



Programma Corsi

2024 / 2025

179 PROPOSTE PER IL 31° ANNO DI TERZA UNIVERSITÀ

*Il dipinto che abbiamo scelto come copertina del 31° programma, anno 2024/2025, vuole essere metafora degli obiettivi di **Tu**: Gina apre la porta, cioè è disponibile all'incontro, fa entrare luce, vuole vedere ma protegge gli occhi, si ripara da abbagli, guarda dritto in faccia la vita, sorride a chi arriva, sceglie il verde della speranza, della primavera, del via libera.*

Non è piacevole vivere tempi che sembrano essere più difficili del solito: guerre latenti, esplose e rimosse; donne che chiedono libertà vengono uccise o incarcerate; operai non tornano a casa perché muoiono sul lavoro; metà del popolo sovrano sceglie di non votare e il potere è più arrogante del solito. Serpeggia anche incertezza su cosa sia vero o falso, reale o virtuale; la rivoluzione tecnologica galoppa, le stagioni sono impazzite, pochi bambini, pochi giovani... non ci aspettavamo un mondo simile e non è quello che abbiamo cercato di realizzare lavorando, partecipando, sperando. Che fare?

Facciamo come la Gina del quadro: apriamo, guardiamo attenti agli abbagli, incontriamo persone del passato e del presente, sentiamo storie e idee, restiamo curiosi sulle barricate della vita. Una mano alla testa, per vedere meglio, l'altra al cuore per nuovi sentimenti; come nel quadro: contrappunto tra rosso, non di guance ma di passione, verde, non di collana ma di libertà.

Con le sue 179 proposte culturali questo 31° anno accademico vede la conferma di collaborazioni già ben collaudate e, sempre aperti a nuove prospettive, siamo felici di comunicare l'attivazione di due nuove partnership con due realtà che sono eccellenze della città di Bergamo: l'Accademia della Musica di S. Cecilia con il corso novità "Musica per la danza o danza per la musica?" presso la Sala Bernareggi e l'Associazione Conventino onlus con tre nuovi corsi dell'area Psicologia, "Siamo fatti di ciò che abbiamo perduto", "Raccontare le nostre storie: incontrarsi per raccontarsi", "Tecniche di rilassamento" presso la sede di via Gavazzeni.

PER CHI NON CI CONOSCE: 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 31° 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 spesso coinvolti in attività che richiedono una loro partecipazione attiva.

I corsi si svolgono con cadenza settimanale, prevalentemente al pomeriggio dalle 15 alle 17.15, in tre fasi che si susseguono nell'anno accademico: da settembre a novembre, da dicembre a febbraio, da marzo a maggio. Gli argomenti sono vari: storia dell'arte, letteratura, scienze, ma anche informatica, acquarello, ginnastica... Anche per quest'anno **Tu** organizza appuntamenti per incontrarci e tenere vivi legami sociali e personali. Periodicamente verranno proposti programmi per visite guidate a mostre, uscite alla scoperta dei beni culturali del nostro territorio e viaggi, in collaborazione con l'Agenzia Viaggiamo ETLI.

I soci e le socie ricevono le informazioni sulle varie attività programmate attraverso messaggi di posta elettronica e visitando il sito www.terzauniversita.it. Se volete saperne di più, potete contattare la sede di Bergamo, via Garibaldi 3, o i preziosi referenti delle sedi della provincia; con il loro aiuto siamo riusciti a rafforzare l'offerta culturale in trentaquattro comuni della provincia; dal prossimo 2024/25 entrerà a far parte anche Ponteranica.

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**. La tessera garantisce, tra l'altro, la copertura assicurativa contro gli infortuni durante le attività. Ciascun corso prevede un costo di 4 euro per ogni incontro. Questa cifra viene ridotta quando i Comuni, condividendo le finalità di **Tu**, contribuiscono a sostenerne i costi. 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, Gorle, Mozzo, Ponteranica e Seriate.

Le iscrizioni ai corsi di **Bergamo** della prima e della seconda fase si aprono mercoledì 5 giugno e giovedì 6 giugno in presenza presso la sede di **Tu** e on line (il 5 giugno sarà data la precedenza agli over 75 e iscritti CGIL, SPI e AUSER). Le iscrizioni ai corsi della terza fase (marzo – maggio 2025) 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.

Per le sedi della **Provincia** le modalità sono indicate nel paragrafo del libretto che riguarda ciascuna località.

Ricordiamo che on line sarà disponibile solo la metà della capienza effettiva del corso in modo da garantirne l'adesione anche a chi ha qualche "antipatia" con gli strumenti informatici.

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 ottobre 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
6	Do you speak English?, Luisa Mazzotti	Annuale	Mart. matt
14	Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Annuale	Merc. matt.
22	A further step to break the ice, Adele Prina	Annuale	Giov. matt.
23	Useful English & use of English, Rosalba Carotenuto	Annuale	Giov. matt.
35	Four 4 us, Adriana Caironi	Annuale	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
122	A further step to break the ice, Cinzia Bucchieri	A Lunedì	Seriato
123	More English time for you, Cinzia Bucchieri	A Martedì	Seriato

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Questo amore... poesie e opere d'arte, Ines Soncini	1	Lunedì
9	Riprese bibliche nella letteratura del '900, Luciano Zappella	1	Martedì
12	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Martedì
28	Sei poeti raccontano a Terza Università la loro scrittura, Gabrio Vitali	1	Giovedì
37	La forza delle parole femminili nei romanzi contemporanei, Alessandra Limonta	1	Venerdì
43	Per i tuoi larghi occhi... , Angelo Pagani	2	Lunedì
45	Ancora tutti al cinema!, Silvia Savoldelli e Simonetta Paris	2	Lunedì
53	Musica per danza o danza per la musica?, Gloria Maffioletti	2	Martedì
61	Vivere per raccontare, Alessandra Pozzi	2	Giov. matt.
65	Il poema cavalleresco del '500: l'Orlando furioso e la Gerusalemme liberata, Agostino Cornali	2	Giovedì

67	“Amor mi mosse”. L'elegia latina e la poesia d'amore moderna, Fabio Gatti	2	Venerdì
75	Paolo di Tarso, Gian Gabriele Vertova	3	Mart. matt.
84	La rivoluzione musicale e sociale degli anni 60, Claudio Morlotti	3	Mercoledì
85	La rivoluzione musicale e sociale degli anni 70, Claudio Morlotti	3	Mercoledì
86	Dar senso alla natura: otto proposte letterarie, Alessandra Pozzi	3	Mercoledì
92	I maggiori narratori del '900, Giovanni Dal Covolo	3	Giovedì
97	Viaggio nel cinema di Terrence Malick, Ettore Albergoni	3	Venerdì

	LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
101	Le lezioni americane di Italo Calvino, Gabrio Vitali	1 Venerdì	Alzano L.
105	Riprese bibliche nella letteratura del Novecento, Luciano Zappella	1 Giovedì	Civate
106	I Promessi Sposi: quel guazzabuglio del cuore umano, Gabriele Laterza con Carla Polloni	1 Venerdì	Clusone
108	Dar senso alla natura: otto proposte letterarie, Alessandra Pozzi	1 Giovedì	Costa Mezzate
110	Solo alla sera risplendono le stelle: la terza età illumina ciò che prima giaceva nell'ombra, Angelo Pagani	1 Giovedì	Gorle
114	Storia e paesi attraverso i romanzi, Gianluigi Della Valentina	1 Giovedì	Pedrengo
115	L'uomo e le sue paure. Vivere con saggezza secondo Lucrezio, Fabio Gatti	1 Lunedì	P. Brembana
129	Chez Manzoni: I Promessi Sposi nell'immaginario collettivo, Ettore Colombo	1 Giovedì	Villa d'Adda
136	Uno spirito guerriero. Ugo Foscolo, Gabriele Laterza	2 Lunedì	Casazza
138	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	2 Venerdì	Clusone
140	Pomeriggio al cinema	2 Giovedì	Clusone
142	Mondi diversi a confronto, Claudio Morlotti	2 Giovedì	Gorle
153	Le lezioni americane di Italo Calvino, Gabrio Vitali	2 Giovedì	Sotto il Monte
159	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	3 Venerdì	Alzano L.

163	Forse 'l sarà mia bel... le commedie bergamasche, Angelo Pagani	3 Giovedì	Cisano Berg.
166	Signore in giallo: scrittrici di storie poliziesche, Alessandra Limonta	3 Giovedì	Gorle
172	Per i tuoi larghi occhi..., Angelo Pagani	3 Mercoledì	Trescore B.
175	Milan Kundera e l'arte del romanzo, Gabrio Vitali	3 Martedì	Treviglio

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO		FASE	GIORNO
10	I pittori di mezzo tra Umanesimo e Rinascimento, Alessandro Biella	1	Martedì
11	Racconti d'arte, storia e natura, Carlo Pinessi	1	Martedì
19	Architetti bergamaschi del Novecento. Vita e opere, Eugenio Guglielmi	1	Mercoledì
30	Artisti tra pittura e scultura, tra globale e locale, Ugo Riva	1	Giovedì
31	L'arte e la guerra, Mario Abati	1	Giovedì
46	Il cantiere gotico, Rosa Chiumeo	2	Lun. matt.
47	L'ineffabile e l'indicibile nell'arte contemporanea, Rosa Chiumeo	2	Mart. matt.
49	Capolavori svelati, Delfina Fagnani Sesti	2	Martedì
54	"Dentro" il capolavoro. Un'opera al giorno per conoscere l'arte, Daniela Mancina Viviani	2	Merc. matt
57	Volti che raccontano la loro storia e il loro tempo. Breve storia del ritratto, Perlita Serra	2	Mercoledì
64	I grandi artisti del Rinascimento a Firenze, Elena Zilio	2	Giovedì
80	La civiltà egizia e Bergamo, Ilaria Piccolini	3	Martedì
81	Bergamo tra passato, presente e futuro, Nicola Eynard	3	Merc. matt.
87	Capire l'arte contemporanea, Elena Zilio	3	Giov. matt.
90	Piazze di Bergamo: dalla loro formazione ai caratteri moderni, Francesca Buonincontri	3	Giovedì
96	Il fiabesco (e il mito) nell'arte, Mario Abati	3	Venerdì

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
103	Racconti d'arte, storia e natura, Carlo Pinessi	1 Lunedì	Casazza
109	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	1 Giovedì	Gazzaniga
111	Volti che raccontano la loro storia e il loro tempo, Perlita Serra	1 Martedì	Martinengo

113	Accademia Carrara scigno d'arte, Elisabetta Cassanelli	1 Martedì	Palosco
116	Grandi Musei d'Europa, Dario Franchi	1 Giovedì	Ponteranica
124	Viaggio in val Brembana, Elisabetta Cassanelli	1 Mercoledì	Trescore B.
126	Ritorno all'ordine, ma non troppo..., Pinuccia D'Agostino	1 Martedì	Treviglio
134	Viaggio in val Brembana, Elisabetta Cassanelli	2 Giovedì	Barzana
135	"Conosci tu la terra dove fioriscono i limoni...?", Daniela Mancia Viviani	2 Venerdì	Alzano L.
137	Il fiabesco (e il mito) nell'arte, Mario Abati	2 Giovedì	Civate
143	I segreti dell'archeologia, Mario Abati	2 Mercoledì	Mozzo
146	Gran tour al Sud, Dario Franchi	2 Lunedì	P.Brembana
157	Materiali dell'architettura, arte della materia, Manuela Bandini	3 Giovedì	Albino
158	Monasteri, abbazie, conventi, Perlita Serra	3 Mercoledì	Almè
164	La civiltà egizia e Bergamo, Ilaria Piccolini	3 Giovedì	Civate

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Mindfulness: come ridurre lo stress, Stefano Lamera	1	Lun. matt.
7	Siamo fatti anche di ciò che abbiamo perduto, Norma Casali	1	Mart. matt.
13	Il tempo vola: uno sguardo all'avanzare dell'età, Greta Capelli	1	Merc. matt.
32	Chiara-mente 1, Nadia Carminati	1	Giovedì
33	Chiara-mente 2, Nadia Carminati	1	Giovedì
36	Raccontare le nostre storie: incontrarsi per raccontarsi, Greta Lageder	1	Ven. matt.
41	Autostima e valore personale, Ramona Vespasiano	2	Lun. matt.
79	Nuove storie psicologiche, Simone Algisi	3	Martedì
93	Brain fitness: una palestra di vita, Nadia Carminati	3	Giovedì
94	Tecniche di rilassamento, Greta Lageder	3	Ven. matt.

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
102	Nuove storie psicologiche, Simone Algisi	1 Lunedì	Casazza
112	Intelligenza emotiva, Ramona Vespasiano	1 Mercoledì	Mozzo
117	Psicologia positiva, ovvero la felicità, Simone Algisi	1 Giovedì	Premolo

130	Quando il corpo parla di noi, Stefano Lamera	1 Mercoledì	Villa di Serio
148	Chiara-mente, Nadia Carminati	2 Martedì	Romano
149	Storie psicologiche, Simone Algisi	2 Mercoledì	Trescore B.

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
5	Donne di potere: Maria Teresa d'Asburgo e sua figlia Maria Antonietta, Carlotta Testoni	1	Lunedì
18	Viaggio attraverso la Spagna: ambiente, storia, cultura, arte, Fabio Celsi	1	Mercoledì
21	Il tutto nel frammento: storie e microstorie medievali, Maria Teresa Brolis	1	Giov. matt.
29	La storia nel pennino della satira. Il regno d'Italia (1861-1946), Paolo Moretti	1	Giovedì
52	Pillole di educazione finanziaria, Gianluigi Pellegrini	2	Martedì
56	Donne, uomini, luoghi tra guerra e dopoguerra. Bergamo e dintorni, docenti ISREC	2	Mercoledì
60	Giappone, un "pianeta stupefacente", Luigi Gatti	2	Giov. matt.
71	La filosofia nella polis, Mariella Valenti	3	Lunedì
72	Che cos'è il tempo: da Anassimandro a Heidegger, Giorgio Schena	3	Lunedì
77	Un giro del mondo in 7 settimane, Gianluigi Della Valentina	3	Martedì
91	Italia in pellicola. I molti ritratti del nostro paese secondo la settima arte, Ettore Colombo	3	Giovedì

SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
99	Antropologia della contemporaneità: le contraddizioni del presente, Cristina Murru	1 Giovedì	Albino
118	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Martedì	Romano
121	Cosa c'è dietro al cartello?, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Sant'Omobono
125	Pillole di educazione finanziaria, Gianluigi Pellegrini	1 Mercoledì	Trescore B.
128	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Lefte
131	Maya, Incas, Egizi all'incontro con l'Europa, Giovanni Dal Covolo	1 Martedì	Zogno
133	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2 Giovedì	Albino
139	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2 Lunedì	Clusone

141	La storia che abbiamo vissuto, Gianluigi Della Valentina	2 Giovedì	Gazzaniga
145	Siti culturali dell'estremo Oriente, Piergiorgio Pescali	2 Giovedì	Pedrengo
151	Giappone, un pianeta "stupefacente", Luigi Gatti	2 Martedì	Treviglio
152	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2 Mercoledì	Gandino
154	Prevenire è meglio che curare, Severina Allevi	2 Mercoledì	Villa di Serio
155	Mito - Religione - Filosofia, Mariella Valenti	2 Martedì	Zogno
161	Giappone, un paese da scoprire, Piergiorgio Pescali	3 Lunedì	Casazza
162	Oltre i confini della mente. Da Cartesio all'intelligenza artificiale, Luciano Cristiano	3 Lunedì	Casazza
165	Facciamo un Quarantotto, Dina Pezzoli	3 Venerdì	Clusone
167	La religione musulmana e il suo mondo, Carlotta Testoni	3 Giovedì	Mozzo
169	I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	3 Giovedì	Ponteranica
174	Dal miracolo economico alla fine della "prima repubblica", Fabio Celsi	3 Martedì	Treviglio
176	Cultura del cibo e dell'alimentazione, Marilisa Molinari	3 Giovedì	Carvico
177	Cambiamenti climatici e nuove prospettive energetiche, Piergiorgio Pescali	3 Mercoledì	Villa di Serio

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
20	Quando la scienza si racconta, è stupore e meraviglia, Eliana Bertocchi	1	Mercoledì
38	"Chiare, fresche, dolci acque...", Claudio Merati	1	Venerdì
39	Conoscere l'universo, Davide Dal Prato	1	Venerdì
44	L'Asia che cambia, Piergiorgio Pescali	2	Lunedì
50	Obiettivo: salute per tutti, Roberto Alfieri	2	Martedì
51	Specie perdute. Storie di estinzioni e sopravvivenze inaspettate, Marco Rampinelli	2	Martedì
58	Cambiamenti climatici e nuove prospettive energetiche, Piergiorgio Pescali	2	Mercoledì
73	La rivoluzione della medicina nel XIX secolo, Severina Allevi	3	Martedì
74	A tavola: il cibo, una lunga storia evolutiva e culturale, Eliana Bertocchi	3	Martedì
78	Geometria tra le pieghe, Antonio Criscuolo	3	Martedì

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
98	Esploriamo la natura, Giambattista Moroni	1 Giovedì	Albino
100	Andar per erbe in autunno, Marilisa Molinari	1 Giovedì	Palazzago
104	Dialogo con le donne scienziate: una rilettura della storia delle scienze, Eliana Bertocchi	1 Lunedì	Casazza
120	Da dove veniamo, dove andiamo?, Piergiorgio Pescali	1 Mercoledì	Sant'Omobono
132	Cultura del cibo e dell'alimentazione, Marilisa Molinari	1 Giovedì	Cisano Berg.
144	Ambienti naturali della bergamasca, Marco Rampinelli	2 Martedì	Palosco
147	Alla salute!, Severina Allevi	2 Giovedì	Premolo
150	Dialogo con le donne scienziate, Eliana Bertocchi	2 Mercoledì	Trescore B.
156	Quando la scienza si racconta è stupore e meraviglia, Eliana Bertocchi	3 Giovedì	Albino
160	"Chiare, fresche, dolci acque...", Claudio Merati	3 Venerdì	Alzano L.
168	Esploriamo la natura... sul Serio, Giambattista Moroni	3 Giovedì	Pedrengo
171	La danza della vita ovvero il benessere integrato, Severina Allevi	3 Mercoledì	Sant'Omobono

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
2	Acquarello base, fritto misto!, Roberto Calvagna	1	Lun. matt.
24	Origami, Miwa Matsuhashi	1	Giov. matt.
42	Miglioriamo il nostro acquarello: che storia!, Roberto Calvagna	2	Lun. matt.
69	"New" taccuino di viaggio: mi guardo intorno, Roberto Calvagna	3	Lun. matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
34	Smartphone - sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	1	Ven. matt.
59	Cittadini digitali: corso di informatica di base e internet, Gianluca Piretti	2	Mercoledì
66	Smartphone - sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	2	Ven. matt.

INFORMATICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
107	Telefonini smartphone: impariamo a usare le "app", Gian Battista Zibetti	1 Giov. matt.	Clusone

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO		FASE	GIORNO
3	Sui passi dell'Alta Via delle Grazie, Gabriella Castelli	1	Lunedì
8	Camminare fa bene 1, Adele Prina	1	Mart. matt
15	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	1	Merc. matt.
16	Camminare fa bene 2, Team Tu	1	Merc. matt.
17	Camminare fa bene 3, Team Tu 2	1	Merc. matt.
25	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Giov. matt.
26	Tai Chi Chuan base, Angelo Nembrini	1	Giov. matt.
27	Nordic Walking, Vincenzo Manenti	1	Giov. matt.
40	Libertà nel movimento 1, Silvano Maioli	1	Venerdì
48	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Mari Ferrari	2	Mart. matt
55	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	2	Merc. matt.
62	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Giov. matt.
63	Tai Chi Chuan 2° livello, Angelo Nembrini	2	Giov. matt.
68	Libertà nel movimento 2, Silvano Maioli	2	Venerdì
70	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Lun. matt.
76	Camminare fa bene 5, Adele Prina	3	Mart. matt
82	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	3	Merc. matt.
83	Camminare fa bene 6, Team Tu	3	Merc. matt.
88	Camminare fa bene 7, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
89	Yoga 3, Lucia Lizzola	3	Giov. matt.
95	Camminare fa bene 8, Alessandra e Rosita Limonta	3	Ven. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ BERGAMO (vedi pag. 62)		FASE	GIORNO
178	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mart./Ven. matt.
180	Reaxing experience 1, Baioni	1	Martedì
184	Reaxing experience 2, Baioni	1	Giovedì
179, 187, 193 181, 182, 188	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
189, 194, 195	Ho fatto splash 1, 2, 6, 7, 11, 12, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
183, 190, 196	Ho fatto splash 3, 8, 13, San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
185, 191, 197	Ho fatto splash 4, 9, 14, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì

186, 192, 198	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
119, 170	Corso di Tai Chi Chuan e Qi Gong, Marco Pesenti	1, 3 Giovedì	Romano
127, 173	Corso di Tai Chi Chuan e Qi Gong, Marco Pesenti	1, 3 Mercoledì	Treviglio
199	In forma in palestra, Istruttori Centro consortile	semestr. Merc. matt.	Rovetta
200, 201, 202	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro consortile	1, 2, 3 giov. matt.	Rovetta
203, 204, 205	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro consortile	1, 2, 3 giov. matt.	Casnigo
206, 207, 208	Ginnastica dolce in acqua 1, 2, 3, Istruttori Sportpiù	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto

INDICE DEI CORSI DELLA MATTINA

Riportiamo l'elenco 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
1	Mindfulness: come ridurre lo stress, Stefano Lamera	Lunedì
2	Acquarello base, fritto misto!, Roberto Calvagna	Lunedì
7	Siamo fatti di ciò che abbiamo perduto, Norma Casali	Martedì
8	Camminare fa bene 1, Adele Prina	Martedì
13	Il tempo vola: uno sguardo all'avanzare dell'età, Greta Capelli	Mercoledì
15	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	Mercoledì
16	Camminare fa bene 2, Team Tu 1	Mercoledì
17	Camminare fa bene 3, Team Tu 2	Mercoledì
21	Il tutto nel frammento: storie e microstorie medievali, Maria Teresa Brolis	Giovedì
24	Origami, Miwa Matsuhashi	Giovedì
25	Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
26	Tai Chi Chuan base, Angelo Nembrini	Giovedì
27	Nordic Walking, Vincenzo Manenti	Giovedì
34	Smartphone - sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	Venerdì
36	Raccontare le nostre storie: incontrarsi per raccontarsi, Greta Lageder	Venerdì
2. FASE DICEMBRE - FEBBRAIO		GIORNO
41	Autostima e valore personale, Ramona Vespasiano	Mercoledì
42	Miglioriamo il nostro acquarello: che storia! Roberto Calvagna	Mercoledì
46	Il cantiere gotico, Rosa Chiumeo	Lunedì
47	L'ineffabile e l'indicibile nell'arte contemporanea, Rosa Chiumeo	Martedì
48	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Mari Ferrari	Martedì
54	Dentro" il capolavoro. Un'opera al giorno per conoscere l'arte, Daniela Mancina Viviani	Mercoledì
55	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	Mercoledì
60	Giappone, un "pianeta stupefacente", Luigi Gatti	Giovedì
61	Vivere per raccontare, Alessandra Pozzi	Giovedì
62	Yoga 2, Lucia Lizzola	Giovedì

63	Tai Chi Chuan 2° livello, Angelo Nembrini	Giovedì
66	Smartphone - sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	Venerdì

3. FASE MARZO - MAGGIO
GIORNO

69	“New” taccuino di viaggio: mi guardo incontro, Roberto Calvagna	Lunedì
70	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Lunedì
75	Paolo di Tarso, Gian Gabriele Vertova	Martedì
76	Camminare fa bene 5, Adele Prina	Martedì
81	Bergamo tra passato, presente e futuro, Nicola Eynard	Mercoledì
82	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	Mercoledì
83	Camminare fa bene 6, Team Tu	Mercoledì
87	Capire l'arte contemporanea, Elena Zilio	Giovedì
88	Camminare fa bene 7, Mari Ferrari	Giovedì
89	Yoga 3, Lucia Lizzola	Giovedì
94	Tecniche di rilassamento, Greta Lageder	Venerdì
95	Camminare fa bene 8, Alessandra e Rosita Limonta	Venerdì

PER TUTTO L'ANNO
GIORNO

6	Do you speak English?, Luisa Mazzotti	Martedì
14	Let's go on with some more English, Rosalba Carotenuto	Mercoledì
22	A further step to break the ice, Adele Prina	Giovedì
23	Useful English & use of English, Rosalba Carotenuto	Giovedì
35	Four 4 us, Adriana Caironi	Venerdì
178	Dolcemente in forma 1, Sportpiù San Bernardino	Mart/Ven

PROVINCIA
1 FASE SETTEMBRE - NOVEMBRE
GIORNO
LOCALITÀ

107	Telefonini smartphone: impariamo a usare le “app”, Gian Battista Zibetti	Giovedì	Clusone
-----	--	---------	---------

SEMESTRALE
GIORNO
LOCALITÀ

199	In forma in palestra, Istruttori Centro Consortile	Mercoledì	Rovetta
-----	--	-----------	---------

PER TUTTO L'ANNO
GIORNO
LOCALITÀ

200, 201, 202	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Consortile	Giovedì	Rovetta
203, 204, 205	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Consortile	Giovedì	Casnigo

INDICE DELLE SEDI*pag.*

Bergamo	21
– 1° fase (da settembre a novembre 2024)	
– 2° fase (da dicembre 2024 a febbraio 2025)	39
– 3° fase (da marzo a maggio 2025)	50
I corsi di Sportpiù Bergamo	62
Albino	65
Almè	68
Almenni - Barzana	68
Almenni - Palazzago	69
Alzano Lombardo	69
Casazza	72
Cenate (vedi Trescore)	96
Cisano Bergamasco	74
Civate al Piano	75
Clusone	76
Costa di Mezzate	80
Gazzaniga	81
Gorle	82
Martinengo	83
Mozzo	84
Palosco	85
Pedrengo	86
Piazza Brembana	87
Ponteranica	88
Premolo	89
Romano di Lombardia	90
Rovetta (vedi Clusone)	79
Sant’Omobono Terme	92
Seriate	93
Trescore Balneario	94
Treviglio	97
Val Gandino (Lefte, Gandino, Casnigo)	99
Villa d’Adda, Carvico, Sotto il Monte	101
Villa di Serio	103
Zogno	105

INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO

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

Mediateca Provinciale di Bergamo (C.S.C.) piazzale Sant'Antonio da Padova, tel. 035.320828

Mutuo Soccorso via Zambonate 33, tel. 035.247151

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

Sala Bernareggi via S. Alessandro 49

Sala Toolbox via del Nastro Azzurro 1/a

“Spazio” Galgario via Galgario 1

Sportpiù via Baioni 18, tel. 035.243735

Sportpiù via San Bernardino 102, tel. 035.316597

CFP via Monte Gleno, 2

CTE Longuelo via Umberto Giordano 1/A tel. 035 2652048

CTE Celadina via Pizzo dei Tre Signori, 4

Il Conventino via M. Gavazzeni 9

TEATRO

La partecipazione a 5 spettacoli teatrali al Piccolo Teatro di Milano è ormai per le socie e i soci di Terza Università una tradizione molto apprezzata.

La proponiamo quindi anche per la prossima stagione 2024/25. Non siamo però in grado di comunicare titoli e date perché saranno presentati dal Piccolo Teatro solo dopo la metà di giugno. Invitiamo quindi chi è già sicuro/a di partecipare ad iscriversi "al buio"; seguirà una giornata di presentazione (e scelta) degli spettacoli.

Le proposte organizzative sono 2:

209 Giovedì spettacolo alle 19.30, con partenza da via Spino, 102, alle 17

210 Venerdì spettacolo alle 20.30, con partenza da via Spino, 102, alle ore 18

Gli spettacoli saranno 5; il costo **€ 160**.

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

POMERIGGIO AL CINEMA CICLO FILM DI QUALITÀ

BERGAMO

Martedì, da settembre 2024, ore 16, CineTeatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna. Ingresso ridotto € 4 per tutti gli over 65.

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.

CLUSONE

Giovedì, dal 13 febbraio al 10 aprile 2025 (1 incontro e 8 film); 1° incontro nell'Auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, ore 14.45-17; proiezioni al cinema Garden ore 15-17.15 (€ 45).

Anche quest'anno, in collaborazione con il Cinema "Garden", 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 a cura del Centro Studi Cinematografici 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.

CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2024

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 62

1 MINDFULNESS: COME RIDURRE LO STRESS

NOVITÀ

Stefano Lamera

Lunedì, dal 30 settembre al 18 novembre 2024 (8 incontri),
ore 9.30-11-45, La Porta (€ 32)

PSICOLOGIA (max 70)

Quanto stress avvertiamo nel nostro vivere? Quanto i nostri pensieri affollano il nostro presente e ci agitano? Quanto ci sentiamo costantemente preoccupati e incastrati dagli impegni? La mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che ci permette di ritrovare il senso ampio e ristoratore del nostro essere e di poter riprendere in mano la nostra vita. Il programma MBSR (*mindfulness-based stress reduction*) è rivolto a tutte le persone che si trovano nella difficoltà di gestire eventi stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti, avvenimenti traumatici o il disagio dovuto al vivere intenso, in una condizione di sovraesposizione di molteplici impegni. Le attività del corso prevedono pratiche guidate di consapevolezza, di rilassamento, stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti e dialoghi di gruppo. Sono previsti inoltre esercizi per promuovere la consapevolezza delle nostre azioni nella vita quotidiana.

2 ACQUARELLO BASE, FRITTO MISTO!

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 23 settembre al 25 novembre 2024 (10 incontri),
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Acquarello misto, ma con soggetti assolutamente inediti per chi non conosce la tecnica e per chi non l'ha ancora domata. Paesaggi, persone, animali e nature morte per evocare, immortalare e diventare bravi divertendoci!

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

3 SUI PASSI DELL' ALTA VIA DELLE GRAZIE

NOVITÀ

Gabriella Castelli

Lunedì, dal 23 settembre al 30 settembre 2024 (1 incontro e 1 uscita),
ore 15-17.15, La Porta (€ 8)

BENESSERE (max 60)

I primi di gennaio del 2023 è stata presentata la guida del cammino, nelle terre di Bergamo, di cui è coautrice Gabriella Castelli; è edita da “Terre di Mezzo”, che pubblica i maggiori cammini internazionali e nazionali. Si tratta della descrizione di un percorso che parte da Bergamo città e si snoda per circa 271 km in Val Seriana e Alto Sebino per concludersi dopo tredici giorni a Bergamo Alta alla Basilica di Santa Maria Maggiore (sono previste anche alternative più brevi). È un viaggio nella storia in luoghi e paesaggi di antiche tradizioni. Nel primo incontro d'aula verrà spiegato il progetto da Gabriella Castelli, ideatrice, organizzatrice e co-autrice del libro guida dedicato. Il secondo incontro prevede un'uscita di una giornata per immergersi nel vivo del cammino e assaporare una nuova esperienza. Un bel percorso ad anello con partenza da Colzate (ritrovo ore 8.45 al Santuario di San Patrizio), passando per i caratteristici borghi di Bondo e Barbata con la sua panoramica chiesetta, per raggiungere il Monte Cavlera dove si potrà pranzare con un'ottima cucina casalinga (€ 18) e, rigenerati, ritorno a Vertova.

4 QUESTO AMORE... POESIE E OPERE D'ARTE

NOVITÀ

Ines Soncini

Lunedì, dal 30 settembre al 18 novembre 2024 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA E ARTE (max 70)

L'amore con le sue stagioni, la sua potenza, la sua imprevedibilità, le sue contraddizioni nei versi dei poeti dell'epoca classica greco romana, del panorama letterario internazionale del Novecento e in alcune canzoni presenta frammenti di vita vissuta e sentimenti contrastanti che ci appartengono. Opere di pittori e scultori di varie epoche si affiancheranno ai testi letterari perché parole e immagini si completino e si arricchiscano a vicenda.

5 DONNE DI POTERE: MARIA TERESA D'ASBURGO E SUA FIGLIA MARIA ANTONIETTA

NOVITÀ

Carlotta Testoni

Lunedì, dal 7 ottobre al 18 novembre 2024 (7 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

STORIA (max 70)

La prima, ascesa al potere alla morte del padre, contro tutte le previsioni degli altri sovrani d'Europa che già discutono per spartirsi le sue terre, si rivela il più grande sovrano dell'Illuminismo; l'altra, sua figlia, sacrificata a 14 anni alla ragion di stato, odiata dai suoi nuovi sudditi, i Francesi, saprà mostrare al mondo, durante la Rivoluzione, come una Asburgo sappia morire con onore, tanto che ancora oggi, il 16 ottobre, i Francesi celebrano messe in suffragio per lei.

6 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Luisa Mazzotti

Martedì, dal 24 settembre 2024 al 20 maggio 2025 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 1° LIVELLO (max 25)

Questo corso è rivolto a chi non ha mai studiato la lingua inglese o ne possiede solo minime conoscenze. L'obiettivo principale è l'acquisizione di funzioni comunicative di base, utili sia per la comprensione che per la produzione di messaggi. Il percorso seguirà le unità didattiche del testo in adozione e fornirà quindi le conoscenze e competenze relative a situazioni quotidiane quali: presentarsi, sostenere conversazioni personali, descrivere la propria routine, ecc. Le attività di ascolto, ripetizione, produzione orale guidata e spontanea, la lettura di brevi e semplici brani saranno accompagnate dalla spiegazione di strutture grammaticali di base e dall'ampliamento delle conoscenze lessicali. Il metodo didattico sarà eclettico, spaziando dalla lezione frontale ai lavori di coppia o di gruppo, secondo necessità.

Testi in uso: EMPOWER second edition, A1 starter student's book with ebook, Ed. Cambridge ISBN 978-1-108-95968-1 (€ 31,60); Workbook with answers ISBN 978-1-108-96172-1 (€ 12,80)

7 SIAMO FATTI ANCHE DI CIÒ CHE ABBIAMO PERDUTO NOVITÀ

Norma Casali

Martedì, dal 19 novembre al 3 dicembre 2024 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via M. Gavazzeni 9 (€ 12)

PSICOLOGIA (max 30)

Il corso affronta la tematica dell'elaborazione del lutto, inteso come la perdita di una persona amata. Le diverse modalità per attraversare un lutto sono relazionali e uniche. Verrà spiegato cosa significa trovarsi nell'impossibilità di elaborare un lutto e l'angoscia melanconica che da esso ne deriva, così come la negazione del lutto stesso, fino a arrivare a comprendere in cosa consiste l'elaborazione sana della perdita della persona amata, partendo dalla memoria, dolorosa, dalle diverse forme, fino ad arrivare a sentire la presenza dell'assenza dell'altro come nuovo modo di proiettarsi nel futuro, e ricominciare ad immaginare. Da lì, si passerà alla visione dell'incontro della nostalgia fatta di gratitudine per la vita.

8 CAMMINARE FA BENE 1

Adele Prina

Martedì, dal 1° ottobre al 19 novembre 2024 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

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, se possibile, una sosta per il caffè.

9 RIPRESE BIBLICHE NELLA LETTERATURA DEL '900 NOVITÀ

Luciano Zappella

Martedì, dal 24 settembre al 12 novembre 2024 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA (max 70)

Il corso proporrà una carrellata di autori italiani e stranieri, credenti e non credenti, per i quali la Bibbia è stato testo ispiratore. Lo si farà leggendo brani delle loro opere (narrative o poetiche) con lo scopo di mostrare come, nel corso del Novecento – il secolo per eccellenza della secolarizzazione – la Bibbia, sebbene non letta in quanto testo sacro, abbia comunque fornito a tanti scrittori e scrittrici un serbatoio di temi di carattere antropologico che ha alimentato la loro scrittura.

10 I PITTORI DI MEZZO TRA UMANESIMO E RINASCIMENTO

NOVITÀ

Alessandro Biella

Martedì, dal 24 settembre al 29 ottobre 2024 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Nei decenni tra la metà del Quattrocento e l'inizio del Cinquecento, tra Umanesimo e Rinascimento, operano artisti forse meno noti, spesso oscurati dai propri allievi, eppure straordinari per spirito imprenditoriale e per l'uso di tecniche diverse. Maestri senza i quali la grande stagione del Rinascimento non sarebbe stata possibile. Una "terra di Mezzo" della nostra storia dell'arte, che andremo a scoprire. Andrea del Verrocchio, Ghirlandaio, Luca Signorelli: sono solo alcuni nomi di questa "terra di Mezzo" della nostra storia dell'arte.

11 RACCONTI D'ARTE, STORIA E NATURA

NOVITÀ

Carlo Pinessi (Museo di Luzzana)

Martedì, dal 5 novembre al 3 dicembre 2024 (4 incontri + una visita),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20 + € 3 per ingresso Museo)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

I luoghi d'arte della Val Cavallina, oltre a custodire il gusto del bello affidatoci da artisti illuminati, testimoniano antiche tradizioni che il nostro popolo ha distillato nei secoli e ci ha tramandato. Il piccolo borgo di Luzzana ne è un esempio: le sue antiche origini agro-silvo-pastorali e difensive, con l'amore della sua gente per una natura rimasta intatta, ha generato due scultori di chiara fama internazionale, Giosuè e Alberto Meli. Essi, con le loro opere custodite al museo d'arte contemporanea, raccontano di arte, storia, natura e del loro attaccamento ai luoghi e alla tradizione. Il corso si concluderà con la visita guidata al parco del Gigante e al Museo d'arte contemporanea di Luzzana, raggiungibile con mezzi propri.

49 CAPOLAVORI SVELATI

NOVITÀ

Delfina Fagnani Sesti

Martedì, 24 settembre 2024, Santa Maria Maggiore

Martedì, dal 7 al 28 gennaio 2025 (1 visita + 4 incontri,) ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Il corso inizia martedì 24 settembre con la visita al cantiere di restauro della pala di Camillo Procaccini nell'abside di Santa Maria Maggiore e continua a gennaio 2025 (vedi pag. 42).

12 CANTARE

Laura Saccomandi

Martedì, dal 24 settembre 2024 al 20 maggio 2025 (annuale: 30 incontri),
ore 16.30-18.30, CTE Celadina (€ 80)

LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 35)

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.

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, da settembre 2024, ore 16, CineTeatro del Borgo,
galleria piazza Sant'Anna. Ingresso ridotto € 4 per tutti gli over 65

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.

13 IL TEMPO VOLA: UNO SGUARDO ALL'AVANZARE DELL'ETÀ

NOVITÀ

Greta Capelli

Mercoledì, dall'1 al 29 ottobre 2024 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

PSICOLOGIA (max 70)

L'invecchiamento rappresenta un processo naturale e graduale del nostro essere. Tale inevitabile avanzare sembra divenire un tema cruciale, nel momento in cui ci pone a confronto con il limite e la finitudine. Ognuno sperimenterà dunque tale processo sulla base del significato che attribuisce ai propri cambiamenti lungo il trascorrere del tempo. Quali sono le espressioni dell'invecchiamento che ci impongono di fermarci a pensare, quali i principali aspetti di cui è possibile avere cura, nel tentativo di accogliere le preoccupazioni radicate nelle nostre esperienze di vita? Una buona cura di sé e un'esperienza positiva dell'invecchiamento ci inducono a

guardare alla nostra condizione esistenziale. Come ci ricordano le preziose parole di Yalom, ciascuno di noi brama l'idea del perdurare, dell'avere senso e fondamento.

14 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 23 ottobre 2024 al 28 maggio 2025 (annuale: 27 incontri),
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 25)

Il corso, ideale prosecuzione di "Do you speak English", si propone di consolidare le competenze acquisite e quindi di rivedere quanto fatto. Vitale sarà ampliare le diverse conoscenze linguistiche e comunicative come anche integrarle con le nuove. Al termine del corso, i partecipanti avranno migliorato la loro capacità comunicativa ed acquisito maggiore scioltezza nella conversazione. Tutti saranno in grado di usare 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 arricchire 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.

Nella prima parte dell'anno saranno utilizzati i libri che tutti i corsisti, iscritti al primo anno già posseggono:

A. Maris-A. Richardson, ROADMAP Livello A 1 ed. Pearson; Student's Book with online Practice ISBN 978 12 92 27 19 41 € 29,90; Workbook with key and online Audio ISBN 978 12 92 22 77 33 € 15.80.

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

15 BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA 1

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 25 settembre al 27 novembre 2024 (10 incontri),
ore 10-12, spazio "Galgario", via Galgario 1 (€ 40)

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 proverete questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

16 CAMMINARE FA BENE 2

Team **Tu 1**

Mercoledì, dal 2 ottobre al 20 novembre 2024 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale Stadio (edicola) (€ 20)

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 una sosta per il caffè. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio.

17 CAMMINARE FA BENE 3

Team **Tu 2**

Mercoledì, dal 2 ottobre al 20 novembre 2024 (8 incontri),
ore 10-12.15, ritrovo piazzale Stadio (edicola) (€ 20)

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 una sosta per il caffè. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio.

18 VIAGGIO ATTRAVERSO LA SPAGNA: AMBIENTE, STORIA, CULTURA, ARTE

NOVITÀ

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 25 settembre al 27 novembre 2024 (10 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

STORIA E CULTURA (max 70)

Il corso propone un percorso storico della Spagna dalle "origini" ai giorni nostri, integrato da essenziali riferimenti alla produzione letteraria ed artistica che ha contrassegnato il cammino della sua civiltà.

19 ARCHITETTI BERGAMASCHI DEL NOVECENTO. VITA E OPERE

NOVITÀ

Eugenio Guglielmi

Mercoledì, dal 25 settembre al 23 ottobre 2024, (4 incontri + 1 visita),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE/URBANISTICA (max 70)

Bergamo non finisce mai di stupire. La personalità di quattro architetti recentemente rivalutati – Luigi Angelini (1884-1969), Giovanni Muzio (1893-1982), Pino Pizzigoni (1901-1967), Alziro Bergonzo (1906-1997 – ha caratterizzato la nostra città dai primi anni del cosiddetto “secolo breve”, fino al secondo dopoguerra. Il corso intende mettere a fuoco le opere di questa “*locale Scuola di Architettura*” che, fin dal piano regolatore di Marcello Piacentini, ha saputo convivere con l’evoluzione della città, confrontarsi con l’ideologia del regime fascista, sviluppare linguaggi architettonici autonomi e innovativi imponendosi oltre i confini cittadini, valorizzando anche locali risorse artistiche e artigianali: il giovane Giacomo Manzù, la bottega di Tilio Nani.

20 QUANDO LA SCIENZA SI RACCONTA, È STUPORE E MERAVIGLIA

NOVITÀ

Eliana Bertocchi

Mercoledì, dal 30 ottobre al 27 novembre 2024 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE E LETTERATURA (max 70)

Scienza e Letteratura si possono incontrare? Nella storia della Scienza ci si imbatte in infiniti esempi di scienziati affascinanti che ci incantano per le loro scoperte, ma soprattutto per il modo con cui le narrano. La Scienza è un percorso narrativo, la descrizione della scoperta si intreccia con la storia personale dello scienziato e le vicende storiche che fanno da sfondo. E dunque, Primo Levi, chimico e scrittore: con parole e molecole ci fa entrare nel suo mondo e ci accompagna con uno stile personale alla comprensione della realtà e della storia; Rachel Carson, con una narrazione appassionata e minuziosamente documentata scrive un’opera che è diventata la pietra miliare dell’ambientalismo; Oliver Sacks, prima ci conduce nei ricordi “chimici” della sua infanzia, poi, diventato medico, sperimenta la sovrapposizione delle neuroscienze con le scienze umanistiche; Stefano Mancuso, botanico, inventa un “esperimento letterario”, una favola che ci svela i misteri degli alberi nel bosco, una storia emozionante, nella quale l’essere umano viene addirittura escluso dalla narrazione. Non gli resta che riflettere.

21 IL TUTTO NEL FRAMMENTO: STORIE E MICROSTORIE MEDIEVALI

NOVITÀ

Maria Teresa Brolis

Giovedì, dal 3 al 24 ottobre 2024 (4 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 16)

STORIA (max 70)

Attraverso storie di persone in contesti più o meno estesi, sono presentati alcuni temi quali la vita femminile, l'associazionismo laicale e il monachesimo, per iniziare in quattro tappe un percorso nella storia del medioevo, con affondi specifici anche sull'area di Bergamo.

22 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Adele Prina

Giovedì, dal 3 ottobre 2024 al 29 maggio 2025 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220)

LINGUA INGLESE: 3° LIVELLO (max 25)

Il corso si propone di consolidare le competenze di coloro che hanno già una conoscenza delle strutture elementari della lingua inglese e desiderano consolidarle, migliorando le capacità di comprensione sia del parlato che dello scritto e allo stesso tempo rendendo più efficace l'interazione orale. L'attenzione sarà focalizzata sulla comunicazione, incentivando l'ampliamento del lessico e l'acquisizione di forme idiomatiche, in modo da consentire ai corsisti di utilizzare un bagaglio linguistico che, per quanto limitato, li metta in grado di essere autosufficienti nelle normali situazioni che possono capitare in viaggio, in un negozio o in una conversazione su argomenti a loro conosciuti.

Testo in uso: ROADMAP A2 - Student's book + Workbook, ed. Pearson

23 USEFUL ENGLISH & USE OF ENGLISH

NOVITÀ

Rosalba Carotenuto

Giovedì, dal 24 ottobre 2024 al 29 maggio 2025 (annuale: 27 incontri),
ore 9.30-12, CTE via Pizzo dei tre Signori 4, Celadina (€ 220)

LINGUA INGLESE 4° LIVELLO (max 25)

Il corso, adatto a chi possiede una conoscenza di base delle strutture e funzioni della lingua inglese, si propone di consolidare le competenze, specialmente orali più che scritte, rivedendo e completando le strutture linguistiche. Esse saranno sempre presentate in contesti reali, grazie anche al DVD-ROM del libro, che sarà integrato, quando ritenuto necessario, con nuovi materiali, mappe concettuali

e schede sintetiche. Obiettivo finale sarà migliorare le capacità comunicative, acquisendo maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti stabiliti in anticipo e legati alla vita quotidiana e alle situazioni che si possono presentare in viaggio o con stranieri in Italia. Questo richiede l'utilizzo dei diversi tempi verbali, delle varie funzioni linguistiche e potenziamento del bagaglio lessicale per far fronte alle diverse esigenze di comunicazione. Verrà anche ampliata "la scrittura" di brevi frasi o testi, per messaggi Whatsapp o per esprimere opinioni su canzoni o filmati proposti.

Saranno utilizzati gli stessi testi che tutti gli iscritti al corso nel 2023/2024 già posseggono: Jonathan Bygrave "New total English" (livello Elementary: A1/2) ed. Pearson (non più in commercio).

24 ORIGAMI

NOVITÀ

Miwa Matsuhashi

Giovedì, dal 10 ottobre al 28 novembre 2024 (8 incontri),
ore 9.30-11, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 32)

OPERATIVITÀ (max 20)

I partecipanti si divertiranno a dare vita a fiori, animali, oggetti comuni ottenuti piegando la carta in un'infinità di modi, secondo un'antica tradizione giapponese. Si potranno creare origami sulla base delle singole richieste; scopo del corso è anche quello di interpretare le istruzioni in autonomia e provare a mettersi in gioco.

25 YOGA 1

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2024 (10 incontri),
ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

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

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

26 TAI CHI CHUAN BASE

NOVITÀ

Angelo Nembrini

Giovedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2024 (10 incontri),
ore 10-11.30, spazio "Galgario", via Galgario 1 (€ 40)

BENESSERE (max 30)

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte cinese che può essere considerata sia un'arte marziale, sia un metodo per il mantenimento o il recupero del benessere. Si pratica con esercizi e movimenti che si adattano alla propria condizione individuale; per le caratteristiche di questa disciplina e per come sono strutturate le nostre lezioni può essere praticato a tutte le età con notevoli benefici anche per le persone non più giovani. I suoi movimenti fluidi, in sintonia con la respirazione, riportano armonia e sincronia tra mente e corpo, flessibilità alle articolazioni, rilassamento dei muscoli, forza e benessere. Riveste inoltre notevole importanza un atteggiamento posturale corretto. Il Tai Chi Chuan segue i principi della medicina tradizionale cinese: la sua costante pratica provoca lo sblocco delle tensioni sia sul piano fisico sia su quello mentale.

Nel primo corso impareremo la "Forma Base" e faremo i primi 12 dei "24 Esercizi Taoisti".

N.B. Il corso prosegue in via esclusiva, per chi lo desidera, in seconda fase, stesso orario.

27 NORDIC WALKING

NOVITÀ

Vincenzo Manenti

Giovedì, dal 3 ottobre al 7 novembre 2024 (6 incontri),
ore 10.00-11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 20)

BENESSERE (max 10)

Il corso di Nordic Walking (camminata nordica o marcia nordica) si prefigge di insegnare la corretta tecnica di utilizzo degli appositi bastoni che diventano strumenti fondamentali e assumono il ruolo protagonista nell'esecuzione di uno sport che coinvolge la quasi totalità (circa il 90%) della muscolatura corporea. Durante il corso, attraverso la rigorosa analisi funzionale e biomeccanica delle varie strutture corporee coinvolte nel cammino e nell'uso del bastone, si otterrà il risultato di migliorare coordinazione e postura, alleviare i dolori articolari grazie al minore stress delle articolazioni di bacino ed arti inferiori, tonificare tutto il corpo, stimolare il metabolismo, allenare velocità, resistenza e potenza. Il corso grazie alla naturale progressione delle lezioni consentirà a chiunque di partecipare a prescindere dalla propria forma fisica. I bastoni da Nordic Walking sono messi a disposizione dall'insegnante.

28 SEI POETI RACCONTANO A TERZA UNIVERSITÀ LA LORO SCRITTURA

NOVITÀ

Gabrio Vitali presenta Giusi Quarenghi, Cristiano Poletti, Paola Loreto, Marco Pelliccioli. Nadia Agustoni, Maurizio Noris
Giovedì, dal 26 settembre al 31 ottobre 2024 (6 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

LETTERATURA (max 70)

Sei poeti bergamaschi di notorietà e prestigio nazionale, introdotti e intervistati dal docente, leggeranno le loro poesie, presenteranno i loro libri e parleranno del loro rapporto con la scrittura poetica, del loro modo di trattare, in poesia, la lingua materna, della loro postura verso la vita e verso la storia e del loro rapporto con la Letteratura. Il corso viene realizzato in collaborazione con ***Abitare la poesia - progetto aperto di educazione alla parola poetica.***

29 LA STORIA NEL PENNINO DELLA SATIRA. IL REGNO D'ITALIA (1861-1946)

NOVITÀ

Paolo Moretti
Giovedì, dal 7 al 28 novembre 2024 (4 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 16)

SCIENZE SOCIALI (max 70)

Le lezioni verranno corredate da molte immagini tratte dai principali giornali satirici italiani e stranieri di diverso orientamento politico. Vengono proposti, nella versione caricaturale e satirica, tutti i presidenti del Consiglio del Regno d'Italia dal 1861 al 1946, accostando a episodi ben noti anche eventi meno conosciuti e curiosi che ci consentono una lettura della storia della nostra nazione non banale e conformista. Il periodo esaminato ci permetterà anche di rilevare l'evoluzione del segno grafico nello specifico settore della satira politica, in uno stimolante cocktail di storia, arte e politica.

30 ARTISTI TRA PITTURA E SCULTURA, TRA GLOBALE E LOCALE

NOVITÀ

Ugo Riva

Giovedì, dal 26 settembre al 24 ottobre 2024 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

ARTE (max 70)

Il percorso intende esplorare i rapporti di profonda interrelazione tra disegno, pittura e scultura con esempi di artisti particolarmente significativi che, oltre le barriere di tempo, spazio e materia, hanno creato arte dall'arte. L'indagine riserverà una particolare attenzione alla ricerca artistica locale, evidenziando opere significative, al momento ai margini di mode e clamori mediatici. Il corso si concluderà con una visita guidata al Cimitero di Bergamo.

31 L'ARTE E LA GUERRA

NOVITÀ

Mario Abati

Giovedì, dal 31 ottobre al 28 novembre 2024 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

ARTE E STORIA (max 70)

Dall'età neolitica in poi i conflitti tra gruppi umani sono diventati sempre più numerosi e cruenti. Gli artisti nelle diverse epoche si sono cimentati nella rappresentazione diretta o indiretta delle guerre con risultati a volte efficaci, a volte discutibili. Dall'elogio omerico dell'eroismo in battaglia alla denuncia senza mezzi termini della guerra da parte di Goya passando per l'accettazione rinascimentale, la retorica delle guerre d'indipendenza e il rifiuto netto del militarismo dopo la Prima guerra mondiale.

32 CHIARA-MENTE 1

Nadia Carminati

Giovedì, dal 26 settembre al 5 dicembre 2024 (10 incontri),
ore 14.30-15.40, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 40) (salta 17 ottobre)

PSICOLOGIA (max 20)

Le prime funzioni cognitive che necessitano di essere sostenute con l'avanzare dell'età sono la memoria, l'attenzione e il linguaggio; verrà proposta una serie di esercizi studiati per attivarle, in una sorta di "palestra" dove esercitare una vera e propria ginnastica per la mente. Seguiranno quindi attività operative guidate, senza particolari approfondimenti teorici, per favorire l'esercizio di fondamentali funzioni a tutela della qualità della vita. Gli esercizi proposti sono stati elaborati

nell'ambito della ricerca scientifica e validati da una consolidata pratica di prevenzione all'invecchiamento.

N.B. Gli iscritti hanno la prelazione sul corso n. 93 BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA della terza fase.

33 CHIARA-MENTE 2

Nadia Carminati

Giovedì, dal 26 settembre al 5 dicembre 2024 (10 incontri),
ore 16-17.15, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 40) (salta 17 ottobre)

PSICOLOGIA (max 20)

Le prime funzioni cognitive che necessitano di essere sostenute con l'avanzare dell'età sono la memoria, l'attenzione e il linguaggio; verrà proposta una serie di esercizi studiati per attivarle, in una sorta di "palestra" dove esercitare una vera e propria ginnastica per la mente. Seguiranno quindi attività operative guidate, senza particolari approfondimenti teorici, per favorire l'esercizio di fondamentali funzioni a tutela della qualità della vita. Gli esercizi proposti sono stati elaborati nell'ambito della ricerca scientifica e validati da una consolidata pratica di prevenzione all'invecchiamento.

N.B. Gli iscritti hanno la prelazione sul corso n. 93 BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA della terza fase.

34 SMARTPHONE – SFRUTTIAMO BENE LE SUE POTENZIALITÀ

NOVITÀ

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 4 ottobre al 6 dicembre 2024 (9 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 90)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 12)

Il corso è dedicato a chi possiede uno smartphone con Sistema Operativo **Android** (no iPhone Apple né Windows). Attraverso 9 incontri teorico-pratici si vedranno e si approfondiranno le impostazioni dello smartphone e l'uso delle applicazioni (App) più usuali e disponibili. Obiettivo primario del corso sarà quello di portare i partecipanti a essere il più possibile autonomi nella ricerca, installazione e utilizzo di nuove applicazioni, e a superare i principali intoppi in modo autonomo.

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

35 FOUR 4 US

Adriana Caironi

Venerdì, dal 20 settembre 2024 al 30 maggio 2025 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 4° LIVELLO (max 25)

Il corso, prosecuzione di “A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE” si propone di consolidare le competenze di chi ha seguito tale percorso e introducendone ulteriori. Si proseguirà con l’uso del testo in adozione, ENGLISH FILE Pre-Intermediate 4th edition (Oxford University Press) che presenta un’efficace struttura didattica basata su dodici unità - ciascuna delle quali suddivisa in tre sezioni, comprendenti l’uso di funzioni comunicative, lessico, ascolto, lettura, brevi testi scritti e elementi grammaticali. In particolare, il corso di quarto livello dovrà fornire ai corsisti l’opportunità di sapersi esprimere in modo corretto e naturale nella lingua inglese in presenza di situazioni prevalentemente relative alla vita di ogni giorno, con l’utilizzo dei tempi verbali in contesti narrativi, presenti e futuri e verbi modali, attraverso esposizione individuale e in piccoli gruppi. L’obiettivo primario si identifica nell’uso costante delle abilità di ascolto ed esposizione orale, con il supporto delle principali strutture morfo sintattiche e di sussidi quali brevi video da riassumere e commentare, articoli da quotidiani e periodici di difficoltà adeguata al livello dei corsisti e qualunque strumento di comunicazione che si presti a stimolo in questa direzione.

36 RACCONTARE LE NOSTRE STORIE: INCONTRARSI PER RACCONTARSI

NOVITÀ

Greta Lageder

Venerdì, dal 18 ottobre al 15 novembre 2024 (4 incontri),
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via M. Gavazzeni 9 (€ 16)

PSICOLOGIA (max 30)

Il ricordo del proprio passato e la condivisione in gruppo della propria esperienza possono essere utili per: dare un senso di continuità all’esistenza, rafforzare il senso d’identità, ampliare la risonanza del proprio vissuto, mettere ordine negli eventi, ricostruire il significato con il “senno di poi”. La rievocazione può avere forma orale o scritta, ma può anche avvenire attraverso foto, articoli di giornale, canzoni, film...

37 LA FORZA DELLE PAROLE FEMMINILI NEI ROMANZI CONTEMPORANEI

NOVITÀ

Alessandra Limonta

Venerdì, dal 27 settembre al 25 ottobre 2024 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

LETTERATURA (max 70)

Il panorama letterario è popolato oggi da giovani autrici di grande talento e intelligenza, che esplorano varie dimensioni dell'esistenza, immergendoci in storie avvincenti e ricche di significato. Con uno sguardo critico e non convenzionale ci offrono nuove prospettive sulla storia come Maaza Mengiste ne *Il re ombra*; sui rapporti familiari come Aurora Tamigio ne *Il cognome delle donne*; sulla solidarietà fra donne come Nino Haratischwil ne *La luce che manca* e Emanuela Canepa ne *Resta con me, sorella*.

38 “CHIARE, FRESCHE, DOLCI ACQUE...”

NOVITÀ

Claudio Merati

Venerdì, dall'8 novembre al 6 dicembre 2024 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

ECOLOGIA (max 70)

L'abbondante presenza di acqua ha permesso lo sviluppo abitativo, economico e quindi sociale e culturale del territorio lombardo. Particolarmente nella nostra provincia bergamasca l'attività antropica ha regimato questa risorsa, creando sin dal medioevo una fitta rete di canali e strutturando il territorio per sfruttarne appieno le potenzialità. L'importanza di tale risorsa, lungi dal venir meno, assume oggi un ruolo decisivo. Ma la situazione è in un precario equilibrio, pregiudicato da urbanizzazioni selvagge, inquinamenti, manomissioni del reticolo idrico. Le conseguenze poi dei cambiamenti climatici rischiano di essere devastanti. Urge una modifica d'impostazione delle scelte e di modalità di utilizzo di una risorsa primaria.

39 CONOSCERE L'UNIVERSO

NOVITÀ

Davide Dal Prato

Venerdì, dall'11 ottobre al 22 novembre 2024 (6 incontri),
ore 15-17, Parco Astronomico La Torre del Sole, via Caduti del Lavoro 2, Brembate
di Sopra (€ 24)

ASTRONOMIA (max 70)

Con questa serie di appuntamenti dedicati all'Astronomia si desidera offrire ai partecipanti una visione moderna e aggiornata dell'Universo in cui viviamo. I sei incontri sono strutturati in forma di presentazioni commentate da Davide Dal Prato, operatore presso la Torre del Sole e si propongono come guida per una interessante esplorazione dei contenuti più affascinanti e stimolanti della ricerca astronomica.

40 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 1

Silvano Maioli

Venerdì, dal 20 settembre al 29 novembre 2024 (10 incontri),
ore 15-16.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

METODO FELDENKRAIS (max 25)

Il movimento è consapevole e integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. 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 nostre capacità.

I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2024 A FEBBRAIO 2025

41 AUTOSTIMA E VALORE PERSONALE

NOVITÀ

Ramona Vespasiano

Lunedì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2025 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 32)

PSICOLOGIA (max 70)

L'autostima è uno dei più importanti temi della psicologia. In questo corso impareremo come valorizzarci. È un'abilità senza dubbio fondamentale sia per la vita interiore che per ottenere tutto ciò che si desidera.

42 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO, CHE STORIA!

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 9 dicembre 2024 al 3 marzo 2025 (10 incontri),
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Con i nostri acquarelli abbiamo viaggiato nel cuore di Bergamo, abbiamo esplorato i cinque continenti, i quattro elementi della natura... ma non abbiamo mai viaggiato nella storia. Materia solitamente affidata alla fotografia. Ma l'acquarello sarà in grado di reinterpretare sia la drammaticità che la bellezza di dieci date che noi tutti abbiamo tatuate nell'anima!

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

43 PER I TUOI LARGHI OCCHI...

NOVITÀ

Angelo Pagani

Lunedì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2025 (7 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 28)**MUSICA E POESIA** (max 70)

Sette incontri per sette volti dell'amore nell'opera di Fabrizio de Andrè. L'amore è centrale nella poesia e nella musica di questo autore e variamente declinato: è passione, tormento, egoismo, tenerezza, carnalità, nobiltà, nostalgia... ogni testo, ogni musica ha il suo amore, sempre diverso e sempre uguale, forza possente che sospinge, vento freddo che raggela, luce soffusa nel giorno che cede alla sera. Nessuno come l'Amore è capace di innalzarti e di abbatterti, nessuno come lui, a seconda che sopraggiunga o scompaia, attizza l'incendio o lo estingue. Nessuno come lui fa gioire, soffrire e rivelarsi nel volto di chi lo abita. Nessuno come lui fa vivere e morire. Questo amore nasce e muore in pagine di una bellezza sconcertante e purissima, poeticamente e musicalmente tra le più alte e toccanti del XX secolo. Sarà emozionante scoprirne l'intimo significato, tracciarne la storia e poi ascoltarle e cantarle insieme.

44 L'ASIA CHE CAMBIA

NOVITÀ

Piergiorgio Pescali

Lunedì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2025 (7 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)**SCIENZE SOCIALI** (max 70)

L'Asia è il continente che sempre più sta dettando nuove leggi di mercato e nuovi stili di vita. Le dinamiche socioeconomiche contemporanee ci hanno messo a confronto con i paesi asiatici emergenti di cui stentiamo a capire i meccanismi di sviluppo. Anziché studiarne le basi storiche, culturali e religiose che hanno permesso tale espansione, l'Occidente ha spesso adottato una politica di contrapposizione. Noi cercheremo invece di comprendere gli atteggiamenti sociali che ne determinano gli orientamenti politici ed economici.

45 ANCORA TUTTI AL CINEMA!

NOVITÀ

Silvia Savoldelli e Simonetta Paris

Lunedì, dal 9 dicembre 2024 al 3 marzo 2025 (10 incontri),
ore 14.45-17.45, Mediateca, Sala corsi, piazzale Sant'Antonio da Padova 8 (€ 50)**CINEMA** (max 40)

"Ancora tutti al cinema!" è l'appuntamento che gli amanti della settima arte non possono davvero perdere. Il percorso presenta i titoli più interessanti delle sta-

gioni cinematografiche più recenti, tutti da (ri)scoprire e apprezzare. Ogni film sarà preceduto da una breve introduzione e sarà immediatamente seguito da un momento di confronto e approfondimento.

N.B. La sede della Mediateca è dotata di parcheggio e raggiungibile con autobus: linee 7, 9.

46 IL CANTIERE GOTICO

NOVITÀ

Rosa Chiumeo

Lunedì, dal 9 dicembre 2024 al 27 gennaio 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Fede e virtuosismo. Ricchezza e spiritualità. La nascita dell'Europa: cultura, tecnologia, religione. Un bianco mantello riveste l'occidente cristiano, come dice Rodolfo il Glabro. Per cinque secoli, a partire dal XII, chiese e conventi riempiono le città di forme sempre più ardite che salgono vertiginose verso il cielo.

47 L'INEFFABILE E L'INDICIBILE NELL'ARTE CONTEMPORANEA

NOVITÀ

Rosa Chiumeo

Martedì, dal 3 febbraio al 3 marzo 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Annullare la materia, smaterializzare l'opera. Heidegger: "L'angoscia è la disposizione fondamentale che ci mette di fronte al nulla". Perdere il contatto con l'inganno del mondo concreto, librarsi nell'assenza: dall'arte astratta all'arte concettuale. Il concetto di opera si modifica radicalmente, il senso della perdita ci disorienta e ci confonde.

48 CAMMINARE FA BENE 4

Adele Prina e Mari Ferrari

Martedì, dal 4 febbraio al 4 marzo 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 12)

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, se possibile, una sosta per il caffè.

49 CAPOLAVORI SVELATI

NOVITÀ

Delfina Fagnani Sesti

Martedì, 24 settembre 2024, Santa Maria Maggiore

Martedì, dal 7 al 28 gennaio 2025 (1 visita + 4 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il corso inizia martedì 24 settembre con la visita al cantiere di restauro della pala di Camillo Procaccini nell'abside di Santa Maria Maggiore. L'anticipo ha lo scopo di consentire la salita ai ponteggi per una visione molto speciale e ravvicinata dell'antico capolavoro e dei metodi moderni di restauro e conservazione. I rimanenti 4 incontri del mese di gennaio analizzeranno opere di autori importanti (Crivelli, Mantegna, Moroni, ...) conservate nel territorio bergamasco con particolare riferimento alle specifiche procedure di restauro elaborate per ottimizzarne conservazione e visione.

N.B. Le modalità della visita al cantiere di restauro della pala di Procaccini verranno comunicate agli iscritti a cura della segreteria.

50 OBIETTIVO: SALUTE PER TUTTI

NOVITÀ

Roberto Alfieri

Martedì, dall'11 al 25 febbraio 2025 (3 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 12)

SCIENZE (max 70)

Quali sono le condizioni sociali che hanno maggiore impatto sulla salute? Qual è il ruolo della politica e delle disuguaglianze socioeconomiche nell'influenzare salute, malattie e disabilità? E come interpretare la crisi dei servizi sanitari che investe i Paesi più industrializzati mettendone a rischio la sostenibilità? Sono domande che ci inducono ad allargare lo sguardo anche verso le condizioni dei diversi Paesi del mondo e a dibattere delle politiche più adatte a diffondere benessere sanitario e sociale.

51 SPECIE PERDUTE. STORIE DI ESTINZIONI E SOPRAVVIVENZE INASPETTATE

NOVITÀ

Marco Rampinelli

Martedì, dal 7 gennaio al 4 febbraio 2025 (5 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE (max 70)

La stragrande maggioranza delle specie che hanno abitato il nostro pianeta nella sua lunga storia sono oggi estinte. Si può quindi dire che l'estinzione è una

costante della storia evolutiva; tuttavia, con la comparsa di quell'ingombrante coinquilino che è l'Essere Umano, le specie si sono trovate ad affrontare una nuova, inaspettata minaccia alla loro sopravvivenza. Nel corso faremo la conoscenza di specie e di interi gruppi di animali che non sono sopravvissuti all'espansione umana e ripercorreremo le storie, spesso drammaticamente avvincenti, che hanno portato alla loro scomparsa, assieme a quelle di chi invece, nonostante si sia trovato ad un passo dal baratro, è riuscito a sopravvivere fino ai giorni nostri.

52 PILLOLE DI EDUCAZIONE FINANZIARIA

NOVITÀ

Gianluigi Pellegrini

Martedì, dall'11 al 25 febbraio 2025 (3 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

ECONOMIA (max 70)

Riflessioni per 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 1900. 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 temi economici, 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.

53 MUSICA PER DANZA O DANZA PER LA MUSICA?

NOVITÀ

Gloria Maffioletti

Martedì, dal 7 gennaio all'11 febbraio 2025 (6 incontri),

ore 15-17.15, Sala Bernareggi, via S. Alessandro 49 (€ 24)

MUSICA (max 70)

La musica e la danza sono espressioni artistiche in strettissima connessione. Gli incontri metteranno in luce le interazioni tra queste due forme d'arte avvenute nel corso dei secoli e con diverse tipologie di spettacolo, fornendo una chiave di lettura, semplice e fruibile, anche per coloro che non possiedono una specifica preparazione musicale. Il percorso attraverserà, dunque, un lungo arco temporale, dalle origini fino alle avanguardie del Novecento, e toccherà le diverse forme di connubio tra musica e danza, facendone risaltare non solo il valore artistico ma anche quello antropologico, rituale e sociale. Alcuni appuntamenti saranno inoltre caratterizzati da musica eseguita dal vivo.

54 DENTRO IL CAPOLAVORO. UN'OPERA AL GIORNO PER CONOSCERE L'ARTE

Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 4 dicembre 2024 al 29 gennaio 2025 (7 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 28)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il corso vuole offrire l'occasione di conoscere approfonditamente, ad ogni incontro, un'opera d'arte molto famosa, affrontando – tramite essa – alcuni dei grandi temi della Storia dell'Arte.

55 BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA 2

Micaela Bianco

Mercoledì, dall'11 dicembre 2024 al 26 febbraio 2025 (10 incontri),
ore 10-12, spazio "Galgaro", via Galgaro 1 (€ 40)

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 proverete questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

56 DONNE, UOMINI, LUOGHI TRA GUERRA E DOPOGUERRA. BERGAMO E DINTORNI

NOVITÀ

Docenti Isrec (Istituto Bergamasco Storia della Resistenza e dell'età Contemporanea):
Angelo Bendotti, Luciana Bramati, Andrea Pioselli, Elisabetta Ruffini, Giorgio Scudeletti
Mercoledì, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2025 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

STORIA (max 70)

Un capitolo estremamente interessante della storia del Novecento è quello che riguarda le prospettive assolutamente nuove che alla fine della guerra le persone si trovarono di fronte. Nel grande processo di cambiamento finiscono per assumere decisiva importanza anche la trasformazione e gli usi diversi dei luoghi dove si è svolta la storia, che si caricano di nuova valenza e significato.

57 VOLTI CHE RACCONTANO LA LORO STORIA E IL LORO TEMPO. BREVE STORIA DEL RITRATTO

NOVITÀ

Perlita Serra

Mercoledì, dall'8 gennaio al 12 febbraio 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il corso si propone di analizzare ritratti di epoche diverse per capire come l'arte interpreta la cultura e la società del tempo in cui viene prodotta, quali messaggi espliciti e impliciti trasmette attraverso i volti, gli atteggiamenti, le ambientazioni, gli abiti e le acconciature delle persone raffigurate.

58 CAMBIAMENTI CLIMATICI E NUOVE PROSPETTIVE ENERGETICHE

NOVITÀ

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 19 febbraio al 5 marzo 2025 (3 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

SCIENZE (max 70)

Il nostro pianeta sta affrontando una crisi climatica che è destinata a sconvolgere le nostre abitudini di vita e l'economia mondiale. Sebbene la maggior parte del mondo scientifico sia concorde nell'indicare le attività umane come responsabili del cambiamento climatico in atto, alcuni mettono in dubbio questa teoria. Durante il primo incontro affronteremo proprio le diverse idee che circolano comparandole con dati scientifici, mentre negli incontri successivi parleremo delle varie forme di energia che potrebbero limitare l'innalzamento della temperatura, con particolare attenzione verso la fonte energetica a cui tutti stanno guardando con sempre maggiore fiducia: la fusione nucleare.

59 CITTADINI DIGITALI: CORSO DI INFORMATICA DI BASE E INTERNET

NOVITÀ

Gianluca Piretti

Mercoledì, dall'8 gennaio al 16 aprile 2025 (15 incontri),
ore 16-18.15, CFP, via Gleno 2 (€ 150)

INFORMATICA (max 17)

In questo corso verranno insegnate le basi del funzionamento del PC e delle principali periferiche in ambiente Windows. Impareremo a gestire i contenuti digitali (foto, video, documenti), a muoverli e salvarli in sicurezza, impareremo semplici esercizi di videoscrittura (pacchetto office). Al giorno d'oggi è

molto importante sapersi muovere con consapevolezza su Internet e utilizzare i servizi on-line, sia nel pubblico che nel privato. Affronteremo quindi i principi di educazione alla Cittadinanza Digitale, imparando a navigare in maniera corretta e sicura, a gestire i nostri dati personali nel rispetto della privacy, a utilizzare i social network in modo consapevole e, infine, a utilizzare i più comuni servizi online, dai più “commerciali” a quelli della Pubblica Amministrazione.

60 GIAPPONE, UN “PIANETA STUPEFACENTE”

NOVITÀ

Luigi Gatti

Giovedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2025 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA (max 70)

L'obiettivo degli incontri è mostrare alcune caratteristiche dello stupefacente “Pianeta” chiamato Giappone. Mitologia, storia, religioni, arti lente, tradizioni millenarie ancora attualissime: etichetta a tavola, cibo e ristorazione, regole comportamentali in ambienti pubblici. Entriamo in una casa e in un tempio giapponese, principi di modestia ed umiltà, approccio alla lingua e ai suoi sorprendenti caratteri di scrittura, gli ideogrammi...e molto altro ancora!

61 VIVERE PER RACCONTARE

Alessandra Pozzi

Giovedì, dal 12 dicembre 2024 al 27 febbraio 2025 (10 incontri),
ore 9.30-11.45, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 40)

SCRITTURA CREATIVA (max 20)

Il laboratorio parte dal presupposto che leggere e scrivere siano due facce della stessa medaglia; perciò, nel nostro percorso, attiveremo entrambe le modalità anche se l'obiettivo è legato alla produzione scritta. Si partirà dalla riflessione su forme e contenuti del genere autobiografico, presentando una serie di modelli tratti dalla letteratura: da lì si forniranno strumenti per l'ideazione e la stesura di testi autobiografici. La scrittura di sé diventerà uno strumento di “lettura” di alcuni snodi di vita. Insieme si sceglieranno forme di raccolta dei materiali prodotti. La definizione stessa di laboratorio implica la prevalenza della pratica: si impara a scrivere scrivendo. Scriveremo molto. Mai troppo.

62 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 12 dicembre 2024 al 27 febbraio 2025 (10 incontri),
ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi allo yoga o vogliono mantenerne la pratica tramite gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale attività 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).

63 TAI CHI CHUAN 2° LIVELLO

NOVITÀ

Angelo Nembrini

Giovedì, dal 12 dicembre 2024 al 27 febbraio 2025 (10 incontri),
ore 10-11.30, spazio "Galgario", via Galgario 1 (€ 40)

BENESSERE (max 30)

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte cinese che può essere considerata sia un'arte marziale, sia un metodo per il mantenimento o il recupero del benessere. Si pratica con esercizi e movimenti che si adattano alla propria condizione individuale; per le caratteristiche di questa disciplina e per come sono strutturate le nostre lezioni può essere praticato a tutte le età, con notevoli benefici anche per le persone non più giovani. I suoi movimenti fluidi, in sintonia con la respirazione, riportano armonia e sincronia tra mente e corpo, flessibilità alle articolazioni, rilassamento dei muscoli, forza e benessere. Riveste inoltre notevole importanza un atteggiamento posturale corretto. Il Tai Chi Chuan segue i principi della medicina tradizionale cinese: la sua costante pratica provoca lo sblocco delle tensioni sia sul piano fisico sia su quello mentale.

Nel secondo corso impareremo la "Forma Fondamentale" e praticheremo dal 13° al 24° degli "Esercizi Taoisti".

N.B. Il corso è riservato a chi ha frequentato il corso di base n. 26 svolto nella prima fase.

64 I GRANDI ARTISTI DEL RINASCIMENTO A FIRENZE

NOVITÀ

Elena Zilio

Giovedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2025 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Un corso emozionante che ci condurrà alla scoperta delle personalità che segnarono il panorama artistico della città durante il Rinascimento. Conosceremo la storia dei grandi artisti che arricchirono Firenze con i loro capolavori, rendendola la «culla del Rinascimento». Partendo dalle straordinarie innovazioni architettoniche di Brunelleschi, indagheremo la sua rivalità artistica con Ghiberti e Donatello, godremo delle raffinate opere di Botticelli e indagheremo le incredibili invenzioni di Leonardo, fino a giungere all'apice di questa evoluzione artistica, con i capolavori assoluti nati dal genio di Michelangelo, nella sua amata Firenze.

65 IL POEMA CAVALLERESCO DEL '500: L'ORLANDO FURIOSO E LA GERUSALEMME LIBERATA

NOVITÀ

Agostino Cornali

Giovedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2025 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

LETTERATURA (max 70)

Nel corso verranno letti e analizzati i brani più significativi dell'*Orlando Furioso* di Ludovico Ariosto e della *Gerusalemme Liberata* di Torquato Tasso, individuando il contesto storico culturale in cui le due opere hanno preso forma e l'influenza che questi poemi hanno esercitato sulla letteratura dei secoli successivi.

66 SMARTPHONE – SFRUTTIAMO BENE LE SUE POTENZIALITÀ

NOVITÀ

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 13 dicembre 2024 al 28 febbraio 2025 (10 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 100)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 12)

Il corso è dedicato a chi possiede uno smartphone con Sistema Operativo **Android** (no iPhone Apple né Windows). Attraverso dieci incontri teorico-pratici si vedranno e si approfondiranno le impostazioni dello smartphone e l'uso delle applicazioni (App) più usuali e disponibili. Obiettivo primario del corso sarà

quello di portare i partecipanti a essere il più possibile autonomi nella ricerca, installazione e utilizzo di nuove applicazioni, e a superare i principali intoppi in modo autonomo.

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

67 “AMOR MI MOSSE”. L’ELEGIA LATINA E LA POESIA D’AMORE MODERNA

NOVITÀ

Fabio Gatti

Venerdì, dal 10 gennaio al 7 marzo 2025 (9 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 36)

LETTERATURA (max 70)

Nella letteratura europea un posto di rilievo è occupato dalla poesia d’amore. Molti dei motivi (l’amore come malattia, l’amore come ‘servizio’ dell’innamorato nei confronti della donna, l’amore come lotta per la conquista) e delle situazioni (notte d’amore, serenate, tradimenti, rifiuti, separazioni) tipiche dell’immaginario amoroso affondano le radici nell’elegia latina. Inaugurato da Catullo, nel I secolo a. C., il genere si sviluppa poi, in modi diversi, in età augustea, con Tibullo, Propertio e Ovidio. Attraverso la lettura (in traduzione) e il commento di questi autori, il corso si propone di mostrare l’interesse del genere elegiaco e la sua importante influenza sulla poesia moderna.

68 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 2

Silvano Maioli

Venerdì, dal 13 dicembre 2024 al 28 febbraio 2025 (10 incontri),
ore 15-16.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

METODO FELDENKRAIS (max 25)

Il movimento è consapevole e integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. 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 nostre capacità.

I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2025

69 “NEW” TACCUINO DI VIAGGIO: MI GUARDO INTORNO

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 10 marzo al 19 maggio 2025 (10 incontri),
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40)

DISEGNO E PITTURA (max 25)

Ben vengano i viaggi, quelli veri con la valigia, gli aeroporti, gli imbarchi ecc... Ma tra un viaggio vero e l'altro possiamo, con il nostro taccuino, guardarci intorno per esercitarci sui ritratti, immortalando chi ci sta seduto di fronte. Quando l'argomento è il corpo in movimento, possiamo disegnare l'addetto al bar mentre ci prepara il caffè. Gli acquarelli, i fogli e i pennelli sul tavolo possono farci fare pratica su ombre e prospettiva. Anche fuori dalla finestra ci sono scorci che meritano di essere reinterpretati con la nostra lente artistica...

70 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Lunedì, dal 10 marzo al 19 maggio 2025 (10 incontri),
ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 20)

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

71 LA FILOSOFIA NELLA POLIS

NOVITÀ

Mariella Valenti

Lunedì, dal 10 marzo al 14 aprile 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

FILOSOFIA (max 70)

Un breve excursus nella filosofia antica, introducendo termini che fanno parte del vocabolario attuale e problematiche che anche noi ci poniamo: il bene, la verità, la giustizia, spingendoci a riflettere e ad andare al di là del senso comune. Un breve excursus nella filosofia antica, introducendo termini che fanno parte del vocabolario attuale e problematiche che anche noi ci poniamo: il bene, la verità, la giustizia, spingendoci a riflettere e ad andare al di là del senso comune. Le conversazioni sono rivolte anche ad un uditorio che non cosce la filosofia, ma ne è curioso, e saranno svolte con un linguaggio e con un approccio semplice e rigoroso.

72 CHE COS'È IL TEMPO: DA ANASSIMANDRO A HEIDEGGER

NOVITÀ

Giorgio Schena

Lunedì, dal 28 aprile al 26 maggio 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

FILOSOFIA (max 70)

Proviamo a definire la natura e la percezione del tempo nei secoli e nella cultura occidentale, dal mito di Esiodo alla relatività di Einstein, passando dagli antichi greci ai pensatori cristiani, da Anassimandro a Bergson, da Omero a Borges.

73 LA RIVOLUZIONE DELLA MEDICINA NEL XIX SECOLO

NOVITÀ

Severina Allevi

Martedì, dal 11 marzo al 8 aprile 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE (max 70)

L'Ottocento è l'anno della rivolta sociale in Europa ed è anche l'anno delle grandi scoperte scientifiche, specialmente in campo medico. L'epidemia di colera è soltanto uno dei catalizzatori delle Riforme sociali e della sanità pubblica. L'industrializzazione trasforma l'umanità e il panorama ambientale con l'accelerazione della crescita delle città. La scienza e la tecnologia si fondono nel corso del secolo per creare in Europa un mondo moderno, sia fisico che sociale e la Medicina,

considerata fino ad allora un'arte, diventa scienza e sviluppa procedure e metodi scientifici che mutano radicalmente la malattia e la cura. Nascono gli ospedali universitari, i cui esponenti più prestigiosi, Jenner, Pasteur, Koch, diventano personalità di rilievo internazionale, create da una medicina formata sulla scienza ma in parte anche sui mezzi di comunicazione di massa che favoriscono il dialogo fra scienziati dei diversi Stati Europei.

74 A TAVOLA: IL CIBO, UNA LUNGA STORIA EVOLUTIVA E CULTURALE

NOVITÀ

Eliana Bertocchi

Martedì, dal 29 aprile al 27 maggio 2025 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE (max 70)

La si potrebbe chiamare “gastronomia evolutiva”, oggi il menù dal quale possiamo scegliere per nutrirci è ricco e si compone di tante portate. Ma ovviamente non è sempre stato così, lo dobbiamo in gran parte alla paziente azione di allevatori e agricoltori che, per millenni e con una mirata selezione artificiale, hanno pescato nella biodiversità che la natura metteva loro a disposizione. Hanno così plasmato piante e animali per soddisfare le nostre esigenze particolari, senza trascurare l'evoluzione del nostro senso del gusto e dell'olfatto, gli aromi che ci inebriano e quelli che percepiamo disgustosi; e ancora: i cambiamenti climatici e del suolo, le pandemie, le varietà importate da continenti sconosciuti, gli scambi commerciali, le guerre, le differenze culturali e religiose, ovviamente i contributi della scienza... E il cibo del domani? Se è interessante ricostruire la storia del passato, diventa inevitabile spingere lo sguardo verso il futuro e fare scelte opportune.

75 PAOLO DI TARSO

Gian Gabriele Vertova

Martedì, dall'11 marzo al 20 maggio 2025 (10 incontri),

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 40)

IL NUOVO TESTAMENTO COME TESTO LETTERARIO (max 70)

“Chi è Paolo: l'inventore del cristianesimo o piuttosto colui che meglio comprese e interpretò l'opera di Gesù? Di certo Paolo di Tarso e Gesù di Nazaret, pressoché coetanei, erano molto diversi: Gesù viveva nei villaggi, parlava aramaico, era legato ad una cultura orale; Paolo viveva nelle metropoli, parlava greco e ha dato inizio alla letteratura cristiana. Tuttavia, Paolo presenta lo stesso messaggio di Gesù, quello di un Dio accogliente, aperto a tutti, specie ai figli prodighi e ai

senza-legge, ma opera su più vasta scala, sul palcoscenico dell'umanità intera e del mondo" (Giuseppe Barbaglio). Il corso, impostato secondo una prospettiva aconfessionale e con un'attenzione storica, letteraria e teologica, si propone di "leggere" alcune pagine importanti di (e su) una delle figure più importanti e determinanti della storia dell'umanità.

76 CAMMINARE FA BENE 5

Adele Prina

Martedì, dall'11 marzo al 6 maggio 2025 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

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, se possibile, una sosta per il caffè.

77 UN GIRO DEL MONDO IN 7 SETTIMANE

NOVITÀ

Gianluigi Della Valentina

Martedì, dall'11 marzo al 29 aprile 2025 (7 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 28)

STORIA (max 70)

Il mondo lo abbiamo studiato a scuola un po' di anni fa, ma corrisponde ancora a quello di cui sentiamo parlare oggi? Resistono ancora negli Stati Uniti il mito della frontiera o la proverbiale capacità yankee di integrare l'immigrato? Come è cambiato il Medio Oriente dal tempo della guerra dei Sei Giorni, di Saddam Hussein e dello Scià di Persia? E che fine ha fatto la Cina di Mao, pallido ricordo di quella che vuole contendere agli Stati Uniti il ruolo di superpotenza? Analoga riflessione vale per l'Africa dove alcuni Paesi hanno imboccato la strada del decollo anche tecnologico, sebbene persistano fame e arretratezze. Dubbi che è lecito sollevare anche per contesti a noi vicini: l'Europa che stiamo costruendo e il futuro che prepariamo per le nuove generazioni italiane.

78 GEOMETRIA TRA LE PIEGHE

NOVITÀ

Antonio Criscuolo

Martedì, dal 6 al 20 maggio 2025 (3 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 12)**SCIENZE** (max 25)

Durante gli incontri, i partecipanti saranno guidati nella realizzazione di semplici costruzioni geometriche, nel piano e nello spazio, utilizzando la tecnica della piegatura della carta. Si creeranno modelli geometrici origami che, una volta osservati e manipolati, condurranno alla scoperta, in modo diretto e intuitivo, di proprietà e concetti della Geometria euclidea... È previsto l'utilizzo di fogli di carta A4.

79 NUOVE STORIE PSICOLOGICHE

NOVITÀ

Simone Algisi

Martedì, dall'11 marzo al 15 aprile 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)**PSICOLOGIA** (max 70)

In questo corso attraverso l'analisi di storie, miti, film, libri e racconti affronteremo alcune tematiche psicologiche. Analizzando le vicende dei protagonisti cercheremo di percorrere anche noi alcuni passi nel nostro cammino interiore.

80 LA CIVILTÀ EGIZIA E BERGAMO

NOVITÀ

Ilaria Piccolini

Martedì, dal 29 aprile al 20 maggio 2025 (3 incontri +1 visita),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)**ARCHEOLOGIA** (max 55)

Nel Museo Archeologico di Bergamo, recentemente rinnovato, è esposta una piccola ma pregevole collezione di reperti dell'antico Egitto, frutto di donazioni di collezionisti e benefattori. Il corso intende trattare, in modo divulgativo, alcuni temi utili per comprendere meglio questa antica civiltà, ricca di fascino. Verranno inoltre presentate le novità sulla mummia e il sarcofago di Ankhekhonsu, i due reperti più importanti della collezione, nonché i risultati degli studi scientifici condotti recentemente sulla mummia.

Il corso si conclude con la visita alla collezione egizia del Museo Archeologico in piazza Cittadella.

81 BERGAMO TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO

Nicola Eynard

Mercoledì, dal 12 marzo al 21 maggio 2025 (10 incontri),

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 40)

ARTE E STORIA (max 35)

Bergamo, come ogni città storica, è il risultato in continuo divenire, di innumerevoli e profonde trasformazioni. Ci concentreremo su cinque luoghi urbani emblematici e densi di storia, arte e cultura, per raccontarne le origini, le vicende che hanno portato alla condizione attuale e i possibili sviluppi. Gli incontri in aula saranno alternati a visite sul campo.

82 BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA 3

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 12 marzo al 21 maggio 2025 (10 incontri),

ore 10-12, spazio "Galgaro", via Galgaro 1 (€ 40)

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 proverete questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

83 CAMMINARE FA BENE 6

Team **Tu**

Mercoledì, dal 19 marzo al 14 maggio 2025 (8 incontri),

ore 9.30-12, ritrovo prevalentemente di fronte allo Stadio (edicola), (€ 20)

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 una sosta per il caffè. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio.

84 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI 60

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Mercoledì, dal 12 marzo al 9 aprile 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

MUSICA (max 70)

Mentre in America l'incontro fra le diverse culture arrivate dall'Europa e la musica nera porta al rock'n roll, al rhythm and blues e alla canzone d'autore mutuata dal folk, l'Italia, nella musica leggera, resta una colonia. L'industria discografica preferisce guardare all'estero e proporre brani e artisti importati da USA, Inghilterra e Francia proponendo anche la versione italiana di brani che hanno raggiunto la fama in altri paesi. Mentre il paese attraversa anni di fermento sociale e politico, in musica resta quindi di fatto una colonia. È in questa atmosfera che nascono canzoni e artisti che raccontano la vita e i sentimenti che sono quelli che attraversano il paese ma usando stili musicali importati. Sotto la cenere resta però l'eredità lasciata dalla musica popolare italiana delle varie regioni, la musica napoletana, il bel canto all'italiana e alla fine quella che emerge è una generazione di artisti che, anche involontariamente, crea la fusione di diversi stili musicali. Nei cinque incontri, affrontiamo il fenomeno delle cover, della musica tradizionale, della canzone d'autore, della canzone d'amore e di protesta e delle canzonette legate ai balli alla moda che negli anni 60 hanno avuto una grande diffusione.

85 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI 70

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Mercoledì dal 16 aprile al 21 maggio 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

MUSICA (max 70)

La canzone esce dal liceo e va all'università, i testi, bellissimi, diventano più ermetici e intellettuali, alcuni risentono anche del clima di tensione sociale presente nel paese. In quegli anni sono nate alcune delle pagine più belle e poetiche della musica italiana, veri affreschi della vita e della società. I cantautori presentati in questo ciclo di incontri hanno lasciato un'eredità pesante e una biblioteca ricca di racconti che, come nella migliore tradizione dei cantastorie, esaltano la grandezza di alcuni momenti della vita e mettono a nudo le miserie di altri. In sostanza: "raccontano l'uomo". Sono gli anni in cui raggiungono la maturità creativa artisti come Francesco Guccini, Lucio Dalla, Claudio Lolli, Ricky Gianco, Edoardo Bennato, Ivan Graziani, Fabrizio De André... In questo ciclo di incontri vengono presentati anche i "Canzo-

nettari” come De André chiamava gli autori di canzonette di facile successo, quelli spinti dall’industria musicale, dai festival e dalla radio, anche loro hanno rappresentato il nostro paese e anche loro hanno accompagnato le giornate degli italiani.

86 DAR SENSO ALLA NATURA: OTTO PROPOSTE LETTERARIE

NOVITÀ

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 12 marzo al 7 maggio 2025 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32) Mutuo Soccorso

LETTERATURA (max 60)

In tempi in cui l'emergenza ambientale rende più problematico il nostro stare nella natura, la letteratura può ancora fornirci alcuni punti di vista non scontati sulla nostra comprensione e perciò sulle possibili relazioni tra l'umano e il "naturale". Si propone un percorso tra alcuni testi che aprono interessanti discorsi sulla natura, da Lucrezio, a Petrarca, a Calvino e Primo Levi.

87 CAPIRE L'ARTE CONTEMPORANEA

NOVITÀ

Elena Zilio

Giovedì, dal 6 marzo al 10 aprile 2025 (6 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il corso presenterà alcuni dei più grandi artisti dei nostri giorni: scopriremo la loro vita, la loro personalità e la poetica sottesa alle loro opere. Guidati dalla docente, comprenderemo il significato e i concetti alla base delle grandi opere contemporanee che parlano di temi attuali e a noi vicini. Percorreremo inoltre le grandi mostre di arte contemporanea svoltesi alla GAMeC e in altre importanti esposizioni, come la recente installazione di Kusama al Palazzo della Ragione di Bergamo.

88 CAMMINARE FA BENE 7

Mari Ferrari

Giovedì, dal 6 marzo al 24 aprile 2025 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

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, se possibile, una sosta per il caffè.

89 YOGA 3

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 13 marzo al 29 maggio 2025 (10 incontri),
ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

Il corso è rivolto a tutti coloro che, complessivamente in buona salute, intendono accostarsi allo yoga o vogliono mantenerne la pratica tramite gli esercizi di base, le respirazioni e il rilassamento. Attraverso tale attività 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).

90 PIAZZE DI BERGAMO: DALLA LORO FORMAZIONE AI CARATTERI ODIERNI

Francesca Buonincontri

Giovedì, dal 13 marzo al 10 aprile 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

Il corso illustrerà le vicende che hanno determinato la formazione di alcune delle più significative piazze di Bergamo, sulla base di documenti iconografici (carte topografiche, illustrazioni, dipinti, ecc.) e di fotografie dell'esistente. Gli ultimi due incontri, da effettuare all'aperto, prevedono rispettivamente la visita alle piazze di Città Alta e di Città Bassa (illustrate nel primo e secondo incontro).

91 ITALIA IN PELLICOLA. I MOLTI RITRATTI DEL NOSTRO PAESE SECONDO LA SETTIMA ARTE NOVITÀ

Ettore Colombo

Giovedì, dall'8 al 29 maggio 2025 (4 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 16)

STORIA E ARTI VISIVE (max 70)

Percorso di carattere storico-culturale che ha come filo conduttore la costruzione di una possibile identità "italiana" attraverso la settima arte, dalle prime opere del cinema muto alle pellicole del nuovo millennio, scandendo e raccontando le fasi anche drammatiche dei contesti storici di riferimento. Una "autobiografia della nazione" narrata dai film che hanno segnato le tappe dell'immaginario collettivo degli italiani.

92 I MAGGIORI NARRATORI DEL '900

NOVITÀ

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 13 marzo al 15 maggio 2025 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Questo corso, dedicato alla narrativa italiana del '900 (Pirandello, Svevo, Tomasi di Lampedusa, Buzzati), intende sottolineare, con opportune citazioni, l'apertura della nostra letteratura alle tendenze che erano presenti nella letteratura nordeuropea già nel secolo precedente e il rilievo che sul dominante "Naturalismo" ebbe l'attenzione alla soggettività degli scrittori, corroborata dalle moderne conoscenze della psicologia e dell'esistenzialismo.

93 BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA

Nadia Carminati

Giovedì, dal 13 marzo al 29 maggio 2025 (10 incontri),
ore 16-17.15, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

Le nostre competenze mentali rimangono integre finché ci manteniamo attivi, mentalmente e fisicamente. L'obiettivo di questo corso è proporre un metodo di allenamento della mente concreto ed efficace, nato da un lungo lavoro di sperimentazione che ha come scopo primario quello di esercitare le nostre funzioni cognitive se non vogliamo perderle. Il corso prevede una serie di attività di gruppo molto coinvolgente. Durante gli incontri programmati si svilupperanno diversi temi legati alla stimolazione della mente, seguiti da quaranta minuti di esercizi dedicati ad ogni funzione cognitiva, principalmente memoria, attenzione, linguaggio e funzioni esecutive.

N.B. Il corso è riservato a chi ha frequentato "Chiara-mente".

94 TECNICHE DI RILASSAMENTO

NOVITÀ

Greta Lageder

Venerdì, dal 14 al 28 marzo 2025 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, Conventino, Via Gavazzeni 9 (€ 12)

PSICOLOGIA (max 30)

Solitamente si associa la terza età alla tranquillità dovuta anche al molto tempo libero a disposizione. Tuttavia, a volte, questo tempo libero che in qualche modo deve essere occupato e le nuove routine possono essere fonte di stress. Gli studi ci dicono che, in generale, gli anziani gestiscono lo stress meglio dei

giovani, ma ci sono comunque casi in cui il significativo cambiamento dello stile di vita dopo il pensionamento può rivelarsi difficile. Il rilassamento aiuta a raggiungere uno stato di calma interiore e non è mai troppo tardi per imparare a rilassarsi!

95 CAMMINARE FA BENE 8

Alessandra e Rosita Limonta

Venerdì, dal 2 al 23 maggio 2025 (4 incontri),

ore 9.30- 11.45, zona di Ponte San Pietro e Mozzo (€ 10)

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 e - quando è possibile - è prevista anche una sosta per il caffè. La novità di questa proposta è che le passeggiate si svolgeranno nella zona di Mozzo e Ponte San Pietro. Il ritrovo di due uscite sarà davanti alla Scuola Elementare "Cittadini" di Ponte San Pietro, via Vittorio Emanuele, vicino al capolinea 8. Il ritrovo delle altre due sarà davanti alla Chiesa Parrocchiale di Mozzo, raggiungibile con la linea 8/B. In entrambe le località c'è un ampio parcheggio.

96 IL FIABESCO (E IL MITO) NELL'ARTE

NOVITÀ

Mario Abati

Venerdì, dal 14 marzo all'11 aprile 2025 (5 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Diversi artisti si sono ispirati direttamente o indirettamente al mondo incantato delle fiabe interpretando i sogni e le visioni infantili con la mediazione creativa della pittura. Colorismo sgargiante, fantasia interpretativa, soluzioni sorprendenti legate al mondo onirico si mescolano, dall'esuberanza neogotica di Pisanello alle invenzioni astratte di Kandinskj per finire al giubilo stilizzato e inconfondibile di Keith Haring.

97 VIAGGIO NEL CINEMA DI TERENCE MALICK

NOVITÀ

Ettore Albergoni

Venerdì, dal 2 al 16 maggio 2025 (3 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

CINEMATOGRAFIA (max 70)

Chi è Terrence Malick? Personaggio misterioso, riservato, capace di scomparire per vent'anni dalle scene; una figura spesso paragonata ad autori letterari schivi come J.D. Salinger o Thomas Pynchon. Soprattutto, uno straordinario regista, un autore che, pur lavorando all'interno del sistema hollywoodiano, è stato in grado di mantenere un'indipendenza senza compromessi. Il corso si propone di esporre l'evoluzione di una ricerca autoriale unica, sia in termini formali (l'uso del *voice-over*) che tematici (dalla *rabbia giovane* degli esordi a un cinema insieme panteistico e debitore della letteratura modernista); un percorso che, dagli anni '70, ha generato capolavori come *I giorni del cielo*, *La sottile linea rossa*, *The Tree of Life*.

I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

Tutti i corsi sono tenuti da istruttori specializzati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni.

N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico con esecuzione o visione dell'elettrocardiogramma (ECG) con la data dell'esecuzione. (D.M. 24 aprile 2013). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

Non sono rimborsabili.

ISCRIZIONI

Prima e seconda fase (settembre - marzo)

Da giugno 2024 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università Terza fase (dicembre - maggio)**

Le iscrizioni, le cui date saranno comunicate successivamente, si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Per il corso Dolcemente in forma 1 (annuale San Bernardino), la quota di € 300 verrà versata direttamente presso gli uffici di **Terza Università**.

Per i corsi estivi 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 2024/25.

TIPOLOGIA DEI CORSI

178 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

(€ 300)

Martedì e venerdì, dal 24 settembre 2024 al 27 giugno 2025
ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino 102

GINNASTICA DOLCE (max 40)

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

(€ 55)

GINNASTICA DOLCE (max 40)

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

(€ 75)

GINNASTICA IDRICA (max 30)

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.

REAXING EXPERIENCE

(€ 110)

FITNESS NEURO MUSCOLARE (max 8)

Accanto ai percorsi tradizionali Sportpiù ci rivolge quest'anno una proposta originale. Si tratta di un innovativo sistema di allenamento, dedicato in particolare alla generazione "d'argento", che stimola sia il corpo che il cervello. Gli obiettivi sono: migliorare la coordinazione, aumentare la reattività, sviluppare la stabilità del corpo ed incrementare la concentrazione. In questo modo diminuisce la probabilità di cadere e aumenta la flessibilità del corpo e soprattutto si previene lo sviluppo di malattie cardiovascolari e degenerative.

N.B. L'orario dei corsi potrebbe variare di un quarto d'ora**1 FASE**

*pausa 5 dicembre, ** pausa 7 dicembre

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA E SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	24 settembre 26 novembre 2024	15-16 Baioni	179
Reaxing experience 1	Martedì	24 settembre 26 novembre 2024	15-15.45 Baioni	180
Ho fatto splash 1*	Mercoledì	25 settembre 27 novembre 2024	14.20-15.05 Baioni	181
Ho fatto splash 2			15.15-16 Baioni	182
Ho fatto splash 3			16-16.45 San Bernardino	183

Reaxing experience 2	Giovedì	26 settembre 28 novembre 2024	15-15.45 Baioni	184
Ho fatto splash 4**	Giovedì	26 settembre 28 novembre 2024	15-15.45 San Bernardino	185
Ho fatto splash 5	Venerdì	27 settembre 29 novembre 2024	14.30-15.15 Baioni	186

2 FASE

Dolcemente in forma 3	Martedì	10 dicembre 2024 25 febbraio 2025	15-16 Baioni	187
Ho fatto splash 6	Mercoledì	11 dicembre 2024 26 febbraio 2025	14.20-15.05 Baioni	188
Ho fatto splash 7			15.15-16 Baioni	189
Ho fatto splash 8			16-16.45 San Bernardino	190
Ho fatto splash 9	Giovedì	12 dicembre 2024 27 febbraio 2025	15-15.45 San Bernardino	191
Ho fatto splash 10	Venerdì	13 dicembre 2024 28 febbraio 2025	14.30-15.15 Baioni	192

3 FASE

Dolcemente in forma 4	Martedì	4 marzo 13 maggio 2025	15-16 Baioni	193
Ho fatto splash 11	Mercoledì	5 marzo 14 maggio 2025	14.20-15.05 Baioni	194
Ho fatto splash 12			15.15-16 Baioni	195
Ho fatto splash 13			16-16.45 San Bernardino	196
Ho fatto splash 14	Giovedì	6 marzo 22 maggio 2025	15-15.45 San Bernardino	197
Ho fatto splash 15	Venerdì	7 marzo 23 maggio 2025	14.30-15.15 Baioni	198

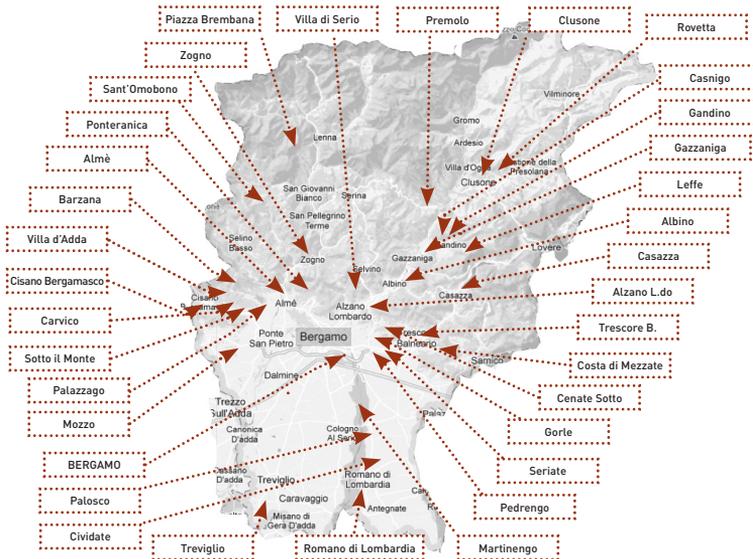
ESTIVI

(8 incontri, € 65)

Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

Ho fatto splash 16	Mercoledì	21 maggio-9 luglio 2025	15.15-16 Baioni
Ho fatto splash 17	Giovedì	29 maggio-17 luglio 2025	15-15.45 San Bernardino

PROVINCIA SEDI IN CUI Tu È PRESENTE



ALBINO

Referenti: Luciana Birolini e Carla Testa

Informazioni e iscrizioni: solo presso SPI CGIL, via Roma 42/a, tel. 035.3594640, giovedì 9.30-11.30 dal 12 settembre sino all'inizio dei vari corsi. Per evitare gli assembramenti non si raccoglieranno le iscrizioni immediatamente prima dell'inizio del corso, e-mail: albinoterzauniversita@gmail.com

Sede dei corsi: sede decentrata della Comunità Montana di Albino, Viale della Libertà, 21, ore 15-17.15

98 ESPLORIAMO LA NATURA CON PARTICOLARE ATTENZIONE ALLE ACQUE

Giambattista Moroni

Giovedì, dal 26 settembre al 24 ottobre 2024 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZE (max 45)

Incontri d'aula e uscite sul territorio per approfondire la conoscenza della natura lungo il fiume e affinare le capacità di osservazione sia dei fenomeni naturali che

dell'intervento dell'uomo. Dunque: geologia, flora e fauna del Serio (e affluenti) ma anche osservazioni sugli svariati utilizzi dell'acqua attuali e passati. Ci si occuperà dell'intero corso del fiume, dall'alta montagna alla pianura e, in generale, delle forme di vita legate agli ambienti acquatici.

99 ANTROPOLOGIA DELLA CONTEMPORANEITÀ: LE CONTRADDIZIONI DEL PRESENTE

Cristina Murru

Giovedì, dal 31 ottobre al 19 dicembre 2024 (8 incontri), (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Al giorno d'oggi ci si confronta con una realtà culturale globalizzata all'interno della quale si situano, nella loro diversità, culture specifiche e territorialmente localizzate. Ciascuna tende a rivendicare il proprio diritto a partecipare alle dinamiche mondiali di confronto e reclama un riconoscimento nell'ambito del sistema-mondo. L'obiettivo del corso è mettere l'accento sul mutamento sociale determinato dai molteplici processi di contatto, incontro e scontro ovvero su tutti quei contesti culturali complessi nei quali il dialogo e il confronto procedono secondo logiche di potere e/o di condivisione. Con uno sguardo aperto e curioso, si intende creare un ponte dialogico che attenua le antinomie noi/loro, vicino/lontano, dentro/fuori volgendo lo sguardo al cambiamento sociale, ridefinendo i concetti e le relazioni principali del mondo contemporaneo.

133 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

Luigi Gatti

Giovedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2025 (8 incontri), (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Le Arti giapponesi, sempre più presenti nella quotidianità occidentale, racchiudono usi e costumi di una civiltà la cui cultura, molto diversa dalla nostra, si è formata nutrendosi delle fonti dello shintoismo, del buddismo e delle antiche scuole cinesi del taoismo. Sono custodi di antichi valori, proteggono, raccontano e trasmettono la Mitologia, la Storia, la Religione, il rapporto con la Natura e l'artigianato della cultura dell'Est asiatico. Durante questi incontri parleremo di Storia dell'Arte, di Carta Washi, di Arti marziali, di Medicina naturale, di massaggi e arti manipolatorie in genere, di giardini e di fiori, di scrittura ed ideogrammi... cenni storici e applicazioni moderne. Le arti lente giapponesi non ingabbiano l'immaginazione, anzi la trasformano in un potente strumento poetico.

156 QUANDO LA SCIENZA SI RACCONTA È STUPORE E MERAVIGLIA

Eliana Bertocchi

Giovedì, dal 13 marzo al 10 aprile 2025 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZA E LETTERATURA

Scienza e Letteratura si possono incontrare? Nella storia della Scienza ci si imbatte in infiniti esempi di scienziati affascinanti che ci incantano per le loro scoperte, e anche per il modo con cui le narrano. La Scienza è un percorso narrativo, la descrizione della scoperta si intreccia con la storia personale dello scienziato e le vicende storiche che fanno da sfondo. E dunque, Primo Levi, chimico e scrittore con parole e molecole ci fa entrare nel suo mondo e ci accompagna con uno stile personale alla comprensione della realtà e della storia; Rachel Carson, con una narrazione appassionata e minuziosamente documentata; Oliver Sacks, prima ci conduce nei ricordi “chimici” della sua infanzia, poi, diventato medico, sperimenta la sovrapposizione delle neuroscienze con le scienze umanistiche; Stefano Mancuso, botanico, inventa un “esperimento letterario”, una favola che ci svela i misteri degli alberi nel bosco, una storia emozionante, nella quale l’essere umano viene addirittura escluso dalla narrazione. Non gli resta che riflettere.

157 MATERIALI DELL’ARCHITETTURA, ARTE DELLA MATERIA

Manuela Bandini

Giovedì, dal 24 aprile al 22 maggio 2025 (4 incontri), (€ 16)

STORIA DELL’ARTE

Il corso analizza il rapporto tra architettura e arte contemporanea nell’utilizzo dei materiali; acciaio, vetro, legno e altre sostanze insolite hanno generato nuove ispirazioni e rinnovato le pratiche artistiche. Mai come nella contemporaneità il rapporto tra architettura e arte si è fatto evidente e tangibile: gli artisti hanno utilizzato i materiali tipici dell’edificare, gli architetti la libera creatività dell’arte. Suggestivi diventano allora i dialoghi tra architetti e artisti (di cui analizzeremo alcuni esempi) che hanno utilizzato lo stesso materiale sperimentandone nuove potenzialità, indagandone le qualità espressive e le possibilità costruttive.

ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035.638011 e sede **Tu** di Bergamo

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

158 MONASTERI, ABBAZIE, CONVENTI: LUOGHI DI SPIRITUALITÀ, DI PREGHIERA, DI CULTURA, DI CARITÀ NEI SECOLI

Perlita Serra (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Mercoledì, dal 19 marzo al 7 maggio 2025 (8 incontri compresa vista guidata), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Il corso si propone di illustrare brevemente l'origine dei principali centri religiosi sparsi nel territorio bergamasco, la loro storia, i tesori d'arte che li arricchiscono, di delineare il ruolo svolto nel territorio circostante e l'evoluzione dei complessi monastici e conventuali fino ad oggi. In molti casi, si tratta di monasteri che, nei secoli, hanno mantenuto intatta la loro vocazione e la loro funzione (monasteri femminili di San Benedetto, di Santa Grata, di Matris Domini a Bergamo), in altri casi, gli avvenimenti storici e l'evoluzione politica hanno trasformato questi centri religiosi in strutture con altre funzioni (monasteri di Sant'Agata, di Astino, di San Paolo d'Argon, convento di San Francesco a Bergamo).

ALMENNI – LEMINE | BARZANA

Referenti: Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli, Paola Salvi.

Informazioni e prenotazioni: dal 7 gennaio al 6 febbraio 2025 telefonando dalle ore 18 alle 19 al n. 349.5109538 (Adriana Gotti Spangaro) o negli orari d'Ufficio Segreteria del Comune di Barzana al n. 035.5788508 (Chiara Arizzi)

Iscrizioni: un'ora prima dell'inizio del corso

Sede del corso: Auditorium comunale, Piazza Mons. Achille Sana, Barzana

134 VIAGGIO IN VAL BREMBANA

Elisabetta Cassanelli (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Giovedì, dal 6 febbraio al 13 marzo 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15 (€ 21)

STORIA E ARTE

Un itinerario per conoscere le bellezze della nostra valle percorrendola, in modo virtuale, lungo la via Mercatorum e la via Priula. Sulle orme dei nostri antenati, immagineremo di percorrerla a piedi o con il vecchio trenino della Val Brembana. Tra le varie fermate "scenderemo" a Sedrino-Brembilla Grotte, Zogno, San Pellegrino, Cornello dei Tasso, San Giovanni Bianco.

ALMENNI – LEMINE | PALAZZAGO

Referenti: Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli e Barbara Bonomi

Informazioni e prenotazioni: dall'1 settembre 2024 al 19 settembre 2024, telefonando da lunedì a sabato, dalle ore 18 alle 19 al n. 349.5109538 (Adriana Gotti Spangaro) o negli orari d'Ufficio del Settore 3 cultura del Comune di Palazzago (sig.ra Marta) al n. 035.551261, interno 3

Iscrizioni: un'ora prima dell'inizio del corso

Sede del corso: Area socio-ricreativa, in via Annunciata 30, Palazzago

100 ANDAR PER ERBE IN AUTUNNO

Marilisa Molinari

Giovedì, dal 19 settembre al 10 ottobre 2024 (4 incontri, uno dei quali prevede due attività, mattina e pomeriggio in altra sede),
ore 14.30 - 16.45 (€ 18)

SCIENZE

Andar per erbe e per bacche autunnali sarà il completamento del corso svolto in periodo primaverile. Ci sarà tempo per esaminare antiche ricette e nuove proposte di utilizzo delle erbe spontanee commestibili. Sono previste inoltre una visita ad un'azienda dell'alta Valle Brembana che coltiva piante officinali ed un'attività di ricerca di erbe commestibili in ambiente montano.

ALZANO LOMBARDO

Referenti: Claudia Bergamelli, Franca Curnis, Alessandra Ferraris

Iscrizioni: presso i locali dell'Associazione Pensionati di Alzano i Martedì e Mercoledì che precedono l'inizio dei corsi ore 10 - 12 e nella sede **Tu** di Bergamo

Informazioni: claudia.bergamelli@hotmail.it

Sede dei corsi: salone dell'Associazione Pensionati di Alzano Lombardo, via Paglia11 (Parco di Montecchio- sopra il bar),
ore 15-17.15

101 LE LEZIONI AMERICANE DI ITALO CALVINO

Gabrio Vitali

Venerdì, dal 18 ottobre al 29 novembre 2024 (6 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

Il corso ha come scopo l'educazione alla lettura dell'opera di scrittura poetico-letteraria. Dopo un primo incontro introduttivo dedicato al valore antropologico e civile della Letteratura nella riflessione di Italo Calvino (*I livelli di realtà nella lette-*

ratura), vengono proposti altri cinque incontri, ciascuno dedicato all'illustrazione di uno dei valori letterari presentato nel suo libro *Lezioni americane*, vale a dire: *Leggerezza*, *Rapidità*, *Esattezza*, *Visibilità* e *Molteplicità*. Durante lo svolgimento del corso verranno presentati vari esempi di interpretazione dell'opera letteraria classica e contemporanea e verranno altresì illustrate modalità e strategie disponibili al lettore per dotarsi di un approccio più approfondito e meglio formativo all'opera di scrittura.

27 NORDIC WALKING

Vincenzo Manenti

Giovedì, dal 3 ottobre al 7 novembre 2024 (6 incontri),

ore 10.00-11.30, località parco Montecchio Alzano Lombardo, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa, (€ 20)

BENESSERE (max 10)

Il corso di Nordic Walking (camminata nordica o marcia nordica) si prefigge di insegnare la corretta tecnica di utilizzo degli appositi bastoni che diventano strumenti fondamentali e assumono il ruolo protagonista nell'esecuzione di uno sport che coinvolge la quasi totalità (circa il 90%) della muscolatura corporea. Durante il corso, attraverso la rigorosa analisi funzionale e biomeccanica delle strutture corporee coinvolte nel cammino e nell'uso del bastone, si otterrà il risultato di migliorare coordinazione e postura, alleviare i dolori articolari grazie al minore stress delle articolazioni di bacino ed arti inferiori, tonificare tutto il corpo, stimolare il metabolismo, allenare velocità, resistenza e potenza. Il corso grazie alla naturale progressione delle lezioni consentirà a chiunque di partecipare a prescindere dalla propria forma fisica.

N.B. I bastoni da Nordic Walking sono messi a disposizione dall'insegnante.

135 “CONOSCI TU LA TERRA DOVE FIORISCONO I LIMONI...?”

Daniela Mancia

Venerdì, dal 6 dicembre 2024 al 31 gennaio 2025 (7 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Il corso sarà un viaggio sentimentale nei tesori d'arte e di paesaggio dell'Italia meridionale e della Sicilia. Affronterà la conoscenza delle vicende artistiche dell'Italia meridionale, dai resti monumentali della Magna Grecia fino allo splendore delle residenze neoclassiche settecentesche, senza trascurare riferimenti costanti agli ambienti naturali e ai luoghi più pittoreschi di quelle regioni.

159 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 14 febbraio all'11 aprile 2025 (9 incontri), (€ 36)

ASCOLTO GUIDATO

Come per gli anni precedenti, 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. Quest'anno verranno proposte musiche di Mozart, Beethoven, Mendelssohn B., Bizet, Wagner, Ciaikovskij, Schubert, Liszt e altri. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense. Le varie tematiche saranno proposte in maniera semplice e comprensibile a tutti 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.

160 “CHIARE, FRESCHE, DOLCI ACQUE...”

Claudio Merati

Venerdì, dal 2 al 30 maggio 2025 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZE

L'abbondante presenza di acque ha permesso lo sviluppo abitativo, economico e quindi sociale e culturale del territorio lombardo. Particolarmente nella provincia bergamasca l'attività antropica ha regolato questa risorsa, creando sin dal medioevo una fitta rete di canali e strutturando il territorio per sfruttarne appieno le potenzialità. L'importanza di tale risorsa, lungi dal venir meno, assume oggi un ruolo decisivo. Ma la situazione è in un precario equilibrio, pregiudicato da urbanizzazioni selvagge, inquinamenti, manomissioni del reticolo idrico. Le conseguenze poi dei cambiamenti climatici rischiano di essere devastanti. Urge una modifica d'impostazione delle scelte e di modalità di utilizzo di una risorsa primaria.

CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Lorenza Meni

Iscrizioni e informazioni: Associazione Il Melograno APS, via Nazionale 90

Informazioni: Biblioteca Comunale, c/o Municipio

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

102 NUOVE STORIE PSICOLOGICHE

Simone Algisi

Lunedì, dal 23 settembre al 14 ottobre 2024 (4 incontri), (€ 16)

PSICOLOGIA

In questo corso attraverso l'analisi di storie, miti, film, libri e racconti affronteremo alcune tematiche psicologiche. analizzando le vicende dei protagonisti cercheremo di percorrere anche noi alcuni passi nel nostro cammino interiore.

103 RACCONTI D'ARTE, STORIA E NATURA

Carlo Pinessi

Lunedì, dal 21 ottobre all'11 novembre 2024 (3 incontri + una visita),
(€ 16 + € 3 per ingresso al Museo)

STORIA DELL'ARTE

I luoghi d'arte della Val Cavallina oltre a custodire il gusto del bello affidatoci da artisti illuminati, testimoniano antiche tradizioni che il nostro popolo ha distillato nei secoli e ci ha tramandato. Il piccolo borgo di Luzzana ne è un esempio - con le sue antiche origini agro silvo pastorali e difensive, con l'amore della sua gente per una natura rimasta intatta - ha generato due scultori di chiara fama internazionale che con le loro opere, custodite al museo d'arte contemporanea, raccontano di arte, storia, natura e del loro attaccamento ai luoghi e alla tradizione. Il corso si concluderà con la visita guidata al parco del Gigante e al Museo d'arte contemporanea di Luzzana, raggiungibile con mezzi propri.

104 DIALOGO CON LE DONNE SCIENZIATE: UNA RILETTURA DELLA STORIA DELLE SCIENZE

Eliana Bertocchi

Lunedì, dal 18 novembre al 16 dicembre 2024 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZE

Da un attento sguardo alla storia delle Scienze, è inevitabile scoprire quale importante contributo sia arrivato dalle donne scienziate, nel fare e nel pensare la

Scienza. Entrate prima in punta di piedi, poi in modo via via più preponderante, sono tanti gli esempi di donne che con i risultati raggiunti, hanno guadagnato visibilità, conquistato stima e riconoscenza dalla comunità scientifica. Dialogare con queste donne pioniere e commentare le loro scoperte serve a riporre fiducia nella Scienza e ad incoraggiare le nuove generazioni a perseguire passioni e carriere. Tante voci diverse, a partire da Rita Levi Montalcini, donna dall'entusiasmo esemplare, e con lei un lungo elenco di donne, vissute in epoche diverse, le cui storie meritano di essere rintracciate.

136 UNO SPIRITO GUERRIERO. UGO FOSCOLO

Gabriele Laterza

Lunedì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2025 (7 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

Uno scrittore accesa mente romantico, con i suoi numerosi amori fortemente passionali; uno scrittore che, con il suo "spirito guerriero", cerca di affermare gli ideali di libertà e di patria. Ugo Foscolo, nonostante il suo cupo pessimismo per la situazione politica italiana negli anni di Napoleone e della Restaurazione, pessimismo che a volte lo porta al disimpegno, conduce infatti una vita pienamente romantica, fatta di passioni amorose e di azione eroiche. Dello scrittore si rileggeranno alcuni testi capaci di dialogare con il nostro presente, come Le ultime lettere di Jacopo Ortis, i Sonetti e in particolare I Sepolcri, vero inno alla vita. Una vita in cui la capacità di amare e di impegnarsi civilmente permette di sentire il profondo valore dell'esistenza.

161 GIAPPONE, UN PAESE DA SCOPRIRE

Piergiorgio Pescali

Lunedì, dal 3 marzo al 28 aprile 2025 (8 incontri), (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Cosa sappiamo del Giappone? Sicuramente molto più di quanto sappiamo di molti altri Paesi asiatici, ma spesso la nostra conoscenza è ingabbiata in visioni più stereotipate che in quelle corrispondenti alla realtà. Partendo dalle origini mitologiche dello shintoismo e attraversando le diverse ere storiche della nazione, cercheremo di svelare alcuni aspetti culturali e sociali di questo Paese per apprezzarne maggiormente la ricchezza, non in un'ottica di esaltazione acritica, ma per capirne il reale significato.

162 OLTRE I CONFINI DELLA MENTE. DA CARTESIO ALL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Luciano Cristiano

Lunedì, dal 5 al 26 maggio 2025 (4 incontri), (€ 16)

FILOSOFIA

Questo corso si propone di esaminare l'evoluzione del pensiero filosofico riguardante la natura della mente e dell'intelligenza umana, partendo dalle radici cartesiane fino ad arrivare alla moderna era dell'intelligenza artificiale. Durante gli incontri, accompagnati da letture di testi originali, esploreremo le teorie filosofiche che hanno plasmato la nostra comprensione della mente e il suo rapporto con la tecnologia, analizzando come la distinzione classica tra mente e corpo, abbia condotto la nostra modernità nei territori inesplorati della cosiddetta *intelligenza artificiale*.

CISANO BERGAMASCO

Referente: Agata Salamone

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via San Domenico Savio 3, tel. 035.4387805

Sede dei corsi: Biblioteca, via San Domenico Savio 3, ore 14.30-16.45

132 CULTURA DEL CIBO E DELL'ALIMENTAZIONE

Marilisa Molinari

Giovedì, dal 31 ottobre al 28 novembre 2024 (5 incontri), (€ 18)

SCIENZE

Il cibo è necessità, cultura e piacere. Per procurarsi il cibo la specie umana ha scatenato guerre e trasformato l'habitat naturale, spesso spogliandolo della sua biodiversità. D'altro canto, è anche oggetto di opere d'arte e di studi che hanno permesso l'affrancamento dalla fame e dalla fatica di milioni di persone. Oggi l'imperativo è prendere in esame le storture del processo agricolo avviato 10.000 anni fa per trovare un sistema di produzione agricola "ecocompatibile". Una parte del corso sarà dedicata inoltre alla cucina italiana, ai prodotti agricoli che coltiviamo in un territorio ad alta biodiversità, ai piatti "poveri" di origine contadina che compongono la dieta mediterranea riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità.

163 FORSE 'L SARÀ MIA BEL MA 'L GA' LA FORSA DEL MARTÈL: LE COMMEDIE BERGAMASCHE

Angelo Pagani

Giovedì, dal 6 marzo al 10 aprile 2025 (6 incontri), (€ 21)

LETTERATURA

Sei incontri dedicati ciascuno a una commedia diversa. Il nostro dialetto ('lingua' lo definiva Gianandrea Gavazzeni) torna alla ribalta per farci scoprire e gustare alcune perle del nostro Teatro. È singolare come, in un tempo in cui la pratica e persino la conoscenza del bergamasco sembrano contrarsi e identificarsi solo in certe fasce di età o in determinati contesti sociali, le commedie dialettali godano di straordinaria popolarità. Se un'Amministrazione Comunale organizza un evento non è detto che il successo gli arrida, ma se esso consiste in una commedia dialettale, il successo è assicurato. Ciò dipende dalla prorompente potenzialità comica del dialetto e dalla sua capacità di adattarsi perfettamente al mondo arguto, ammiccante e dissacrante della farsa. Ma anche dalla voglia di ridere, distrarsi, condividere un paio d'ore di spensieratezza e di allegria, che i media imbandiscono in modo forzato e falso mentre qui hanno un sapore genuino e fresco, il sapore, inimitabile, delle cose nostrane.

CIVIDATE AL PIANO

Referenti: Mario Attuati, Laura Plebani e Oriana Adobati

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

105 RIPRESE BIBLICHE NELLA LETTERATURA DEL NOVECENTO

Luciano Zappella

Giovedì, dal 17 ottobre al 5 dicembre 2024 (8 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

Il corso proporrà una carrellata di autori italiani e stranieri, credenti e non credenti, per i quali la Bibbia è stato testo ispiratore. Lo si farà leggendo brani delle loro opere (narrative o poetiche) con lo scopo di mostrare come, nel corso del Novecento – il secolo per eccellenza della secolarizzazione – la Bibbia, sebbene non letta in quanto testo sacro, abbia comunque fornito a tanti scrittori e scrittrici un serbatoio di temi di carattere antropologico che ha alimentato la loro scrittura.

137 IL FIABESCO (E IL MITO) NELL'ARTE

Mario Abati

Giovedì, dal 13 febbraio al 13 marzo 2025 (5 incontri), (€ 18)

STORIA DELL'ARTE

Diversi artisti si sono ispirati direttamente o indirettamente al mondo incantato delle fiabe interpretando i sogni e le visioni infantili con la mediazione creativa della pittura. Colorismo sgargiante, fantasia interpretativa, soluzioni sorprendenti legate al mondo onirico si mescolano, dall'esuberanza neogotica di Pisanello alle invenzioni astratte di Kandinskij per finire al giubilo stilizzato e inconfondibile di Keith Haring.

164 LA CIVILTÀ EGIZIA E BERGAMO

Ilaria Piccolini

Giovedì, dal 27 marzo al 10 aprile 2025 (3 incontri), (€ 11)

ARCHEOLOGIA

Nel Museo Archeologico di Bergamo, recentemente rinnovato, è esposta una piccola ma pregevole collezione di reperti dell'antico Egitto, frutto di donazioni di collezionisti e benefattori. Il corso intende trattare, in modo divulgativo, alcuni temi utili per comprendere meglio questa antica civiltà, ricca di fascino. Verranno inoltre presentate le novità sulla mummia e il sarcofago di Ankhekhonsu, i due reperti più importanti della collezione, nonché i risultati degli studi scientifici condotti recentemente sulla mummia.

CLUSONE

Referente: Olga Mosconi, tel. 338.6163495

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 035.3594650, mercoledì, ore 10-12 due settimane prima dell'inizio di ogni corso

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

106 I PROMESSI SPOSI: QUEL GUAZZABUGLIO DEL CUORE UMANO

Gabriele Laterza con Carla Polloni

Venerdì, dall'11 ottobre al 20 dicembre 2024 (10 incontri), (€ 40)

LETTERATURA

Al di là di tanti pregiudizi, un romanzo di grandissima attualità. Un labirinto è la vita: così la raccontano gli scrittori più recenti (basti pensare ad Italo Calvino),

ma così la racconta proprio anche il Manzoni dei Promessi Sposi. Per lo scrittore lombardo, infatti, la vita è un dedalo di strade: l'uomo con la sua intelligenza può e deve cercare di capirla, ma è solo la volontà di far del bene che può darle senso. In questo romanzo c'è di tutto: l'amore e l'odio, il sentimento religioso e la lontananza più assoluta da Dio, la superbia e l'umiltà, la vigliaccheria e il coraggio. I sentimenti dei singoli, insieme ai pregi e ai difetti degli italiani, sono descritti attraverso una macchina narrativa piena di colpi di scena e ricca di riflessioni sull'uomo che solo Manzoni, fine conoscitore di quel "guazzabuglio del cuore umano", poteva proporci.

107 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti

Giovedì, dal 24 ottobre al 5 dicembre 2024 (7 incontri),

ore 9.30-11.45, sede da definire (€ 84)

TECNOLOGIA – ANDROID: APPROFONDIMENTO (max 12)

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).

138 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 10 gennaio al 7 febbraio 2025 (5 incontri), (€ 20)

ASCOLTO GUIDATO

Come gli appassionati ormai fanno, 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. Quest'anno verranno proposte musiche di Mozart, Beethoven, Mendelssohn B., Bizet, Wagner, Ciaikovskij, Schubert, Liszt e altri. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense. Le varie tematiche saranno proposte in maniera semplice e comprensibile a tutti 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.

139 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

Luigi Gatti

Lunedì, dal 10 febbraio al 24 marzo 2025 (7 incontri), (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Le Arti giapponesi, sempre più presenti nella quotidianità occidentale, racchiudono usi e costumi di una civiltà la cui cultura, molto diversa dalla nostra, si è formata nutrendosi delle fonti dello shintoismo, del buddismo e delle antiche scuole cinesi del taoismo. Sono custodi di antichi valori, proteggono, raccontano e trasmettono la Mitologia, la Storia, la Religione, il rapporto con la Natura e l'artigianato della cultura dell'Est asiatico. Durante questi incontri parleremo di Storia dell'Arte, di Carta Washi, di Arti marziali, di Medicina naturale, di massaggi e arti manipolatorie in genere, di giardini e di fiori, di scrittura ed ideogrammi... cenni storici e applicazioni moderne. Le arti lente giapponesi non ingabbiano l'immaginazione, anzi la trasformano in un potente strumento poetico.

140 POMERIGGIO AL CINEMA

Giovedì, dal 13 febbraio al 10 aprile 2025 (1 incontro e 8 film); 1° incontro nell'Auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, ore 14.45-17; proiezioni al cinema Garden ore 15-17.15 (€ 45)

CINEMA

Anche quest'anno, in collaborazione con il Cinema "Garden", 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 a cura del Centro Studi Cinematografici 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.

165 FACCIAMO UN QUARANTOTTO!

Dina Pezzoli

Venerdì, dal 4 aprile al 23 maggio 2025 (6 incontri), (€ 24)

STORIA

Io... Lui... Noi... Voi... Loro... in un rimando di identità è la meglio gioventù che si specchia nell'Ottocento delle Rivoluzioni. Lo scontro è anche di parole, dense, fra la borghesia europea avviata all'egemonia economica e la nascente classe operaia incerta sulla via delle dignità da rivendicare. L'Italia sonnacchiosa delle campagne e quella ardente dei Romantici borghesi infiammati dagli ideali risor-

gimentali percorrono strade parallele che poco si incontrano (e ancor meno si parlano) nel nostro processo di unificazione nazionale. Ci addentereremo così, a piccoli passi, in quel crogiuolo di vite spese e di eroici sogni verso l'Europa delle Classi e delle Nazioni.

CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI ROVETTA

Informazioni: tel. 0346.73500, cel. 3923273994, info@centrosportivorovetta.it

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il CSC Rovetta (via Papa Giovanni XXIII, 12/F), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2024/2025. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 60 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (con validità dal 01/09/24 al 31/08/2025) di € 10,00, il badge magnetico di € 3 (se non già in possesso) e il **certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico** (D.M. 24 aprile 2013).

N.B. Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per l'attività sportiva non agonistica con l'effettuazione dell'elettrocardiogramma a riposo. È obbligatoria la prenotazione ed il costo della visita è di € 35.

199 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 4 settembre 2024 ore 9.15-10.00 (10 ingressi € 70) 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 con esercizi mirati per combattere la rigidità e/o ipotonia muscolare o per prevenire l'insorgenza dei disturbi.

N.B. 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 fruibili entro sei mesi.

IN FORMA IN PISCINA

Giovedì, ore 9.30-10.15 (€ 7 a lezione)

GINNASTICA IDRICA

Questo corso di ginnastica in acqua è adatto ad ogni persona, indipendentemente dalla sua condizione fisica di partenza, che desidera rimettersi in forma in maniera dolce e graduale. 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 scam-

bio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. Inoltre il corso di gruppo favorisce la socializzazione con ricadute positive sull'umore, aumentando la sensazione di benessere e diventando un vero toccasana per la mente!

Non è necessario saper nuotare.

200 1° Turno: dal 12 settembre 2024 al 19 dicembre 2024;

201 2° Turno: dal 9 gennaio 2025 al 13 marzo 2025;

202 3° Turno: dal 20 marzo 2025 al 19 giugno 2025.

È possibile inserirsi anche a corso iniziato, previa disponibilità di posti.

Nel costo verranno calcolate **solo** le lezioni restanti ad arrivare a fine turno.

COSTA DI MEZZATE

Referente: Antonella Frigerio

Iscrizioni e informazioni: un'ora prima dell'inizio del corso presso la Cascina Mezzate, via Roma, 2

Sede del corso: Cascina Mezzate, via Roma 2, ore 15 -17.15

108 DAR SENSO ALLA NATURA: OTTO PROPOSTE LETTERARIE

Alessandra Pozzi

Giovedì, dal 24 ottobre al 12 dicembre 2024 (8 incontri), (€ 32)

LETTERATURA

In tempi in cui l'emergenza ecologia rende più problematico il nostro stare nella natura, la letteratura può ancora fornirci alcuni punti di vista non scontati sulla nostra comprensione e perciò sulle possibili relazioni tra l'umano e il "naturale". Si propone un percorso tra alcuni testi che aprono interessanti discorsi sulla natura, da Lucrezio, a Petrarca, a Calvino e Primo Levi.

GAZZANIGA

Referente: Rosetta Maffei, Editta Pernici

Informazioni: 329.9719756 e 333.2689585

Informazioni e iscrizioni: Associazione Culturale Ricreativa Anziani "Maria Ferri", via Dante 62, tutti i mercoledì dal 4/09/2024 al 25/09/2024 dalle ore 16 alle ore 17.30 e dal 15/01/2025 al 05/02/2025 dalle ore 16 alle ore 17.30.

Sede dei corsi: Associazione Culturale Ricreativa Anziani "Maria Ferri", via Dante 62, ore 15-17.15

109 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Giovedì, dal 17 ottobre al 28 novembre 2024 (7 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nei Musei Vaticani a Roma, al Louvre, alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra.

141 LA STORIA CHE ABBIAMO VISSUTO

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 6 febbraio al 13 marzo 2025 (6 incontri), (€ 24)

STORIA E CULTURA

Molti di noi hanno ricordi diretti dell'Italia del secondo Novecento ma la memoria qualche volta ci tradisce perché, come scrisse Giosuè Carducci, capita spesso di credere che il passato fosse più bello del presente. Tuttavia si tratta di un abbaglio dovuto al fatto che nel passato eravamo giovani e la giovinezza induce a vedere la realtà con occhi pieni di ottimismo. L'Italia che uscì dalla Guerra era povera, con ancora più contadini che operai. Milioni di italiani lasciavano le campagne del Sud per diventare operai nelle città industriali del Nord o per emigrare. Vicende punteggiate di tragedie, come quella di Marcinelle, e di sacrifici grazie ai quali si compì il Miracolo Economico. Negli anni Sessanta il Paese cominciò a mutare volto e, alla fine del decennio, ci pensarono i giovani contestatori a fargli voltare pagina. A dimostrare che le difficoltà non erano alle spalle arrivarono gli anni di piombo e la crisi petrolifera; poi fu la volta di Tangentopoli, della dissoluzione dei partiti, del conflitto di interessi, delle continue crisi di governo. Il nuovo millennio non ha dischiuso orizzonti luminosi, né in Italia, né nel mondo. Nuove minacciose sembrano oscurare il cielo: guerre, crisi ecologica e demografica, spaventosa divaricazione dei redditi, digitalizzazione...

GORLE

Referenti: Adriano Barbetta tel. 335.8071342

Informazioni: Biblioteca di Gorle e sede **Tu** di Bergamo

Iscrizioni: presso la Biblioteca di Gorle via Marconi 5, per fasi 1 e 3 o presso Casa di Riposo Caprotti Zavaritt via Arno, 14 per fase 2 mezz'ora prima dell'inizio del corso, solo per chi è già tesserato. Per i nuovi tesseramenti telefonare al referente.

110 SOLO ALLA SERA RISPLENDONO LE STELLE: LA TERZA ETÀ ILLUMINA CIÒ CHE PRIMA GIACEVA NELL'OMBRA

Angelo Pagani

Giovedì, dal 17 ottobre al 5 dicembre 2024 (8 incontri), Biblioteca, via Marconi 5, ore 15-17.15 (€ 28)

LETTERATURA

Torniamo sui banchi di scuola per gustare la bellezza allora insidiata e oscurata dall'età, la cui effervescenza ormonale frastornava la mente e il cuore (bisognerebbe andare al liceo almeno a quarant'anni), e dalla scuola, la cui indole soporifera era ed è fatale anche a chi soffre d'insonnia. Incontreremo testi di cui rimangono tracce e altri di cui non rimane nulla ma che il viaggio a ritroso illuminerà di nuova luce. Poesie e prose che paiono ora così belle da stupirci, ma che allora non ci sembravano tali. E sarà una magia incontrare quella bellezza allora solo sfiorata, perché spenta o muta sotto il coperchio della noia. Per scoprire, con gioiosa meraviglia, le emozioni e la luce che emanano e la *celeste dote* che, nella sera, le fa risplendere.

142 MONDI DIVERSI A CONFRONTO

Claudio Morlotti

Giovedì, dal 23 gennaio al 20 febbraio 2025 (5 incontri), Casa di Riposo Caprotti Zavaritt, ore 15-17.15 (€ 18)

MUSICA

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.

166 SIGNORE IN GIALLO: SCRITTRICI DI STORIE POLIZIESCHE

Alessandra Limonta

Giovedì, dal 6 marzo al 3 aprile 2025 (5 incontri), Biblioteca, via Marconi 5, ore 15-17.15 (€ 18)

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, divenute popolari nel corso degli ultimi anni e rappresentative dei vari modi in cui i lettori incontrano oggi il genere poliziesco.

MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalalio

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dall'1 ottobre 2024, da martedì a venerdì, ore 9-12 e 14-18; sabato, ore 9-12

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

111 VOLTI CHE RACCONTANO LA LORO STORIA E IL LORO TEMPO. BREVE STORIA DEL RITRATTO

Perlita Serra

Martedì, dal 12 novembre al 17 dicembre 2024 (6 incontri), (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

Il corso si propone di analizzare ritratti di epoche diverse per capire come l'arte interpreta la cultura e la società del tempo in cui viene prodotta, quali messaggi espliciti e impliciti trasmette attraverso i volti, gli atteggiamenti, le ambientazioni, gli abiti e le acconciature delle persone raffigurate.

MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo, Maurizio Briccoli e Luigi Riva

Informazioni: da settembre in Biblioteca, tel. 035.4556701, biblioteca@comune.mozzo.bg.it, oppure telefonando a Maurizio Briccoli tel. 339.5978090 o a Luigi Riva tel. 349.8917464

Iscrizioni: Biblioteca un'ora prima dell'inizio di ciascun corso, sede **Tu** di Bergamo e on line www.terzauniversita.it

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

112 INTELLIGENZA EMOTIVA

Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 16 ottobre al 4 dicembre 2024 (8 incontri), (€ 28)

PSICOLOGIA

Spesso si dà per scontato che il modo in cui reagiamo alle situazioni sia prestabilito, che sia parte di ciò che siamo e che sia difficile modificarlo in modo significativo. Riconoscere, identificare e gestire le proprie emozioni e quelle altrui è invece possibile attraverso lo sviluppo e l'allenamento dell'intelligenza emotiva.

143 I SEGRETI DELL'ARCHEOLOGIA

Mario Abati

Mercoledì, dal 8 gennaio al 12 febbraio 2025 (6 incontri), (€ 21)

ARCHEOLOGIA

Il mondo è un meraviglioso scrigno pieno di misteri e l'archeologia è la chiave per aprirlo. Le scoperte più recenti con l'ausilio di immagini aeree e satellitari ci rivelano realtà perdute, popolazioni creative e spesso misteriose che hanno lasciato testimonianze grandiose, incredibili, a volte enigmatiche, aprendo scenari impensabili sulle antiche civiltà. Con l'aiuto dei grandi personaggi che hanno dato impulso all'archeologia e con l'uso odierno delle scienze più avanzate possiamo aprire una pagina illuminante non solo sul passato ma soprattutto su come siamo noi oggi.

167 LA RELIGIONE MUSULMANA E IL SUO MONDO

Carlotta Testoni

Giovedì, dal 27 febbraio al 10 aprile 2025 (7 incontri), (€ 25)

STORIA

Conoscere e capire, per non aver paura! Scoprire che cosa è l'Islam, anzi "gli islam", realtà diversissime tra loro nei diversi paesi del mondo. Scoprire che tra

le tre religioni monoteiste moltissimi sono gli elementi in comune e riflettere sul fatto che, da secoli, ci incontriamo in questo lago comune che è il Mediterraneo.

95 CAMMINARE FA BENE 8

Alessandra e Rosita Limonta

Venerdì, dal 2 maggio al 23 maggio 2025 (4 incontri), 9.30-11.45, zona di Ponte San Pietro e Mozzo (€ 10)

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 e – quando è possibile – è prevista anche una sosta per il caffè. La novità di questa proposta è che le passeggiate si svolgeranno nella zona di Mozzo e Ponte San Pietro. Il ritrovo di due uscite sarà davanti alla Scuola Elementare "Cittadini" di Ponte San Pietro, via Vittorio Emanuele, vicino al capolinea 8. Il ritrovo delle altre due sarà davanti alla Chiesa Parrocchiale di Mozzo, raggiungibile con la linea 8/B. In entrambe le località c'è un ampio parcheggio.

PALOSCO

Referenti: Donatella Alessi e Silvia Scarpellini

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 9 settembre 2024

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

113 ACCADEMIA CARRARA SCRIGNO D'ARTE

Elisabetta Cassanelli (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)
Martedì, dall'1 ottobre al 12 novembre 2024 (7 incontri compresa vista guidata), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

L'Accademia Carrara di Bergamo, riconosciuta a livello internazionale tra le più importanti pinacoteche al mondo, conserva dipinti, sculture e oggetti d'arte che spaziano dal XIV al XIX secolo. Il corso intende presentare i maggiori artisti presenti nella pinacoteca, sia con opere esposte, sia con dipinti presenti nel territorio bergamasco per collegare il museo alla storia della cultura delle terre di Bergamo. Il corso si conclude con la visita ai capolavori esposti nelle sale dell'Accademia Carrara.

144 AMBIENTI NATURALI DELLA BERGAMASCA: UNO SGUARDO ECOLOGICO

Marco Rampinelli

Martedì, dall'11 febbraio al 25 marzo 2025 (7 incontri), (€ 25)

SCIENZE

La Provincia di Bergamo, grazie alla sua particolare posizione geografica, presenta un'incredibile varietà di ambienti estremamente interessanti dal punto di vista ecologico oltre che da quello storico e paesaggistico. Purtroppo, però, tale eccezionale ricchezza è fin troppo spesso poco conosciuta e valorizzata. Nelle lezioni verrà intrapreso un ipotetico percorso alla scoperta dei vari habitat, partendo dalla pianura, oramai pesantemente antropizzata, e salendo gradualmente in quota, attraversando forre, laghi e foreste fino ad arrivare all'ambiente alpino, illustrando di volta in volta le caratteristiche degli incredibili ambienti che si trovano a pochi chilometri dalla nostra città.

PEDRENGO

Referenti: Emilia Caballero, Carmen Rosa Alborghetti e Plebani Annalisa

Informazioni: tel. 348.4995940

Iscrizioni: Sede Auser di Pedrengo, giovedì, ore 15-17

Sede dei corsi: Sala grande Centro aggregazione, piazza Alpini, ore 15-17.15

114 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 10 ottobre al 28 novembre 2024 (8 incontri), (€ 32)

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.

145 SITI CULTURALI DELL'ESTREMO ORIENTE

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 30 gennaio al 20 marzo 2025 (8 incontri), (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

L'arte dell'Estremo Oriente si sviluppa attraverso periodi che seguono evoluzioni storiche e religiose che spesso si innestano su assunti culturali già sviluppati. Si

hanno quindi espressioni artistiche spesso uniche e specifiche per un dato luogo e periodo, che rispecchiano tendenze ideologiche delle forme di potere che sono al vertice sociale. Il ripercorrere la visione plastica di alcuni dei più famosi monumenti della Cina, Giappone, Indonesia, Myanmar e Cambogia è anche un modo per viaggiare nella storia di una parte del continente asiatico e del tessuto religioso e sociale che ha permesso la costruzione, spesso anche violenta, di luoghi visitati oggi da un turismo inconsapevole del passato.

168 ESPLORIAMO LA NATURA... SUL SERIO

Giambattista Moroni

Giovedì, dall'8 maggio al 29 maggio 2025 (4 incontri), (€ 16)

SCIENZE (max 45)

Incontri d'aula e uscite sul territorio per approfondire la conoscenza della natura lungo il fiume e affinare le capacità di osservazione sia dei fenomeni naturali che dell'intervento dell'uomo. Dunque: geologia, flora e fauna del Serio (e affluenti) ma anche osservazioni sugli svariati utilizzi dell'acqua attuali e passati. Ci si occuperà dell'intero corso del fiume, dall'alta montagna alla pianura e, in generale, delle forme di vita legate agli ambienti acquatici.

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

PIAZZA BREMBANA

Referente: Teresa Rubini

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

Sede dei corsi: Sala Polivalente Comunale, via Roma 12, ore 15-17.15

115 L'UOMO E LE SUE PAURE. VIVERE CON SAGGEZZA SECONDO LUCREZIO

Fabio Gatti

Lunedì, dal 7 ottobre all'11 novembre 2024 (6 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

La paura della morte, la paura dell'inferno, la paura che su questa Terra non si possa essere felici o che anzi si sia condannati al dolore: questi i grandi timori dell'uomo di ogni tempo, che il poeta latino Lucrezio, nel I secolo a.C., con il *De rerum natura* si incarica di demolire uno ad uno. Seguace di Epicuro, che esalta

come liberatore dell'umanità, Lucrezio è il primo grande pensatore materialista e razionalista, che indaga il mondo non sulla base di credenze mitiche o superstizioni religiose, ma sulla base dell'osservazione scientifica, aprendo la strada a pensatori moderni che guarderanno a lui come a un modello, dagli Illuministi a Leopardi. Attraverso la lettura (in traduzione) e il commento dei passi più interessanti della sua opera, il corso si propone di riflettere sul messaggio di Lucrezio, sull'influenza che ha esercitato sugli intellettuali moderni e sulla sua perenne attualità.

146 GRAN TOUR AL SUD

Dario Franchi

Lunedì, dal 3 febbraio al 10 marzo 2025 (6 incontri), (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

Un viaggio virtuale in alcune città e paesi del Mezzogiorno d'Italia dai templi della Magna Grecia al Romanico, al Barocco pugliese e siciliano, dalle tracce degli Arabi alla reggia di Caserta, con un occhio particolare alla città di Napoli.

PONTERANICA

Referente: Angiola Terzi

Iscrizioni e informazioni: presso Auser Ponteranica 14 e 19 novembre 2024 e 20 e 25 marzo 2025, ore 14.30-17; presso sede **Tu** di Bergamo e online

Sede dei corsi: Saletta BOPO, via Valbona 55, ore 15.30-17.30

116 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Giovedì, dal 21 novembre al 19 dicembre 2024 (5 incontri), (€ 20)

STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nei Musei Vaticani a Roma, al Louvre, alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra.

169 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 27 marzo al 22 maggio 2025 (7 incontri), (€ 28)

SOCIETÀ E CULTURA

Il pellegrinaggio, tradizionalmente legato alla religione ma oggi concepito in modi più ampi, permette al corpo e alla mente di unire le forze per migliorare la propria persona. I devoti compiono il pellegrinaggio per acquisire meriti o per cercare risposte a domande di carattere esistenziale; altri compiono pellegrinaggi perché attirati da vicende tra leggende e storia; altri ancora lo fanno per conoscere nuove persone o solo per conoscere nuovi luoghi. Alcune vie sono aperte da secoli; altre, a lungo abbandonate, sono state riscoperte solo recentemente. Tutti i cammini di pellegrinaggio hanno, però, una caratteristica comune, indispensabile per conoscere e capirne il significato e l'essenza: sono nati come vie per raggiungere mete altamente simboliche dal punto di vista religioso. Accanto al famoso cammino di Santiago ne percorreremo idealmente altri meno noti come il cammino di Olav (Norvegia), il cammino degli 88 templi (Shikoku, Giappone), il pellegrinaggio del monte Kailash (Tibet).

PREMOLO

Iscrizioni e informazioni: Ufficio Segreteria del Comune, tel. 035.701074, dal 16 settembre 2024 fino a 7 giorni dalla data d'inizio di ciascun corso

Sede dei corsi: casa dei Premolesi, via Ranica 105, Premolo; ore 15-17.15

117 PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ

Simone Algisi

Giovedì dal 17 ottobre al 14 novembre 2024 (5 incontri), (€ 20)

PSICOLOGIA

In un'epoca carica di incertezze e fatiche come quella attuale diviene sempre più importante preservare gli aspetti buoni della vita, riconoscere ciò che ci dà pienezza, appagamento, ciò che ci trasmette la sensazione di avere vissuto a pieno: in breve la felicità. In questo corso, pertanto, ci si concentrerà sui fattori che aiutano a sviluppare un senso di ottimismo nei confronti della vita e nei confronti delle esperienze soggettive: i punti di forza, le virtù, i talenti, le relazioni. Ci si focalizzerà sulle emozioni positive, cercando di agevolare l'accettazione del nostro passato, alimentando la felicità per il nostro presente e per il nostro futuro.

147 ALLA SALUTE!

Severina Allevi

Giovedì, dal 30 gennaio al 27 febbraio 2025 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZE

Salute non vuol dire solo “assenza di malattia” ma miglioramento della qualità della vita e del benessere percepito. Ciò implica l’acquisizione di due gradi di cultura: prevenzione (stile di vita, alimentazione e vaccinazioni) e mantenimento della salute (cura delle patologie e potenziamento della memoria, dell’affettività, della socializzazione).

ROMANO DI LOMBARDIA

Referente: Mariuccia Lazzarini

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, viale Dell’Armonia 186, tel. 0363.910705, martedì e giovedì dalle 9 alle 11 dal 3 settembre

Sede: Scuola Media Statale G. B. Rubini, via Mazzini 5

118 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 15 ottobre al 26 novembre 2024 (6 incontri e una visita), (€ 28)
ore 15-17.15

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.

119 TAI CHI CHUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO

Marco Pesenti

Giovedì, dal 10 ottobre al 12 dicembre 2024 (10 incontri), (€ 40)
ore 18.10-19.10, palestra Mottini

MOVIMENTO E BENESSERE (max 15)

Il Qi Gong ed il Tai Chi Chuan sono le più diffuse e praticate arti del benessere psicofisico in Cina; col tempo, si sono sempre più evolute fino a divenire parte inte-

grante della Medicina Tradizionale Cinese. Praticate come attività motoria, hanno una forte componente educativa sulla consapevolezza dell'uso del proprio corpo; risultano formative a livello fisico, spirituale ed energetico. I movimenti armonici proposti, uniti agli esercizi di respirazione e meditazione, promuovono il benessere ad ogni livello.

148 CHIARA-MENTE

Nadia Carminati

Martedì, dal 7 gennaio all'11 marzo 2025 (10 incontri), (€ 40)

ore 14.30-16

PSICOLOGIA (max 20, eventualmente ripetibile)

Le prime funzioni cognitive che necessitano di essere sostenute con l'avanzare dell'età sono la memoria, l'attenzione e il linguaggio; verrà proposta una serie di esercizi studiati per attivarle, in una sorta di "palestra" dove esercitare una vera e propria ginnastica per la mente. Seguiranno quindi attività operative guidate, senza particolari approfondimenti teorici, per favorire l'esercizio di fondamentali funzioni a tutela della qualità della vita. Gli esercizi proposti sono stati elaborati nell'ambito della ricerca scientifica e validati da una consolidata pratica di prevenzione all'invecchiamento.

N.B. *In caso di un surplus di iscrizioni, il corso potrà essere replicato*

170 TAI CHI CHUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO

Marco Pesenti

Giovedì, dal 13 febbraio al 24 aprile 2025 (10 incontri), (€ 40)

ore 18.10-19.10, palestra Mottini

MOVIMENTO E BENESSERE (max 15)

Il Qi Gong ed il Tai Chi Chuan sono le più diffuse e praticate arti del benessere psicofisico in Cina; col tempo, si sono sempre più evolute fino a divenire parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese. Praticate come attività motoria, hanno una forte componente educativa sulla consapevolezza dell'uso del proprio corpo; risultano formative a livello fisico, spirituale ed energetico. I movimenti armonici proposti, uniti agli esercizi di respirazione e meditazione, promuovono il benessere ad ogni livello.

SANT'OMOBONO TERME

Referente: Vilma Pellegrini tel. 349.2207191

Iscrizioni: mezz'ora prima dell'inizio del corso solo per chi già tesserato; per i nuovi iscritti chiamare la referente dall'1 ottobre

Sede dei corsi: Sala Consiliare, ore 15-17.15

120 DA DOVE VENIAMO, DOVE ANDIAMO?

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 16 al 23 ottobre 2024 (2 incontri), (€ 8)

SCIENZE

Due incontri per capire come si è formato il mondo che ci circonda e da dove veniamo. Big Bang, stelle, pianeti, buchi neri... tutti fenomeni e oggetti che a noi paiono astratti e distanti dal nostro mondo e dalla nostra vita. In realtà la scienza (quella vera) ci insegna che il genere umano non è poi così disconnesso da ciò che è accaduto 14 miliardi di anni fa e da quello che sta accadendo, in questo istante, a milioni di anni luce da noi.

121 CHE COSA C'È DIETRO IL CARTELLO?

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 30 ottobre all'11 dicembre 2024 (7 incontri), (€ 28)

STORIA E URBANISTICA

Giovan Battista Moroni, Giovanni XXIII, Bartolomeo Colleoni... tante le personalità famose che hanno fatto la storia bergamasca, a cui è stata dedicata una strada. Molti altri, che pure hanno lasciato un segno positivo, non sono rimasti altrettanto famosi e sono ricordati solo dalla targa di una via; sono bergamaschi che collochiamo in una zona grigia: ne recupereremo le storie.

171 LA DANZA DELLA VITA OVVERO IL BENESSERE INTEGRATO

Severina Allevi

Mercoledì, dal 5 marzo al 2 aprile 2025 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZE

La Medicina tradizionale pur essendo il fulcro della cura, può avvalersi di integrazioni che affianchino le terapie convenzionali con conoscenze e trattamenti complementari, per un "Benessere integrato". Ogni evoluzione del corpo umano è un movimento sincronizzato, sofisticato, di miliardi di cellule, che eseguono "La danza della vita", che ha un ritmo, una vibrazione, un palpito, un respiro: è la stessa danza che anima l'universo.

SERiate

Iscrizioni e informazioni: sede **Tu** di Bergamo

Sede dei corsi: Saletta Mediateca della Biblioteca, via Italia 58, tel. 035.304304, ore 15-17:15

122 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 30 settembre 2024 al 19 maggio 2025 (annuale: 28 incontri con giornate "flessibili" all'interno del calendario), (€ 220)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 18)

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 SpeakOut già in uso lo scorso anno. Questo permetterà ai corsisti di utilizzare in modo più consapevole le funzioni linguistiche, allargando il discorso anche a forme più elaborate sia sul piano grammaticale che su quello lessicale. Si darà maggiore spazio alla comunicazione a coppie e a piccoli gruppi con l'obiettivo di rendere più sicure le competenze linguistiche in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana.

SPEAKOUT 2nd ed. - Pearson - ELEMENTARY - Student's book - ISBN 9781292115924

Workbook with key ISBN 9781447976769 (facoltativo, da utilizzare come eserciziaro).

123 MORE ENGLISH TIME FOR YOU

Cinzia Bucchieri

Martedì, dall'1 ottobre 2024 al 15 aprile 2025 (annuale: 20 incontri con giornate "flessibili" all'interno del calendario), (€ 160)

LINGUA INGLESE - CONVERSAZIONE (max 15)

Il corso è indirizzato a chi ha già una conoscenza delle forme verbali e delle strutture della lingua, vuole migliorare la capacità di comprensione, acquisire una maggior disinvoltura nella comunicazione e utilizzare in modo più consapevole le strutture linguistiche. La lingua verrà presentata in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana, anche attraverso l'utilizzo di strumenti multimediali (libro interattivo, video, applicazioni...). Il piccolo gruppo permetterà di sviluppare le abilità di comprensione e comunicazione attraverso giochi di ruolo, conversazioni guidate e attività a coppie. Questo corso è pensato come continuazione dello

scorso anno e riprenderà gli argomenti del libro di testo già utilizzato (Speakout “Pre-intermediate”) focalizzandosi soprattutto sulla capacità comunicativa.

SPEAKOUT 2nd ed. – Pearson – PRE- INTERMEDIATE - Student’s book ISBN – 9781292115979

Workbook with key - ISBN 9781447976974 (facoltativo, da utilizzare come eserciziaro).

I corsi hanno il patrocinio dell’Assessorato alla cultura del comune di Seriate

TRESCORE BALNEARIO

Referenti: per corsi d’aula e ginnastica in acqua: Nicoletta Acerbis tel. 339.4346100 e-mail Nicoletta.nilo@gmail.com e Patrizia Brignoli tel. 338.1817254 e-mail patty.brignoli@gmail.com

Per visite culturali: Norma Suardi tel. 346.8083846 e-mail normasuardi@libero.it

Informazioni: presso le referenti

Iscrizioni dal 7 al 9 ottobre ore 15-17; per i corsi da gennaio in poi iscrizioni dal 16 al 8 dicembre ore 14-15

Sede dei corsi: Centro sociale anziani, via Lotto 25, ore 15-17.15

124 VIAGGIO IN VAL BREMBANA

Elisabetta Cassanelli

Mercoledì, dal 16 ottobre al 20 novembre 2024 (6 incontri), (€ 21)

STORIA E ARTE

In viaggio lungo la via Mercatorum, la strada Priula o sul percorso del vecchio trenino per conoscere la Val Brembana. Un itinerario virtuale per conoscere le bellezze della nostra valle percorrendola a piedi lungo la via Mercatorum e la Priula, sulle orme dei nostri antenati o del vecchio trenino della Val Brembana. Tra le varie fermate “scenderemo” a Sedrina, Brembilla Grotte, Zogno, San Pellegrino, Cornello dei Tasso, San Giovanni Bianco.

125 PILLOLE DI EDUCAZIONE FINANZIARIA

Gianluigi Pellegrini

Mercoledì, dal 27 novembre all’11 dicembre 2024 (3 incontri), (€ 10)

ECONOMIA

Riflessioni per 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 1900. 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 temi economici, 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.

149 STORIE PSICOLOGICHE

Simone Algisi

Mercoledì, dall'8 gennaio al 5 febbraio 2025 (5 incontri), (€ 18)

PSICOLOGIA

In questo corso proveremo ad applicare alcune teorie e conoscenze di tipo psicologico su storie, racconti, film che fanno parte del panorama artistico della nostra cultura. Cercheremo di capire i significati nascosti e profondi; utilizzeremo strumenti per interpretare le scelte dei personaggi in rapporto alla trama delle vicende narrate. Cercheremo quindi di leggere storie altrui per rileggere la nostra.

150 DIALOGO CON LE DONNE SCIENZIATE: UNA RILETTURA DELLA STORIA DELLE SCIENZE

Eliana Bertocchi

Mercoledì, dal 19 febbraio al 19 marzo 2025 (5 incontri), (€ 18)

SCIENZE

Da un attento sguardo alla storia delle Scienze, è inevitabile scoprire quale importante contributo sia arrivato dalle donne scienziate, nel fare e nel pensare la Scienza. Entrate prima in punta di piedi, poi in modo via via più preponderante, sono tanti gli esempi di donne che hanno guadagnato visibilità, conquistato stima e riconoscenza dalla comunità scientifica. Dialogare con queste donne pioniere, commentare le loro scoperte serve a riporre fiducia nella Scienza e ad incoraggiare le nuove generazioni a perseguire passioni e carriere. Tante voci diverse, a partire da Rita Levi Montalcini, donna dall'entusiasmo esemplare, e con lei un lungo elenco di donne, vissute in epoche diverse, le cui storie meritano di essere rintracciate.

172 PER I TUOI LARGHI OCCHI...

Angelo Pagani

Mercoledì, dal 2 aprile al 14 maggio 2025 (7 incontri), (€ 25)

MUSICA E LETTERATURA

Sette incontri per sette volti dell'amore nell'opera di Fabrizio de André. L'amore è centrale nella poesia e nella musica di Fabrizio de André e variamente declinato: è passione, tormento, egoismo, tenerezza, carnalità, nobiltà, nostalgia...ogni testo, ogni musica ha il suo amore, sempre diverso e sempre uguale, forza presente che spinge, vento freddo che raggela, luce soffusa nel giorno che cede alla sera. Nessuno come l'Amore è capace di innalzarti e di abbatterti, nessuno come Lui, a seconda che sopraggiunga o scompaia, attizza l'incendio o lo estingue. Nessuno come Lui fa gioire, soffrire e farsi leggere nel volto di chi lo abita. Nessuno come Lui fa vivere e morire. Questo amore nasce e muore in pagine di una bellezza sconcertante e purissima, poeticamente e musicalmente tra le più alte e toccanti del XX secolo. Sarà emozionante scoprirne l'intimo significato, tracciarne la storia e poi ascoltarle e cantarle.

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 il cedolino rilasciato alla preiscrizione

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)

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

(minimo 15 - max 25)

È necessaria la preiscrizione fino ad esaurimento posti, ore 14.45-15.30 (10 lezioni), (€ 90)

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.

206 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 1

Venerdì, dall'11 ottobre al 20 dicembre 2024

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 2 e 4 ottobre 2024, ore 15-17

207 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 2

Venerdì, dal 10 gennaio al 14 marzo 2025

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 18 dicembre 2024, ore 14-15

208 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 3

Venerdì, dal 21 marzo 2025 al 6 giugno 2025

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 12 marzo 2025, ore 14-15

TREVIGLIO

Referente: Maria Reduzzi tel. 353.4399688

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450, martedì pomeriggio dalle 14.30 alle 16.30 sino all'1 ottobre (inizio dei corsi) e venerdì dalle ore 10 alle 12, e dalle 14.30 alle 16.30 a partire dal 21 giugno

Sede dei corsi: Sala conferenze Auser, via Merisio 6

126 RITORNO ALL'ORDINE, MA NON TROPPO...

Pinuccia D'Agostino

Martedì, dall'8 ottobre al 26 novembre 2024 (8 incontri),
ore 15-17.15, (€ 32)

STORIA DELL'ARTE

Evoluzione ed involuzione dell'arte e della letteratura (poesia, narrativa, teatro, cinema) nel periodo che va dagli anni 30 alla Seconda guerra mondiale compresa, in Italia e in Europa, che va sotto il nome di Novecento italiano. Gli artisti di questo movimento provenivano da esperienze e correnti differenti, ma legate da un senso comune di "ritorno all'ordine" nell'arte dopo le sperimentazioni avanguardiste del primo Novecento; il Novecento torna quindi ad avere come supremo riferimento l'antichità classica, la purezza delle forme e l'armonia nella composizione. Oltre alle arti figurative, il movimento Novecento ebbe negli stessi anni degli sviluppi anche in letteratura. Ma il "ritorno all'ordine" segnò anche altri artisti che si muovevano in dimensioni linguistiche diverse sia rispetto alle avanguardie europee che all'arte cosiddetta classica. Questi artisti e letterati, vissuti all'ombra, non influenzati dalla politica, diedero vita ad un'arte estremamente rigorosa e seria che contribuirà non poco alla ripresa della cultura italiana nell'immediato secondo dopoguerra.

127 TAI CHI CHUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO

Marco Pesenti

Mercoledì dal 9 ottobre all' 11 dicembre 2024 (10 incontri),
ore 18.10-19.10, (€ 40)

MOVIMENTO E BENESSERE (max 15)

Il Qi Gong ed il Tai Chi Chuan sono le più diffuse e praticate arti del benessere psicofisico in Cina; col tempo, si sono sempre più evolute fino a divenire parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese. Praticate come attività motoria, hanno una forte componente educativa sulla consapevolezza dell'uso del proprio corpo; risultano formative a livello fisico, spirituale ed energetico. I movimenti armonici proposti, uniti agli esercizi di respirazione e meditazione, promuovono il benessere ad ogni livello.

151 GIAPPONE, UN "PIANETA STUPEFACENTE"

Luigi Gatti

Martedì, dal 14 gennaio al 18 febbraio 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15, (€ 24)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

L'obiettivo degli incontri è mostrare alcune caratteristiche dello stupefacente "Pianeta" chiamato Giappone. Mitologia, storia, religioni, arti lente, tradizioni millenarie ancora attualissime. Etichetta a Tavola, cibo e ristorazione, regole comportamentali in ambienti pubblici. Entriamo in una casa e in un tempio giapponese, principi di modestia ed umiltà, approccio alla lingua e ai suoi sorprendenti caratteri di scrittura, gli ideogrammi e molto altro ancora!

173 TAI CHI CHUAN E QI GONG: MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO

Marco Pesenti

Mercoledì, dal 12 febbraio al 16 aprile 2025 (10 incontri),
ore 18.10-19.10, (€ 40)

MOVIMENTO E BENESSERE (max 15)

Il Qi Gong ed il Tai Chi Chuan sono le più diffuse e praticate arti del benessere psicofisico in Cina; col tempo, si sono sempre più evolute fino a divenire parte integrante della Medicina Tradizionale Cinese. Praticate come attività motoria, hanno una forte componente educativa sulla consapevolezza dell'uso del proprio corpo; risultano formative a livello fisico, spirituale ed energetico. I movimenti armonici proposti, uniti agli esercizi di respirazione e meditazione, promuovono il benessere ad ogni livello.

174 DAL MIRACOLO ECONOMICO ALLA FINE DELLA “PRIMA REPUBBLICA”

Fabio Celsi

Martedì, dal 4 al 18 marzo 2025 (3 incontri),
ore 15-17.15, (€ 12)

STORIA

La costruzione e la caduta del muro di Berlino sono i limiti reali e simbolici entro i quali l'Italia faticosamente riemersa dalle ferite della Seconda guerra mondiale, visse la stagione più intensa della “Prima Repubblica”. Dopo si aprì un'altra stagione: quella che ancora viviamo e il cui destino si profila incerto, travagliato, dubbioso.

175 MILAN KUNDERA E L'ARTE DEL ROMANZO

Gabrio Vitali

Martedì, dall'1 aprile al 13 maggio 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15, (€ 24)

LETTERATURA

Sulla base della lettura commentata del libro *L'arte del Romanzo* di Milan Kundera, amplificata ad altri saggi e ai romanzi dello scrittore boemo, verrà proposto un affascinante percorso dalle origini del romanzo europeo alla cultura e alla concezione del mondo che il romanzo ha contribuito a creare in Europa, nella sua antropologia e nella sua civiltà: un'eredità che oggi viene misconosciuta e tradita.

VAL GANDINO

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

Iscrizioni: trenta minuti prima di ciascun corso

128 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 18 settembre al 23 ottobre 2024 (6 incontri),
ore 15-17.15, Sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 21)

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.

152 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

Luigi Gatti

Mercoledì, dal 8 gennaio al 26 febbraio 2025 (8 incontri),
ore 15-17.15, Biblioteca, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Le Arti giapponesi, sempre più presenti nella quotidianità occidentale, racchiudono usi e costumi di una civiltà la cui cultura, molto diversa dalla nostra, si è formata nutrendosi delle fonti dello shintoismo, del buddismo e delle antiche scuole cinesi del taoismo. Sono custodi di antichi valori, proteggono, raccontano e trasmettono la Mitologia, la Storia, la Religione, il rapporto con la Natura e l'artigianato della cultura dell'Est asiatico. Parleremo di Storia dell'Arte, di Carta Washi, di Arti marziali, di Medicina naturale, di massaggi e arti manipolatorie in genere, di giardini e di fiori, di scrittura ed ideogrammi... cenni storici e applicazioni moderne. Le arti lente giapponesi non ingabbiano l'immaginazione, anzi la trasformano in un potente strumento poetico.

CORSO PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI CASNIGO

Informazioni: tel. 035.738054, tel. 334.6729915, info@centrospportivocasnigo.it

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il CSC di Casnigo (Via Lungo Romna 2), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2024/2025. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 60 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (con validità dal 01/09/24 al 31/08/2025) di € 10, il badge magnetico di € 3 (se non già in possesso) e il certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013).

N.B. Il CSC Casnigo 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 € 35

IN FORMA IN PISCINA

Giovedì, ore 09.50-10.35 (€ 7 a lezione)

GINNASTICA IDRICA

Questo corso di ginnastica in acqua è adatto ad ogni persona, indipendentemente dalla sua condizione fisica di partenza, che desidera rimettersi in forma

in maniera dolce e graduale. 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. Inoltre il corso di gruppo favorisce la socializzazione con ricadute positive sull'umore, aumentando la sensazione di benessere e diventando un vero toccasana per la mente! Non è necessario saper nuotare.

203 1° Turno: dal 12 settembre 2024 al 19 dicembre 2024;

204 2° Turno: dal 2 gennaio 2025 al 6 marzo 2025;

205 3° Turno: dal 13 marzo 2025 al 5 giugno 2025.

È possibile inserirsi anche a corso iniziato, previa disponibilità di posti.

Nel costo verranno calcolate **solo** le lezioni restanti ad arrivare a fine turno.

VILLA D'ADDA, CARVICO, SOTTO IL MONTE

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

39 CONOSCERE L'UNIVERSO

NOVITÀ

Davide Dal Prato

Venerdì, dall'11 ottobre al 22 novembre 2024 (6 incontri),

ore 15-17, Parco Astronomico La Torre del Sole, via Caduti del Lavoro 2, Brembate di Sopra (€ 24)

Iscrizioni: solo in ufficio di TU, via Garibaldi, 3 Bergamo

ASTRONOMIA (max 70)

Questa serie di appuntamenti dedicati all'Astronomia offrirà ai partecipanti una visione moderna e aggiornata dell'Universo in cui viviamo. I sei incontri sono strutturati in forma di presentazioni commentate da Davide Dal Prato, operatore presso la Torre del Sole e si propongono come guida per una interessante esplorazione dei contenuti più affascinanti e stimolanti della ricerca astronomica.

129 CHEZ MANZONI: I PROMESSI SPOSI NELL'IMMAGINARIO COLLETTIVO

Ettore Colombo

Giovedì, dal 17 ottobre al 21 novembre 2024 (6 incontri), Biblioteca, via Madre Teresa di Calcutta 1/a, **Villa d'Adda** (€ 24)

LETTERATURA E ARTI VISIVE

Alessandro Manzoni e il suo romanzo come artefici di un modo di raccontare gli italiani, i loro vizi e le virtù, una visione del mondo assai più complessa e articolata di quanto tramandato dalle lezioni scolastiche. Un percorso nell'immaginario collettivo italiano: dalle celebri incisioni di Gonnin alla fruizione popolare grazie al cinema e alla televisione, dall'influenza decisiva sulla lingua italiana ai modi di dire entrati nell'uso comune, dalla ricostruzione accurata secondo criteri scientifici propri della storiografia alla polemica politica risorgimentale. Un incontro ravvicinato, quindi, "Chez Manzoni" che significa "Da Manzoni", faccia a faccia, per scoprirlo nella sua vera dimensione.

153 LE LEZIONI AMERICANE DI ITALO CALVINO

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 23 gennaio al 27 febbraio 2025 (6 incontri), Sala Civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 24)

LETTERATURA

Il corso ha come scopo l'educazione alla lettura dell'opera di scrittura poetico-letteraria. Dopo un primo incontro introduttivo dedicato al valore antropologico e civile della Letteratura nella riflessione di Italo Calvino (*I livelli di realtà nella letteratura*), vengono proposti altri cinque incontri, ciascuno dedicato all'illustrazione di uno dei valori letterari presentato nel suo libro *Lezioni americane*, vale a dire: *Leggerezza*, *Rapidità*, *Esattezza*, *Visibilità* e *Molteplicità*. Durante lo svolgimento del corso verranno presentati vari esempi di interpretazione dell'opera letteraria classica e contemporanea e verranno altresì illustrate modalità e strategie disponibili al lettore per dotarsi di un approccio più approfondito e meglio formativo all'opera di scrittura.

176 CULTURA DEL CIBO E DELL'ALIMENTAZIONE

Marilisa Molinari

Giovedì, dal 13 marzo all'8 maggio 2025 (7 incontri), Sala Consiliare, via Santa Maria 13, **Carvico** (€ 25)

SCIENZE

Il cibo è necessità, cultura e piacere. Per procurarsi il cibo la specie umana ha scatenato guerre e trasformato l'habitat naturale, spesso spogliandolo della sua biodiversità. D'altro canto, è anche oggetto di opere d'arte e di studi che hanno permesso l'affrancamento dalla fame e dalla fatica di milioni di persone. Oggi l'imperativo è prendere in esame le storture del processo agricolo avviato 10.000 anni fa per trovare un sistema di produzione agricola "ecocompatibile". Una parte del corso sarà dedicata inoltre alla cucina italiana, ai prodotti agricoli che coltiviamo in un territorio ad alta biodiversità, ai piatti "poveri" di origine contadina che compongono la dieta mediterranea riconosciuta dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'umanità.

VILLA DI SERIO

Referente: Marinella Alborghetti

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

Sede dei corsi: Sala delle Carrozze, via Papa Giovanni XXIII 60, ore 15-17.15

130 QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI

Stefano Lamera

Mercoledì, dal 16 ottobre al 20 novembre 2024 (6 incontri), (€ 24)

Iscrizioni: in Biblioteca lunedì 7 ottobre 2024 ore 10-12 e venerdì 11 ottobre 2024 ore 15-17

PSICOLOGIA

La società odierna ci obbliga a ritmi di vita che non ci permettono di prenderci cura di noi, arriviamo quindi a trascurare i nostri bisogni personali che divengono marginali. Ecco che allora il nostro corpo si ribella, determinando una serie di conseguenze come disturbi d'ansia o psicosomatici che possono compromettere la qualità della nostra esistenza. Il corso offre la possibilità di attingere a suggerimenti utili per ottenere benefici quali: serenità, maggiore soddisfazione e riduzione della frustrazione. Si parlerà anche di autostima e della modalità con cui ci confrontiamo e relazioniamo con l'Altro, il fine è di divenire maggiormente interpreti attivi ed efficaci della nostra esistenza.

154 PREVENIRE È MEGLIO CHE CURARE

Severina Allevi

Mercoledì, dal 15 gennaio al 12 febbraio 2025 (5 incontri), (€ 20)

Iscrizioni: in Biblioteca venerdì 10 gennaio 2025 ore 15-17 e lunedì 13 gennaio 2025 ore 10-12

SCIENZE

Il corso si propone di 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.

177 CAMBIAMENTI CLIMATICI E NUOVE PROSPETTIVE ENERGETICHE

Piorgiorgio Pescali

Mercoledì, dal 5 al 19 marzo 2025 (3 incontri), (€ 12)

Iscrizioni: in Biblioteca lunedì 24 febbraio 2025 ore 10-12 e venerdì 28 febbraio 2025 ore 15-17

SCIENZE

Il nostro pianeta sta affrontando una crisi climatica che è destinata a sconvolgere le nostre abitudini di vita e l'economia mondiale. Sebbene la maggior parte del mondo scientifico sia concorde nell'indicare le attività umane come responsabili del cambiamento climatico in atto, alcuni mettono in dubbio questa teoria. Durante il primo incontro affronteremo proprio le diverse idee che circolano comparandole con dati scientifici, mentre negli incontri successivi affronteremo le varie forme di energia che potrebbero limitare l'innalzamento della temperatura con particolare attenzione verso la fonte energetica a cui tutti stanno guardando con sempre maggiore fiducia: la fusione nucleare

ZOGNO

Referente: Fulvia Salvi

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

Sede dei corsi: Oratorio, via San Lorenzo, ore 15-17.15

131 MAYA, INCAS, EGIZI ALL'INCONTRO CON L'EUROPA

Giovanni Dal Covolo

Martedì, dall'8 ottobre al 26 novembre 2024 (8 incontri), (€ 32)

STORIA E CULTURA

Sono stati decisivi per la storia e la cultura europee la scoperta e la conquista delle civiltà americane che contribuirono da una parte alla gloria del nostro Rinascimento e dall'altra a un opposto senso di colpa per la predazione consumata. Più positivo e continuativo è stato il confronto tra l'Europa e la civiltà dei Faraoni, la più longeva della storia umana, come quello più recente con le antichissime culture asiatiche (India e Cina).

155 MITO - RELIGIONE - FILOSOFIA

Mariella Valenti

Martedì, dall'11 febbraio all'1 aprile 2025 (8 incontri), (€ 32)

FILOSOFIA

La filosofia ha sempre 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" senza alcuna intenzione di non rispettare la fede dei credenti, ma solo per capire.

Questo opuscolo è stato redatto da:
Liliana Bozzetto, Nicoletta Gabrielli e Osvaldo Roncelli
con la collaborazione di **Silvia Colombi, la Segreteria di *Tu***
e Rosetta Lodovici

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.