che, una volta partito il gruppo di turisti, continuano a rimanere nella vita quotidiana di ogni singola persona che compone il gruppo etnico.

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

Fabio Celsi

Mercoledì, dall'8 gennaio all'11 marzo 2020 (€ 35)

STORIA

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

153 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo

Mercoledì, dal 25 marzo all'8 aprile 2020 (3 incontri), (€ 10)

ECONOMIA

Riflessioni per capire meglio il mondo della finanza e imparare a gestire meglio i nostri risparmi. "La finanza è l'arte di passare i soldi di mano in mano, finché non spariscono" diceva un uomo d'affari americano vissuto nel 900. Ma è proprio così? L'economia e la finanza sono dimensioni dell'attività umana che influiscono sempre di più sulla vita delle nazioni, delle collettività, di tutti noi singolarmente. Ma proprio per questo è necessario conoscerne meglio le dinamiche soprattutto in un periodo di crisi mondiale che ha cambiato abitudini e comportamenti. Tre incontri per par-

lare in modo semplice di come la finanza condizioni l'economia reale, di come funzionano le banche, dei rischi da considerare e dei prodotti da utilizzare con maggior consapevolezza, per tutelare e gestire meglio i nostri risparmi. Ed, infine, l'etica: sempre di più si sta diffondendo una nuova cultura che non mira solo alla speculazione, ma punta su attività che rispondano a certi requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

/// SANT'OMOBONO TERME

Referenti: Enrica Seregni, tel. 035.868130, enricaseregni@tiscali.it e Vilma Pellegrini cell. 349.2207191

Iscrizioni: venti minuti prima dell'inizio del corso

Sede dei corsi: Centro Studi, via Vittorio Veneto 148

105 LE MINORANZE ETNICHE NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 25 settembre al 30 ottobre 2019 (6 incontri), ore 15.15-17.30 (€ 21)

STORIA E CULTURA

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 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, e che, una volta partito il gruppo di turisti, continuano a rimanere nella vita quotidiana di ogni singola persona che compone il gruppo etnico.

154 SANTI ED ERETICHE

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dall'11 marzo al 15 aprile 2020 (6 incontri), ore 15-17.15 (€ 21)

STORIA E CULTURA

Non è un dizionario sugli ordini religiosi. Non è una storia dell'arte al femminile. È una selezione di esperienze di vita di persone inserite nella propria epoca. In ogni lezione, la prima ora sarà dedicata a coloro che hanno ricercato la "perfezione spirituale" attraverso l'adesione a gruppi e/o ordini religiosi; la seconda ora alle pittrici che, nello stesso periodo, sono andate alla ricerca di un proprio modo di essere artiste, in un mondo che, per secoli, è stato tipicamente maschile, come quello della pittura. Sarà un viaggio affascinante: due modi diversi di dare valore alla propria vita.

/// SERIATE

Iscrizioni: sede **Tu** di Bergamo dal 5 giugno 2019

Sede del corso: Biblioteca, via Italia 58, tel. 035.304304

106 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Cinzia Bucchieri

Venerdì, dal 4 ottobre 2019 al 22 maggio 2020 (annuale: 28 incontri), ore 9.30-11.45, (€ 190)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 22)

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.

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.

Libro di testo: SPEAKOUT 2nd edit. – Pearson Education Ltd. – ELEMENTARY – Student's book (ISBN 9781292115924) e Workbook with key (ISBN 978144797676-9). C'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso.

Il corso è organizzato 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, 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

107 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Martedì, dall'1 ottobre al 12 novembre 2019 (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 così 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.

132 LA MADRE DI TUTTE LE RIVOLUZIONI: LA RIVOLUZIONE FRANCESE

Carlotta Testoni

Martedì, dal 18 febbraio al 17 marzo 2020 (5 incontri), (€ 18)

STORIA

Da quando l'inviato di una celebre trasmissione intervistò molti parlamentari italiani scoprendo che ne sapevano veramente poco o niente, è una mia "crociata" far conoscere questo affascinante periodo, nel quale si sono sperimentate tutte le forme politiche e tutti i destini rivoluzionari che per più di duecento anni hanno attraversato il mondo. Ma tutte le rivoluzioni finiscono in dittatura?

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

/// TRESORE BALNEARIO

Referente: Mariateresa Santinelli (cultura e ginnastica idrica) tel. 340.8668299

Per i corsi d'informatica: 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 tittasantinelli@gmail.com, 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: Aula Magna Scuola media, via Damiano Chiesa 18, ore 15-17.15 (tranne corsi di informatica e tecnologia)

108 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 25 settembre al 6 novembre 2019 (7 incontri), (€ 21)

Iscrizioni e informazioni: 17 e 19 settembre 2019, ore 9.30-11, presso Biblioteca A. Meli, via Roma

STORIA E LETTERATURA

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.

109 CELLULARE – SMARTPHONE USIAMO MEGLIO!

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 10 ottobre al 14 novembre 2019 (6 incontri), ore 15-17.30,

C.F.P. via Damiano Chiesa 12 (€ 60)

Iscrizioni e informazioni: 25 settembre e 2 ottobre 2019, ore 14.30-16 presso Scuola Media, via Damiano Chiesa 18

TECNOLOGIA: APPROFONDIMENTO (max 10)

Questo corso di medio livello 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 approfondire e utilizzare al meglio le sue potenzialità. Attraverso sei incontri teorico-pratici si cercherà di approfondire le conoscenze in parte acquisite per configurare al meglio lo Smartphone, gestire le "famigerate" App, condividere messaggi, video e foto, navigare in Internet, gestire la posta elettronica, utilizzare il navigatore per viaggiare, leggere libri elettronici, ascoltare musica on line ed altre nuove attività.

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

110 GRANDI BERGAMASCHI

Elisabetta Cassanelli

Mercoledì, dal 20 novembre al 18 dicembre 2019 (5 incontri), (€ 15)

Iscrizioni e informazioni: 30 ottobre e 6 novembre 2019, ore 14.30-16 presso Scuola Media, via Damiano Chiesa 18

STORIA DELL'ARTE

Il corso presenta la vita e le opere di alcune eccellenze bergamasche nell'ambito della musica, della pittura, della scultura che, con la loro arte, hanno fatto conoscere Bergamo nel mondo. Il compositore Gaetano Donizetti, la bottega dei Fantoni, la grande famiglia dei Baschenis, l'albinese Giovan Battista Moroni e Vittore Ghislandi, detto Fra Galgario.

133 SPEZIE E SALUTE

Gianluca Bellini

Mercoledì, dall'8 gennaio al 5 febbraio 2020 (5 incontri), (€ 15)

Iscrizioni e informazioni: 11 e 18 novembre 2019, ore 14.30-16 presso Scuola Media, via Damiano Chiesa 18

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.

134 SIAMO ON LINE – INTERNET IL MONDO COLLEGATO

Giuseppe Bonzani

Giovedì, dal 16 gennaio al 5 marzo 2020 (8 incontri), ore 15-17.30,

C.F.P. via Damiano Chiesa 12 (€ 80)

Iscrizioni e informazioni: 8 gennaio 2020, ore 14.30-16 presso Scuola Media, via Damiano Chiesa 18

INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 18)

Il corso è rivolto a chi, avendo già frequentato altri corsi di informatica inerenti all'uso di internet, vuole approfondire e consolidare le capacità acquisite e conoscere le novità, le opportunità, le potenzialità della rete. Approfondiremo la conoscenza dei programmi di navigazione, delle caratteristiche della posta elettronica, del "cloud"- come sistema per archiviare, creare e condividere documenti, presentazioni, immagini e dati in generale -, della gestione completa degli acquisti online. Scopriremo come trattare e archiviare i nostri "account" nel rispetto della privacy, come utilizzare i servizi online per le immagini, la musica, i video. Tutto questo "po' di roba" tenendo conto soprattutto delle novità e degli aggiornamenti.

135 LE DONNE NELLA BIBBIA: TRA EROS E POTERE

Davide Gilardi

Mercoledì, dal 12 febbraio all'11 marzo 2020 (5 incontri), (€ 15)

Iscrizioni e informazioni: 29 dicembre 2019 e 5 febbraio 2020, ore 14.30-16 presso Scuola Media, via Damiano Chiesa 18

CULTURA E STORIA

Il corso si propone di presentare la tematica dell'amore e esplorare la condizione della donna nel pensiero ebraico e nella società israelitica antica. Verranno poi analizzate le più importanti figure femminili nella Bibbia ebraica.

155 NON SOLO ISIS: LA RELIGIONE MUSULMANA E IL SUO MONDO

Carlotta Testoni

Mercoledì, dal 25 marzo al 13 maggio 2020 (8 incontri), (€ 24)

Iscrizioni e informazioni: 4 e 11 marzo 2020, ore 14.30-16 presso Scuola Media, via Damiano Chiesa 18

STORIA E CULTURA

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.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE SOTTO

Sede dei corsi: Centro Sportpiù, via Aldo Moro. I corsi sono riservati a chi ha più di 50 anni.

Pagamento: direttamente a Sportpiù, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2019/20

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

GINNASTICA IDRICA (max 28 - è necessaria la preiscrizione fino ad esaurimento posti)

Ore 15.45-16.30 (€ 55)

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.

- **178** venerdì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2019
Iscrizioni: 17 e 19 settembre 2019, ore 9.30-11, Biblioteca A. Meli, via Roma 140
- **179** venerdì, dal 13 dicembre 2019 al 28 febbraio 2020
Iscrizioni: 29 novembre e 4 dicembre 2019, ore 14.30-16, Scuola Media, via Damiano Chiesa 18
- **180** venerdì, dal 6 marzo al 22 maggio 2020
Iscrizioni: 26 febbraio e 4 marzo 2020, ore 14.30-16, Scuola Media, via Damiano Chiesa 18
- **Estivo** venerdì, dal 29 maggio al 26 giugno 2020, orario da definire (5 incontri), (€ 27,50)
Iscrizioni: 15 e 22 maggio 2020, ore 15, direttamente presso il centro

/// TREVIGLIO

Referente: Ada Scabeni

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450, martedì e giovedì, ore 10-12 dal 3 settembre 2019

Sede dei corsi: BCC aula Melograno (immobile ex Canossiane) via Carcano 15, ore 15-17.15

111 ANDARE AL CINEMA – ISTRUZIONI PER L'USO

Gianmario Casarotti

Giovedì, dal 26 settembre al 7 novembre 2019 (7 incontri), (€ 25)

FILOSOFIA E CINEMA

Tutti andiamo al cinema, oppure vediamo film e vari prodotti audiovisivi da altri media. Spesso però si fruisce della produzione cinematografica in modo superficiale,

senza possederne la grammatica, come se ascoltassimo una lingua senza conoscerne le regole per capirla, ma solo per abitudine e inerzia. Ma se vogliamo apprezzare la qualità e le peculiarità delle comunicazioni godendo appieno dell'originalità e della ricchezza delle opere possiamo accostarle in modo più consapevole e critico. Senza dover necessariamente imparare ad essere critici cinefili, ma semplicemente entrando nell'esperienza del fare cinema, riconoscendo i ruoli, le tecniche, gli stili dei diversi autori, possiamo diventare tutti spettatori migliori e contribuire a migliorare le nostre richieste artistiche, migliorando, in definitiva, gli stessi criteri produttivi, che si reggono sulla risposta dei fruitori. Fruitori disattenti giustificano un fare cinema mediocre e disonesto; un buon pubblico stimola un'arte migliore, che gratifica e migliora gli stessi spettatori. Essere attenti ed esigenti nella fruizione dei media è anche un dovere civico e questo corso si prefigge di stimolare, con poca teoria e molti esempi pratici dalla storia del cinema e dalle produzioni recenti, alcune buone pratiche da consumatori attivi di cultura visuale e portatori di valori di crescita attraverso i media di massa.

112 IL PATRIMONIO STORICO E ARTISTICO DELLA PROVINCIA DI BERGAMO... A VOLO D'UCCELLO

Tosca Rossi

Giovedì, dal 14 novembre al 19 dicembre 2019 (5 incontri), (€ 18)

ARTE E STORIA

"La Bergamasca" oltre al suo splendido capoluogo è in grado di offrire anche un incredibile e ricco patrimonio storico e artistico sparso sul suo territorio spesso poco conosciuto o addirittura sconosciuto ai più... dalla Valle Imagna con il parco del Romanico degli Almenno, alla Valle Seriana con l'Oratorio dei Disciplini di Clusone e la Via dei Macabri, dalla Valle Cavallina con l'Oratorio Suardi di Trescore Balneario e la Basilica di Santa Maria in Valvendra a Lovere ai castelli Colleoneschi di pianura, fino al sito Unesco di Crespi d'Adda nell'Isola bergamasca... Scopo di questo corso è proprio quello di diffondere e stimolare la conoscenza del nostro territorio, ricco di testimonianze archeologiche-storiche-artistiche, fornendone in primis una panoramica territoriale "a volo d'uccello", cioè descrivendo e approfondendo le diverse aree territoriali (valli-colli-laghi-pianura) con immagini commentate che evidenzieranno alcuni luoghi di particolare rilevanza. Da sottolineare che, nel periodo primaverile successivo al corso, è prevista l'organizzazione da parte di Terza Università di Treviglio di visite guidate ad alcuni luoghi descritti nel ciclo di incontri (con priorità di iscrizione da parte dei partecipanti al corso in oggetto).

136 "GENIUS LOCI" – IL PAESAGGIO

Andrea Giordano

Giovedì, dal 9 gennaio al 13 febbraio 2020 (6 incontri), (€ 21)

GEOGRAFIA

Il termine "Paesaggio" rimanda ad un concetto-nodo, cioè a quel tipo di concetto che va analizzato impiegando strumenti disciplinari complessi, che spaziano dalla Geografia all'Architettura, dall'Arte alla Letteratura, dalla Psicologia alla Filosofia; in altre parole accostarsi a queste problematiche significa fare uso di tutta la "cassetta degli attrezzi" delle Scienze Umane, "congegni" intellettuali assai poco considerati in questa fase storica sempre più dominata dal potere della tecnica. Riflettere sul paesaggio può renderci coscienti di come un individuo o un gruppo entrano in contatto con lo spazio in cui si trovano a vivere, ne prendono coscienza, lo plasmano in base ad esigenze individuali e collettive, infine lo difendono dagli assalti degli interessi economici. Quando si analizza e si studia il paesaggio si diventa consapevoli di quanto la realtà che ci circonda sia il frutto, nascosto ma non cancellato, del lavoro di generazioni di individui che con la loro tenacia hanno trasformato l'ambiente modificandolo e rendendolo molto diverso da come la natura l'aveva loro offerto. I percorsi che saranno proposti nel corso avranno altresì l'obiettivo di affrontare il tema del "paesaggio come bene comune", argomento spesso posto al centro del dibattito politico-istituzionale del nostro paese, ma assai poco concretizzato in puntuali e diffusi interventi operativamente efficaci. Il termine "Genius Loci" che compare nel titolo del corso può quindi essere interpretato come il tentativo di leggere la realtà viva di ciò che ci circonda, per proteggerla e salvaguardarla con un'efficace azione collettiva, in modo da consentirne la trasmissione a chi avrà in custodia il pianeta dopo di noi.

156 I FANTASTICI SEI, OVVERO: VIAGGIO NELLA MUSICA COLTA, LE TAPPE OBBLIGATORIE

Giordano Bruno Ferri

Giovedì, dal 27 febbraio al 2 aprile 2020 (6 lezioni), (€ 21)

MUSICA

Se il corso precedente intendeva fornire spunti per l'avvicinamento alla musica colta (e non semplicemente "classica"), partendo da sei compositori di epoche e nazionalità diverse, quello di quest'anno è inteso come una sua naturale prosecuzione. Si affronteranno infatti altri sei compositori che non possono mancare nell'iter conoscitivo della musica colta occidentale. Anche questa volta l'ascolto guidato sarà naturalmente integrato da brevi cenni storici e biografici sugli autori, un'essenziale analisi musicale e compositiva con particolare riguardo all'orchestrazione, nonché esemplificazioni al pianoforte.

157 NUTRIRE IL PIANETA... PROBLEMA SEMPRE PIÙ COMPLESSO

In collaborazione con Slow Food Bassa Bergamasca, Comitato soci Coop Treviglio, Auser città di Treviglio, CFL Cooperativa Famiglie Lavoratori, Mens Corpore
Giovedì, dal 16 aprile al 21 maggio 2020 (6 incontri), (€ 21)

SCIENZE

Il corso affronta i temi del bisogno di cibo, dell'utilizzo sostenibile delle risorse, della difesa del suolo agricolo e della biodiversità, del consumo e dello spreco alimentare. Tratta inoltre i problemi del mercato del cibo, della sua produzione e distribuzione, delle multinazionali del cibo e delle economie di piccola scala, delle contraffazioni e delle frodi, delle agromafie. La sicurezza alimentare, il rapporto cibo e salute, l'incidenza dei cambiamenti climatici sono ulteriori argomenti che verranno presentati. Il tema "CIBO" viene trattato a 360° da relatori che affronteranno approfonditamente e dialetticamente i diversi aspetti con l'intento di stimolare ad un sempre maggiore "consumo consapevole".

/// VAL GANDINO

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

Iscrizioni: trenta minuti prima di ciascun corso

113 REALIZZAZIONE DI SÉ, EMPATIA E AUTOSTIMA

Silvia Bellini

Martedì, dall'8 ottobre al 5 novembre 2019 (5 incontri), ore 15-17.15, sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 15)

PSICOLOGIA

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.

137 UNO SGUARDO SUL MONDO INQUIETO

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì dall'8 gennaio all'11 marzo 2020, ore 15-17.15,
sala Ferrari, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 30)

STORIA

A cavallo fra il XX e il XXI secolo l'ordine mondiale uscito dagli accordi del dopoguerra (Yalta) non regge più. È difficile ipotizzare gli scenari futuri, in bilico fra i processi di globalizzazione e la rivendicazione delle identità nazionali che sembrano minare persino la solidità della costruzione europea. Il quadro è complicato dall'emergere di nuove potenze globali – in particolare Cina e India (Cindia) che mettono in discussione la supremazia degli Stati Uniti –, dalle questioni ambientali e demografiche, dai flussi migratori, dall'inquietante crisi economica che non sembra rientrare fra quelle cui ci avevamo abituato due secoli di capitalismo. Dobbiamo alzare lo sguardo oltre i nostri confini per cercare di capire meglio il mondo che ci circonda e che lasceremo ai nostri figli e nipoti.

158 LA SHOAH TRA FILOSOFIA E CINEMA

Davide Gilardi e Ettore Albergoni

Mercoledì, dal 18 marzo al 22 aprile 2020 (6 incontri), ore 15-17.15,
sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 18)

FILOSOFIA E ARTI VISIVE

Perché esiste il male nel mondo? Per quale motivo spesso l'uomo giusto soffre, mentre il malvagio prospera? Come può un Dio infinitamente buono e onnipotente permettere che accadano ingiustizie, catastrofi e tragedie? Questi – e altri – sono alcuni tra gli interrogativi che da sempre agitano le menti degli uomini. Partendo proprio da queste domande, il presente corso si propone in una prima fase di mostrare come il pensiero ebraico, dal testo biblico sino alle riflessioni sulla Shoah, abbia affrontato il problema del male; in un secondo momento si analizzerà il ruolo del cinema nella rappresentazione del lager nazista, all'interno del rapporto fra presunta indicibilità dell'evento e la sua ri-messa in scena. Un viaggio tra filosofia morale e arti visive alla scoperta del lato oscuro della nostra esistenza.

METTERSÌ A NUOVO CON IL METODO FELDENKRAIS

Rosella Mastinu

Prima tranche - sabato: 28 settembre 2019; 5, 12, 19, 26 ottobre 2019; 9 novembre 2019, ore 9-10.30

Seconda tranche - sabato: 29 febbraio 2020; 7, 14, 21, 28 marzo 2020; 4 aprile 2020, ore 9-10.30

Aula di psicomotricità Scuola primaria, via C. Battisti 1, **Gandino**

(il costo esatto per ciascuna trance sarà calcolato in base al numero di persone partecipanti: circa € 200 per tranche)

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. 349.5626549; **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

114 LA STORIA DI BERGAMO DALLA DOMINAZIONE VENEZIANA AL '900

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2019, sala Civica, piazza Pace,

Sotto il Monte (€ 30)

STORIA E CULTURA

Per Bergamo, disgustato dalla signoria viscontea (1331-1427), la vittoria di Venezia a Maclodio fu una liberazione durata quasi quattro secoli nei quali fu rinnovato il Centro storico, separato dalla Città bassa dalle mura rimaste inviolate e diventate nel 2017 patrimonio dell'UNESCO. Da Venezia giungeva la nuova pittura di Lorenzo Lotto che dava origine alla ritrattistica moderna con Giovan Battista Moroni e seguaci. Nel '700 Giovan Battista Caniana costruisce la Fiera in muratura accanto alla quale sarebbe sorto alla fine del secolo il teatro Riccardi (oggi Donizetti). Nell'800 l'impresa garibaldina vedrà la partecipazione tra i "Mille" di 182 giovani bergamaschi. E intanto si sviluppano le scuole pubbliche, dalle elementari al Liceo Classico all'Accademia Giacomo Carrara.

138 LE MERAVIGLIE DEL MONDO NATURALE

Docenti Museo di Scienze Naturali di Bergamo

Giovedì, dal 5 dicembre 2019 al 23 gennaio 2020 (6 incontri), sala Biblioteca, **Villa d'Adda** (€ 21)

SCIENZE

Le “sette meraviglie del mondo” annoverano siti di straordinaria importanza culturale. Il concetto di “meraviglia del mondo”, però, si può applicare certamente anche agli ambienti naturali: anche le inesorabili forze della natura hanno portato alla comparsa nel mondo di ecosistemi unici. Esempi sono le sconfinite pianure africane o il Grand Canyon in Arizona, comparabile per bellezza e complessità alle più articolate opere architettoniche umane. In queste lezioni analizzeremo dal punto di vista geologico e zoologico i cinque continenti, andando alla scoperta di luoghi che per la loro bellezza e particolarità meritano l'appellativo di “meraviglie del mondo naturale”.

139 UN VIAGGIO NEI VIAGGI DI ULISSE, DENTRO E FUORI L'ODISSEA

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 30 gennaio al 2 aprile 2020, sala Biblioteca, **Carvico** (€ 30)

LETTERATURA

Il corso propone una lettura commentata dell'*Odissea* in dieci lezioni che riguarderanno ciascuna due o più libri dell'opera. L'obiettivo del corso è quello di costruire e proporre un percorso fra le molte interpretazioni del racconto omerico, modello narrativo della grande letteratura europea e, insieme, della figura di Ulisse/Odisseo, protagonista del libro e, a sua volta, modello culturale matriciale della civiltà occidentale. Gli incontri saranno strutturati affiancando ogni volta alla lezione del docente un momento interattivo di discussione con e fra i partecipanti al corso. Per questa ragione, è necessario che chi s'iscrive, posseda – e possibilmente legga prima – il testo dell'*Odissea*, della quale si consigliano la traduzione di Maria Grazia Ciani, edita da Marsilio o quella di Emilio Villa, edita da Feltrinelli, entrambe in prosa. Sarebbe altresì carino che venisse letta individualmente, prima o durante il corso, almeno una delle ricostruzioni romanizzate delle storie di Ulisse/Odisseo, quali *Il mio nome è nessuno* (edizione completa) di Valerio Massimo Manfredi, edita da Mondadori o *Ulisse. L'ultimo degli eroi* di Giulio Guidorizzi, edita da Einaudi.

/// VILLA DI SERIO

Referente: Marinella Alborghetti

Informazioni: Biblioteca Comunale Popolare di Villa di Serio, via Papa Giovanni XXIII 60, tel. 035.654670

Iscrizioni: lunedì 30 settembre ore 15-16.30 e martedì 1 ottobre 2019, ore 10-11.30

Sede del corso: Sala Polivalente della Biblioteca, via Papa Giovanni XXIII 60, ore 15-17.15

115 CONOSCERE SE STESSI – NOI E IL NOSTRO CORPO

Letizia Cervo

Mercoledì, dal 16 ottobre al 20 novembre 2019 (6 incontri), (€ 21)

SCIENZE

Il corpo è una macchina meravigliosa, perfettamente organizzata e sincronizzata nelle sue diverse parti, che rende la nostra vita piacevole se ne rispettiamo i delicati automatismi. Impariamo a conoscerla, a capirla e a non danneggiarla! Conoscere se stessi può voler dire, anche, conoscere, ascoltare e rispettare in modo consapevole il nostro corpo per contribuire a mantenerlo al massimo della forma.

/// ZOGNO

Referente: Fulvia Salvi

Informazioni e iscrizioni: SPI CGIL, via Martiri della Libertà, 2, tel. 035.3594670, mercoledì ore 14.30-17

Sede dei corsi: per i corsi "culturali", Casa di Riposo R.S.A. Mons. Giuseppe Speranza, via Martiri della Libertà 6, Zogno; per il corso d'informatica, Istituto di Istruzione Superiore D.M. Turoldo, via Ronco 11, Camanaghé, Zogno

116 S.O.S. RISPARMIO: DOVE VANNO I NOSTRI SOLDI?

Federconsumatori di Bergamo

Venerdì, dal 20 settembre all'11 ottobre 2019 (4 incontri), ore 15-17.15 (€ 15)

ECONOMIA

Questo breve corso di educazione finanziaria di base, nasce con il duplice obiettivo di migliorare le conoscenze utili al cittadino risparmiatore, offrendo strumenti per orientarsi nelle molteplici proposte di servizi finanziari di investimento, e di ricostruire la fiducia tra risparmiatori e banche. La metodologia è di tipo operativo: si svilupperà sia attraverso la presentazione degli argomenti sotto forma di problemi essenziali e soluzioni prospettate, sia utilizzando la valorizzazione dei saperi e delle esperienze del gruppo.

117 L'ABC DEL COMPUTER

Antonino Neri

Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2019, ore 14.30-17 (€ 100)

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.

140 CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

Giovanni Dal Covolo

Venerdì, dal 31 gennaio al 6 marzo 2020 (6 incontri), ore 15-17.15 (€ 21)

STORIA DELL'ARTE

Viaggi virtuali in alcune interessanti città (Firenze, Roma, Venezia, Milano, Napoli) per scoprirne anche gli aspetti meno noti, “vedere” i siti visitati dai turisti, ma con la consapevolezza di chi conosce la storia e il contesto in cui sono sorti. Ci sarà la possibilità, per chi lo desidera, di aggiungere una visita o un viaggio culturale di due o tre giorni.

Viaggi per conoscere • Luoghi per capire

C'è ancora un altro mondo da scoprire – e più d'uno! Alle navi, filosofi!

(F. W. Nietzsche, *La gaia scienza*)

VIAGGI GIÀ CONFERMATI	PERIODO	DOCENTE
SIRACUSA E IL TEATRO GRECO	24/28 maggio e 7/11 giugno	Daniela Mancia Viviani
MATERA	31 ago. - 6 set.	Daniela Mancia Viviani
LA BIENNALE A VENEZIA	10 / 11 settembre	Daniela Mancia Viviani
LA GRECIA DI ALESSANDRO MAGNO DALLA MACEDONIA A DELFI	15/20 ottobre	Fabio Gatti
MARCHESATO DI SALUZZO E IL CASTELLO DELLA MANTA	18/19 ottobre	Daniela Mancia Viviani
NAPOLI	25/30 ottobre	Daniela Mancia Viviani
ETIOPIA DEL SUD E LA VALLE DELL'OMO	16/29 novembre	Lina Benedetti
LA PUGLIA DI FEDERICO II°	15/21 novembre	Daniela Mancia Viviani

NUOVE PROPOSTE	PERIODO	DOCENTE
Le proposte verranno declinate in dettaglio con successivi comunicati in relazione anche alle potenziali adesioni. Chi fosse interessato è invitato ad informarsi presso ETLI.		
Brasile (volo da Milano + bus per l'aeroporto)	aprile maggio 2020	Sonia Gervasoni
Mercatini di Natale a Berlino	dicembre 2019	Tosca Rossi
Scintillante Mediterraneo con Costa. Capodanno in Crociera (bus da Bergamo per il porto)	dal 28 gennaio al 4 gennaio 2020	Tutor T.U.
Palermo, Monreale e Cefalù. La cultura arabo-normanna in Sicilia (volo da Bergamo)	dal 21 gennaio al 26 febbraio 2020	Daniela Mancia Viviani
"L'oro e l'azzurro". I mosaici antichi tra Ravenna, Venezia e Aquileia (in bus)	dal 19 marzo al 26 marzo 2020	Daniela Mancia Viviani

Firenze. Palazzi, ville e giardini dei Medici (in treno)	dal 6 maggio al 10 maggio 2020	Daniela Mancia Viviani
Il Rinascimento a Roma e nel Lazio. Ville e giardini principeschi (in treno)	dal 15 maggio al 21 maggio 2020	Daniela Mancia Viviani
Sicilia settentrionale ed Eolie (volo da Bergamo)	dal 4 giugno al 10 giugno 2020	Daniela Mancia Viviani
Il meglio delle Fiandre (volo da Bergamo)	febbraio 2020	Tosca Rossi
Barcellona sulle orme di Gaudi (volo da Bergamo)	febbraio 2020	Tutor T.U.
Lecce e il trionfo del Barocco (volo da Bergamo)	marzo 2020	Tutor T.U.
Budapest la perla del Danubio (volo da Bergamo)	marzo 2020	Tutor T.U.
Affascinante Marrakech (volo da Bergamo)	marzo 2020	Tutor T.U.
Week end nel cuore dei classici: Atene (volo da Bergamo)	aprile 2020	Tutor T.U.
Malta tra mare e cultura (volo da Bergamo)	aprile 2020	Tutor T.U.
Arte e cultura a Lisbona (volo da Bergamo)	maggio 2020	Tutor T.U.
La via dell'arte a Madrid: Museo del Prado, Reina Sofia (volo da Bergamo)	maggio 2020	Tutor T.U.
Londra	maggio 2020	Adele Prina
Storia e Flamenco a Siviglia	settembre 2020	Tutor T.U.
Cracovia e Auschwitz (volo da Bergamo)	dal 4 settembre al 7 settembre 2020	Tutor Etili
Romania e i monasteri (volo da Milano + bus per l'aeroporto)	luglio 2020	Lina Benedetti
Algeria (volo da Milano + bus per l'aeroporto)	settembre 2020	Lina Benedetti
La Giordania classica (volo da Milano + bus per l'aeroporto)	settembre 2020	Lina Benedetti

/// NOTE

A series of horizontal dotted lines intended for taking notes.

/// NOTE

Series of horizontal dotted lines for writing notes.

/// NOTE

Lined writing area consisting of 35 horizontal dashed lines.

Questo opuscolo è stato redatto da:

Liliana Bozzetto, Nicoletta Gabrielli, Rosetta Lodovici e Osvaldo Roncelli
con la collaborazione di Michela Piazzoli dell'Ufficio Comunicazione CGIL

TERZA UNIVERSITÀ RINGRAZIA

Il proprio Presidente Orazio Amboni, i docenti, i referenti di zona, i volontari che prestano servizio in ufficio, i tutor, gli enti che ci hanno sostenuto economicamente, quelli che ci hanno dato il patrocinio, le sedi che ci hanno ospitato.