



# PROGRAMMA CORSI

2021 / 2022





## I pesci rossi

(cm 147x98) - Henri Matisse 1912

Museo Puškin - Mosca (dalla collezione Sergej Ščukin)

... i pesci rossi nella palla di vetro  
nuotavano con uno slancio,  
un gusto... come se venissero  
liberi per un grande spazio.  
Erano prigionieri.  
Ma s'erano portati dietro  
in prigione l'infinito...

(da "Pesci rossi" di Emilio Cecchi 1920)



# PROGRAMMA CORSI

2021 / 2022





## /// TERZA UNIVERSITÀ RICOMINCIA DA OTTOBRE

Sono quasi 20 anni che il libretto di Terza Università, con gli attesi programmi dell'anno successivo, esce puntualmente per la festa di inizio giugno. Quest'anno – il 28° della nostra storia – non è così. E non è certo questo il cambiamento più sconvolgente in questo ultimo drammatico periodo...

Mentre cerchiamo di ricominciare, non possiamo non pensare a chi ha sofferto molto per la malattia, la perdita di persone care, l'isolamento forzato.

Ma proprio durante i lunghi mesi di isolamento per la pandemia abbiamo avuto la conferma di quanto le attività di Terza Università siano attese e apprezzate dalle socie e dai soci. La domanda "Quando si ricomincia?" è stata davvero molto frequente. In realtà non ci siamo mai fermati: lezioni on-line (e ringraziamo tanto i/le numerosi/e insegnanti che hanno prestato anche gratuitamente la loro opera), le rubriche del lunedì "chi ben comincia" e la rassegna stampa del venerdì ci hanno accompagnato costantemente. Ma le lezioni in presenza sono tutt'altra cosa! E allora da ottobre si ricomincia davvero presentando corsi non realizzati o corsi forzatamente interrotti e soprattutto tante novità su argomenti interessanti.

Riprendiamo però con la massima precauzione: tutti – docenti, tutor, corsisti – dovranno essere **vaccinati**, chi non lo è non potrà prendere parte alle attività. Il rispetto delle norme anti-pandemia ci obbligherà ad adeguare il **numero dei partecipanti** alla capienza di ogni luogo, che verrà opportunamente **sanificato**. Quest'anno **non terremo corsi presso scuole**, per non creare ulteriori problemi organizzativi alle direzioni scolastiche. Abbiamo individuato **nuovi luoghi** sia a Bergamo che in provincia: sedi di associazioni, aule delle biblioteche...

In questi 18 mesi di blocco delle attività, Terza Università ha avuto anche qualche **"sofferenza" economica**: i costi fissi (affitto, luce, assicurazione, segreteria...) non si sono fermati; purtroppo, la situazione resterà difficile anche nel prossimo 2021/22; le norme impongono limiti e procedure che fanno lievitare i costi di gestione e **limitano le presenze**.

Abbiamo quindi dovuto **aumentare leggermente il costo** di iscrizione ai corsi. Nonostante le difficoltà, abbiamo voluto iniziare il 28° anno di **Tu**, come nella tradizione, con una **festa in cui verranno presentati i nuovi programmi**. Staremo rigorosamente all'aperto: sarà molto bello ritrovarsi, anche se distanziati e con mascherina (e vaccinati!).

Restiamo comunque **preparati a qualsiasi cambiamento** di programma che l'andamento pandemico dovesse sfortunatamente imporre: siate preparati anche voi a modifiche in corso d'opera.

## /// 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 28° anno. Inizialmente promossa da CGIL, SPI (sindacato pensionati CGIL), ARCI e AUSER di Bergamo, ora ha vita autonoma ed è iscritta nel Registro Provinciale delle Associazioni di Promozione Sociale.

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

I corsi si svolgono con cadenza settimanale, prevalentemente al pomeriggio dalle 15 alle 17.15. Gli argomenti sono vari: storia dell'arte, letteratura, scienze, ma anche informatica, acquarello, ginnastica... Si svolgono in tre fasi successive: da ottobre a novembre, da dicembre a febbraio, da marzo a maggio.

Anche per quest'anno **Tu** spera di poter organizzare alcuni appuntamenti per incontrarci e tenere vivi legami sociali e personali. Speriamo anche di poter ancora organizzare 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 "Le Notizie di **Tu**" oppure visitando il sito [www.terzauniversita.it](http://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.

## /// COME ISCRIVERSI

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

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

Quest'anno la prudenza impone, a tutela di tutti, di esibire all'atto dell'iscrizione la certificazione del completamento dell'immunizzazione vaccinale.

Ciascun corso prevede un costo di 4 euro per ogni incontro. Questa cifra viene ridotta quando i Comuni versano un contributo alle spese. La cifra può essere maggiore per i corsi che prevedono l'utilizzo di attrezzature e di materiali particolari. Le iscrizioni si ricevono nelle diverse sedi per tutto l'anno fino all'esaurimento dei posti. A Bergamo è possibile iscriversi anche ai corsi di Almè, Alzano Lombardo, Corle, Mozzo, Seriate.

**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. A **Bergamo** c'è un'importante novità: le iscrizioni (per prudenza) si faranno **per ogni singola fase**. Ci si potrà iscrivere sia **on-line** che **in presenza**. Le indicazioni dettagliate verranno inviate via mail, saranno pubblicate sul sito di Terza Università e stampate su un apposito volantino.

**Orario della sede di Bergamo: da lunedì a venerdì, ore 9.30-12 e 14.30-17.30.** L'ufficio rimane chiuso nei periodi coincidenti con le vacanze natalizie e pasquali, in estate le prime tre settimane di agosto, nel mese di luglio è aperto solo al mattino.

950 839 701 60

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

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

FIRMA .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Finanziamento agli enti della ricerca sanitaria

FIRMA .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e delle università

FIRMA .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

FIRMA .....

Codice fiscale del beneficiario (eventuale) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

I corsi sono suddivisi per argomento; accanto a ciascun titolo sono indicati: il numero, che rimanda alla descrizione all'interno, l'insegnante, il periodo (1 = da 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
2	Say it in English, please, Adriana Caironi	A	Lun. matt.
7	Une nouvelle aventure, Angelo Pagani	A	Mart. matt.
17	A further step to break the ice, Rosalba Carotenuto	A	Merc. matt.
23	A further step to break the ice, Adele Prina	A	Giov. matt.
24	You can speak a little of English, Rosalba Carotenuto	A	Giov. matt.
31	Do you speak English?, Adriana Caironi	A	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
96	More English time for you, Cinzia Bucchieri	Annuale Martedì	Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
4	"Caro amico ti scrivo". Lettere di saggezza da Epicuro a Seneca, Fabio Gatti	1	Lunedì
5	Tutti al cinema!, Silvia Savoldelli e Simonetta Paris	1	Lunedì
9	Un viaggio nei viaggi di Ulisse, dentro e fuori l'Odissea, Gabrio Vitali	1	Martedì
11	Cantare, Laura Saccomandi	A	Martedì
19	"Cover" la musica d'oltralpe e d'oltre oceano parla italiano, Claudio Morlotti	1	Mercoledì
20	"Le scuole dei cantautori". Cinque scuole musicali a confronto, Claudio Morlotti	1	Mercoledì
21	L'altra antologia: 7 secoli di letteratura italiana al femminile, Angelo Pagani	1	Mercoledì
27	La Bibbia: miti, storia, poesie anche per i lettori di oggi, Gian Gabriele Vertova	1	Giovedì
34	Donne dal carattere tenace, sconosciute alla grande storia, Alessandra Limonta	1	Venerdì
37	Dentro, intorno ed oltre la parola, Cristina Paladini	2	Lun. matt.
39	Il canto dell'abbandono, Ines Soncini	2	Lunedì
58	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	2	Venerdì

66	Dante: l'antropologia, la lingua, la poesia della Divina Commedia, Gabrio Vitali	3	Martedì
73	Bibbia e letteratura italiana, Gian Gabriele Vertova	3	Giov. matt.

	<b>LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROV.</b>	<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
81	Echi letterari dalla terra delle zagare Antologia siciliana da Verga a Camilleri, Fabio Celsi	1 Giovedì	Albino
83	Giacomo Leopardi. La parola che incanta, il pensiero che indaga, Gabriele Laterza	1 Lunedì	Casazza
85	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Venerdì	Clusone
86	La poesia cibo dell'anima (Petrarca, Ariosto, Leopardi, Montale, De André), Angelo Pagani	1 Giovedì	Costa Mezzate
103	La grande Madre Russia nei romanzi dell'Ottocento russo, Angelo Pagani	2 Giovedì	Civate
105	Pomeriggio al cinema	2 Mercoledì	Clusone
116	Riflettere ridendo. La satira latina (e la sua attualità), Fabio Gatti	3 Venerdì	Clusone
118	I canti popolari russi e il popolo russo nell'opera di Modest Musorgskij, Angelo Pagani	3 Giovedì	Gorle
119	La musica che piace a me, Michele Guadalupi	3 Mercoledì	Mozzo
123	Cinq étoiles. Cinque stelle nel firmamento della letteratura francese, Angelo Pagani	3 Mercoledì	Trescore

	<b>STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO</b>	<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
10	Altre città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	1	Martedì
14	Da Watteau a Goya: dalle feste galanti ai disastri della guerra, Rosa Chiumeo	1	Merc. matt.
15	Peste, vanitas, martirio ed erotismo: l'età barocca tra vitalismo e macabro, Rosa Chiumeo	1	Merc. matt.
16	Luce e ombra nell'arte, Sem Galimberti	1	Merc. matt.
30	La nuova Bergamo in trasformazione: interventi di architettura e riqualificazioni innovative, Giacomo Colombo	1	Ven. matt.
36	Arte al limite, Sem Galimberti	2	Lun. matt.
41	Il compianto funebre da Canova a Boltansky, Rosa Chiumeo	2	Lunedì

45	Arte, letteratura e storia in Europa nel secondo dopoguerra, Giovanni Dal Covolo	2	Martedì
55	I miti classici tra Rinascimento ed età barocca, Daniela Mancina Viviani	2	Giovedì
56	La Bella Maniera. La pittura dopo Raffaello e Michelangelo, Daniela Mancina Viviani	2	Giovedì
71	Città, natura e paesaggio nella storia di Bergamo, Nicola Eynard	3	Mercoledì
77	Viaggio attraverso i cicli di arte figurativa, Dario Franchi	3	Giovedì

<b>STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROV.</b>		<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
82	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	1 Venerdì	Alzano L.
84	La pittura è donna. Le Signore del Barocco, Alessandro Biella	1 Giovedì	Civate
87	Arte del nuovo millennio, Daniela Mancina Viviani e Manuela Bandini	1 Giovedì	Gorle
88	Grandi bergamaschi, Elisabetta Cassanelli	1 Martedì	Martinengo
91	Città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	1 Giovedì	Pedrengo
104	Estetico, antiestetico, bello e brutto: parole che contano nella storia dell'arte, Dario Franchi	2 Venerdì	Clusone
110	Altre città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	2 Giovedì	Zogno
111	Orientarsi tra le provocazioni e il nonsenso dell'arte contemporanea, Rosa Chiumeo	3 Giovedì	Albino
114	Bergamaschi illustri, Elisabetta Cassanelli	3 Venerdì	Alzano L.
115	Viaggio attraverso i cicli di arte figurativa, Dario Franchi	3 Lunedì	Casazza
122	Le pietre raccontano, Elisabetta Cassanelli	3 Mercoledì	Trescore
125	La pittura nel Cinquecento bergamasco, da Lorenzo Lotto a Gianbattista Moroni, Perlita Serra	3 Giovedì	Carvico

<b>PSICOLOGIA BERGAMO</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
6	La solitudine e i suoi volti, Giovanna Ramona Vespasiano	1	Mart. matt.
22	In-forma mentis, Michela Galluccio e Giulia De Luca	1	Giov. matt.
42	Chiara-mente, Nadia Carminati	2	Lunedì

52	Coscienza e paura, Angelo Rovetta e Isidoro Sculli	2	Giov. matt.
59	Le relazioni familiari, Giovanna Ramona Vespasiano	3	Lun. matt.

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
93	Narrare la solitudine, Greta Capelli	1 Mercoledì	Premolo
99	Come coltivare il nostro benessere nel corpo e nella mente, Giovanna Ramona Vespasiano	1 Mercoledì	Villa di Serio
100	Prendiamoci cura del nostro benessere fisico e mentale, Giovanna Ramona Vespasiano	1 Giovedì	Villa D'Adda
102	Con i piedi per terra! Strategie quotidiane di Mindfulness, Silvia Bellini	2 Lunedì	Casazza
120	Migliorare l'autostima: vivere o sopravvivere?, Giovanna Ramona Vespasiano	3 Mercoledì	Sant'Omobono T.

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
28	La guerra del Vietnam attraverso lo sguardo del cinema americano, Ettore Albergoni	1	Giovedì
29	Storie e traiettorie di popoli in movimento, Francesca Ghirardelli	1	Giovedì
40	Il peso della shoah nella memoria, nella storia, nella teologia, Sergio Gabbiadini	2	Lunedì
43	Valdesi: una storia di fede e di libertà, Francesca Tasca, Italo Pons, Luciano Zappella	2	Lunedì
46	Luoghi della memoria a Bergamo, Docenti ISREC	2	Martedì
49	Trent'anni di storia d'Italia: dalla Grande Guerra alla "Liberazione" (1915 – 1945), Fabio Celsi	2	Mercoledì
50	Bergamo e l'Atalanta, l'Atalanta e Bergamo: dal 1907 una storia non solo di passioni e pallonate, Cristiano Gatti	2	Mercoledì
51	Bergamaschi in viaggio tra Seicento e Novecento, Collaboratori del Centro studi e ricerche Archivio Bergamasco	2	Mercoledì
54	Approccio alla cultura giapponese, Luigi Gatti	2	Giovedì
63	Mito, religione, filosofia, Mariella Valenti	3	Lunedì
67	Frontiere, muri, carte, mappe. Metafora di esclusione o premessa di integrazione?, Andrea Giordano	3	Martedì
69	Usi, costumi, tradizioni e dialetto di Bergamo e della sua provincia, Carmen Leone e Giovanni Cavadini	3	Merc. matt.

72	L'Italia. Campanilismi e globalizzazione, Gianluigi Della Valentina	3	Mercoledì
76	La città dolente e la città solidale: malattie, salute e assistenza a Bergamo tra '800 e '900, Cesare Fenili	3	Giovedì
79	Il ruolo sociale della bicicletta: una storia d'Italia bella come una fiaba, Cristiano Gatti	3	Venerdì
80	L'Italia s'è desta, Carlotta Testoni	3	Venerdì

	<b>SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA</b>	<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
89	Bergamo: come eravamo, Gianluigi Della Valentina e Giampiero Valoti	1 Mercoledì	Mozzo
90	Storia e vita nella terra bergamasca: qualcosa di nuovo, Sonia Gervasoni	1 Martedì	Palosco
92	Santi ed eretiche, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	P. Brembana
95	I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	1 Mercoledì	Sant'Omobono T.
97	La madre di tutte le rivoluzioni: la Rivoluzione francese, Carlotta Testoni	1 Martedì	Stezzano
98	La shoah tra filosofia e cinema, Davide Gilardi e Ettore Albergoni	1 Mercoledì	Lefte
101	I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	2 Giovedì	Albino
106	Frammenti di Cina, Cristina Murru	2 Mercoledì	Mozzo
107	Le donne nella Bibbia: tra amore e potere, Davide Gilardi	2 Martedì	Palosco
108	Approccio alla cultura giapponese, Luigi Gatti	2 Mercoledì	Trescore
109	L'Italia e l'Europa nell'era della globalizzazione, Gianluigi Della Valentina	2 Mercoledì	Gandino
117	Risparmio e finanza: che fare? Soci attivi di Banca Etica	3 Venerdì	Clusone
121	Santi ed eretiche, Sonia Gervasoni	3 Martedì	Stezzano
124	La filosofia nella vita quotidiana, Roberto Vedovati	3 Mercoledì	Lefte

	<b>SCIENZE BERGAMO</b>	<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
57	Cultura del cibo e dell'alimentazione, Marilisa Molinari	2	Ven. matt.
64	La cellula: un'officina di lavori. Quali sono le prospettive?, Letizia Cervo	3	Lunedì
33	Da dove veniamo, dove andiamo?, P.G. Pescali	1	Venerdì

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
112	Alla scoperta della natura del territorio, Giambattista Moroni	3 Giovedì	Albino
113	I musei di scienze naturali, Marco Rampinelli	3 Mercoledì	Almè
126	Andar per erbe, Marilisa Molinari	3 Giovedì	Zogno

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Le trasparenze dell'acquarello. Corso base mix, Roberto Calvagna	1	Lun. matt.
38	Miglioriamo il nostro acquarello: "Bergamo", Roberto Calvagna	2	Lun. matt.
60	"New" taccuino di viaggio "Dove si va quest'anno?", Roberto Calvagna	3	Lun. matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
<b>PER PRINCIPIANTI</b>			
12	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	1	Merc. matt.
32	Informatica e Pubblica Amministrazione, Gian Battista Zibetti	1	Ven. matt.
47	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	2	Merc. matt.
78	Informatica e Pubblica Amministrazione, Gian Battista Zibetti	3	Ven. matt.

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

13	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	1	Merc. matt.
68	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	3	Merc. matt.

INFORMATICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
<b>PER PRINCIPIANTI</b>			
94	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	1 Mercoledì	Premolo

<b>MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
3	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	1	Lun. matt.
8	Camminare fa bene 2, Adele Prina	1	Mart. matt.
18	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	1	Merc. matt.
25	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Giov. matt.
26	Camminare (e guardare) fa bene 3, Osvaldo Roncelli	1	Giov. matt.
35	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
44	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	2	Mart. matt.
53	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Giov. matt.
61	Camminare fa bene 4, Linda Cremonesi	3	Lun. matt.
62	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Lun. matt.
65	Camminare fa bene 5, Adele Prina	3	Mart. matt.
70	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	3	Merc. matt.
74	Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
75	Yoga 3, Lucia Lizzola	3	Giov. matt.

<b>MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ BERGAMO (vedi pag. 52)</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
127	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	A	Mar./Ven. matt.
128, 134, 140	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
129, 130, 135, 136, 141, 142	Ho fatto splash 1, 2, 6, 7, 11, 12, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
131, 137, 143	Ho fatto splash 3, 8, 13, Sportpiù San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
132, 138, 144	Ho fatto splash 4, 9, 14, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì
133, 139, 145	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
146 In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo Consortile	semestr. Merc. matt.	Rovetta
147, 148, 149 In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	1, 2, 3 Mart. matt.	Rovetta

## /// INDICE DEI CORSI DELLA MATTINA

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

### BERGAMO

1. FASE OTTOBRE/NOVEMBRE		GIORNO
1	Le trasparenze dell'acquarello. Corso base mix, Roberto Calvagna	Lunedì
3	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	Lunedì
6	La solitudine e i suoi volti, Giovanna Ramona Vespasiano	Martedì
8	Camminare fa bene 2, Adele Prina	Martedì
12	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	Mercoledì
13	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	Mercoledì
14	Da Watteau a Goya: dalle feste galanti ai disastri della guerra, Rosa Chiumeo	Mercoledì
15	Peste, vanitas, martirio ed erotismo: l'età barocca tra vitalismo e macabro, Rosa Chiumeo	Mercoledì
16	Luce e ombra nell'arte, Sem Galimberti	Mercoledì
18	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	Mercoledì
22	In-forma mentis, Michela Galluccio e Giulia De Luca	Giovedì
25	Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
26	Camminare (e guardare) fa bene 3, Osvaldo Roncelli	Giovedì
30	La nuova Bergamo in trasformazione: interventi di architettura e riqualificazioni innovative, Giacomo Colombo	Venerdì
32	Informatica e Pubblica Amministrazione. Abilità indispensabili alla futura gestione della persona, Gian Battista Zibetti	Venerdì
2. FASE DICEMBRE/FEBBRAIO		GIORNO
36	Arte al limite, Sem Galimberti	Lunedì
37	Dentro, intorno ed oltre la parola, Paladini Cristina	Lunedì
38	Miglioriamo il nostro acquarello: "Bergamo", Roberto Calvagna	Lunedì

44 Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	Martedì
47 Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	Mercoledì
52 Coscienza e paura, Angelo Rovetta e Isidoro Sciulli	Giovedì
53 Yoga 2, Lucia Lizzola	Giovedì
57 Cultura del cibo e dell'alimentazione, Marilisa Molinari	Venerdì

### 3. FASE MARZO/MAGGIO

### GIORNO

59 Le relazioni familiari, Giovanna Ramona Vespasiano	Lunedì
60 "New" taccuino di viaggio "Dove si va quest'anno?", Roberto Calvagna	Lunedì
61 Camminare fa bene 4, Linda Cremonesi	Lunedì
62 Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Lunedì
65 Camminare fa bene 5, Adele Prina	Martedì
68 Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	Mercoledì
69 Usi, costumi, tradizioni e dialetto di Bergamo e della sua provincia, Carmen Leone e Giovanni Cavadini	Mercoledì
70 Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona, Micaela Bianco	Mercoledì
73 Bibbia e letteratura italiana, Gian Gabriele Vertova	Giovedì
74 Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	Giovedì
75 Yoga 3, Lucia Lizzola	Giovedì
78 Informatica e Pubblica Amministrazione. Abilità indispensabili alla futura gestione della persona, Gian Battista Zibetti	Venerdì

### PER TUTTO L'ANNO

### GIORNO

2 Say it in English, please, Adriana Caironi	Lunedì
7 Une nouvelle aventure, Angelo Pagani	Martedì
17 A further step to break the ice, Rosalba Carotenuto	Mercoledì
23 A further step to break the ice, Adele Prina	Giovedì
24 You can speak a little of English, Rosalba Carotenuto	Giovedì
31 Do you speak English?, Adriana Caironi	Venerdì
127 Dolcemente in forma, Sportpiù San Bernardino	Mart/Ven

**PROVINCIA**

SEMESTRALE		GIORNO	LOCALITÀ
146	In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Mercoledì	Rovetta

PER TUTTO L'ANNO		GIORNO	LOCALITÀ
147,148,149	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Martedì	Rovetta

## /// INDICE DELLE SEDI

<b>Bergamo</b>	- 1° fase (da ottobre a novembre 2021)	<b>18</b>
	- 2° fase (da dicembre 2021 a febbraio 2022)	<b>33</b>
	- 3° fase (da marzo a maggio 2022)	<b>43</b>
<b>I corsi di Sportpiù</b>		
Bergamo		<b>52</b>
<b>Albino</b>		<b>55</b>
<b>Almè</b>		<b>57</b>
<b>Alzano Lombardo</b>		<b>57</b>
<b>Casazza</b>		<b>58</b>
<b>Cividate al Piano</b>		<b>60</b>
<b>Clusone</b>		<b>61</b>
<b>Costa di Mezzate</b>		<b>64</b>
<b>Corle</b>		<b>64</b>
<b>Martinengo</b>		<b>65</b>
<b>Mozzo</b>		<b>66</b>
<b>Palosco</b>		<b>67</b>
<b>Pedrengo</b>		<b>68</b>
<b>Piazza Brembana</b>		<b>68</b>
<b>Premolo</b>		<b>69</b>
<b>Rovetta (vedi Clusone)</b>		<b>63</b>
<b>Sant'Omobono Terme</b>		<b>70</b>
<b>Seriate</b>		<b>71</b>
<b>Stezzano</b>		<b>71</b>
<b>Trescore Balneario</b>		<b>72</b>
<b>Treviglio</b>		<b>73</b>
<b>Val Gandino (Lefte, Gandino)</b>		<b>74</b>
<b>Villa d'Adda, Carvico</b>		<b>75</b>
<b>Villa di Serio</b>		<b>76</b>
<b>Zogno</b>		<b>77</b>

## /// INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO

**Centro Ricreativo Valtesse** via Samuele Biava 26, tel. 035.576260

**Chiesa di San Fermo** via Santi Maurizio e Fermo 11

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

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

**Mutuo Soccorso** via Zambonate 33, tel. 035.247151

**Palestra Ananda** via A. Maj 10/1, tel. 035.210082

**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

## /// I CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA OTTOBRE A NOVEMBRE 2021

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 52.

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

### 1 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO. CORSO BASE MIX

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 4 ottobre al 6 dicembre 2021 (9 incontri)

ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 36 + materiale)

#### **PITTURA AD ACQUARELLO** (max 25)

Anche quest'anno proponiamo un laboratorio di acquarello per chi comincia da zero e per chi vuole consolidare le proprie basi. I soggetti saranno inediti e diversificati per permettere un approccio poliedrico e gratificante.

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

### 2 SAY IT IN ENGLISH, PLEASE

NOVITÀ

Adriana Caironi

Lunedì, dal 4 ottobre 2021 al 30 maggio 2022 (annuale: 28 incontri)

ore 9.30-11.45, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 200)

#### **LINGUA INGLESE 5° LIVELLO** (max 15 con possibile incremento)

Il corso, prosecuzione di "FOUR 4 US", si propone di consolidare le competenze acquisite e di incrementare le abilità di comprensione ed esposizione nella lingua inglese. La denominazione scelta per questo corso ne sintetizza l'obiettivo primario: stimolare gli alunni ad esprimersi nella lingua inglese attraverso le sue più comuni espressioni (dalla comunicazione nella vita di ogni giorno, all'esposizione di argomenti di interesse comune, alla comprensione di testi di difficoltà adeguata al livello di conoscenza della lingua). L'accento, come per lo scorso anno, si fissa

quindi sulla lingua parlata, con un ampliamento delle competenze. Faccio riferimento in particolare al linguaggio dei media attraverso l'uso costante di materiale originale su temi di attualità. Agli alunni è richiesto di riassumere l'argomento presentato in modo chiaro e conciso, seguendo linee guida che permettano loro di esprimersi gradualmente in modo corretto. Già a partire dal 2020-2021 è stato attivato il frequente ricorso soprattutto ad articoli di quotidiani con interventi immediati e successivo approfondimento. L'attività in gruppo o in coppia è ritenuta essenziale al fine di stimolare il sostegno reciproco tra gli alunni. Per quanto riguarda i contenuti e il materiale didattico del corso faccio riferimento al documento di programmazione.

Verrà completato il testo in adozione ENGLISH FOR LIFE (pre-intermediate – Oxford University Press, Student's pack).

### 3 CAMMINARE FA BENE 1

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2021 (8 incontri)

ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola) (€ 20)

#### **BENESSERE** (max 25)

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. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

### 4 "CARO AMICO, TI SCRIVO".

#### **LETTERE DI SAGGEZZA DA EPICURO A SENECA**

**NOVITÀ**

Fabio Gatti

Lunedì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2021 (8 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

#### **LETTERATURA E STORIA** (max 38)

Mezzo di comunicazione per avvicinare chi è lontano e per rendere presenti gli assenti, surrogato della conversazione o vera opera filosofica, già nel mondo greco e latino la lettera si è imposta come genere letterario in grado di dare voce a meditazioni ed emozioni, inquietudini e consolazioni tra le più profonde e intense. Attraverso la lettura diretta (in traduzione) e il commento di epistole di Epicuro, Orazio, Seneca, e del carteggio di dubbia autenticità tra quest'ultimo e San Paolo, il corso si propone di mostrare come il genere della lettera abbia contribuito in modo fondamentale allo sviluppo del pensiero e della riflessione della nostra civiltà.

## 5 TUTTI AL CINEMA!

NOVITÀ

Silvia Savoldelli e Simonetta Paris

Lunedì, dal 4 ottobre al 6 dicembre 2021 (9 incontri)

ore 14.45-17.45, Mediateca provinciale di Bergamo, via Angelo Goisis 96/b (Redona), (€ 45)

### CINEMA (max 40 con possibile incremento)

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

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

## 6 LA SOLITUDINE E I SUOI VOLTI

NOVITÀ

Giovanna Ramona Vespasiano

Martedì, dal 5 ottobre al 23 novembre 2021 (8 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 32)

### PSICOLOGIA (max 35)

La solitudine è una delle esperienze umane più potenti: tutti, almeno una volta, ci siamo sentiti soli. È un’esperienza che sentiamo nel corpo, nel cuore e nella mente e può assumere significati molto diversi a seconda delle persone e delle fasi della vita: può essere il risultato di un mondo ostile, che ci taglia fuori, con cui non riusciamo a entrare in contatto; oppure un momento di auto-conoscenza, riflessione e serenità. Durante questo corso sarà possibile riflettere con i partecipanti su questa emozione, tanto personale quanto universale, e su alcune delle sue tante facce.

## 7 UNE NOUVELLE AVENTURE

NOVITÀ

Angelo Pagani

Martedì, dal 5 ottobre 2021 al 24 maggio 2022 (annuale: 30 incontri)

ore 9.30-11.45, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 220 + libro di testo)

### LINGUA FRANCESE 2° LIVELLO (max 15 con possibile incremento)

Naturale prosecuzione del corso “Vive le Français!”, un nuovo viaggio in quel fantastico paese che si chiama Francia: si tratta, anzitutto, di allargare la competenza linguistica e la scioltezza espressiva, ma anche di viaggiare nei secoli che hanno visto nascere ed espandersi una storia e una cultura che hanno illuminato il mondo e di scoprire il fascino di una terra che conosce l’arte di vivere. Il viaggio si sviluppa in 30 tappe. Ogni tappa è preceduta da un dipinto o da una foto che illustra avvenimenti chiave, un personaggio dominante o l’atmosfera di un paese dai mille volti, dalle mille risonanze, dalle infinite seduzioni (affronteremo Storia, Cultura, Arte di vivere: itinerari di Francia e canzoni). Tuttavia, la nostra azione si concentrerà, prioritariamente, sulle competenze linguistiche, essendo obiettivo fondamentale quello di pervenire all’ampliamento lessicale e alla piena autonomia comunicativa.

## 8 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

Martedì, dal 5 ottobre al 23 novembre 2021 (8 incontri)

ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

### **BENESSERE** (max 25)

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. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

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

NOVITÀ

Gabrio Vitali

Martedì, dal 5 ottobre al 30 novembre 2021 (9 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 36)

### **LETTERATURA** (max 35)

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

## 10 ALTRE CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

NOVITÀ

Giovanni Dal Covolo

Martedì, dal 5 ottobre al 30 novembre 2021 (9 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 36)

### **STORIA DELL'ARTE** (max 38)

Condurremo viaggi virtuali in alcune città d'Arte la cui bellezza rende l'Italia celebre nel mondo. Verranno presentate nuove città: Ravenna, Ferrara, Verona, Vicenza, Aosta, Perugia, Assisi. Verranno illustrati i monumenti che le adornano, nel contesto geografico, storico e artistico. Ci potrebbe essere la possibilità di aggiungere a fine corso un viaggio culturale di due o tre giorni, per esempio a Perugia e Assisi.

## 11 CANTARE

---

Laura Saccomandi

Martedì, dal 5 ottobre 2021 al 24 maggio 2022 (annuale: 29 incontri)  
ore 16.30-18.30, chiesa di San Fermo, via Santi Maurizio e Fermo 11 (€ 80)

### LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 30)

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

## POMERIGGIO AL CINEMA

---

Martedì, da settembre 2021, 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.

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

## 12 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

---

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2021 (6 incontri)  
ore 9.30-11.30, La Porta (€ 72)

### TECNOLOGIA – ANDROID (max 10)

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

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

## 13 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 17 novembre 2021 al 19 gennaio 2022 (7 incontri)  
ore 9.30-11.30, La Porta (€ 84)

### **TECNOLOGIA – ANDROID: APPROFONDIMENTO** (max 10)

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

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

## 14 DA WATTEAU A GOYA: DALLE FESTE GALANTI AI DISASTRI DELLA GUERRA

NOVITÀ

Rosa Chiumeo

Mercoledì, dal 6 al 20 ottobre 2021 (3 incontri)  
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 12)

### **STORIA DELL'ARTE** (max 38)

In un secolo – il diciottesimo – i destini dell'Europa, dell'aristocrazia e dei regimi assolutisti vengono travolti in un cambiamento senza ritorno: ne è testimone l'arte che muta narrazioni, modi e linguaggi. Da un godimento di privilegi senza limiti all'orrore macabro della condizione umana, passando per i trionfi della ragione dell'illuminismo.

## 15 PESTE, VANITAS, MARTIRIO ED EROTISMO: L'ETÀ BAROCCA TRA VITALISMO E MACABRO

NOVITÀ

Rosa Chiumeo

Mercoledì, dal 27 ottobre al 10 novembre 2021 (3 incontri)  
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 12)

### **STORIA DELL'ARTE** (max 38)

L'amore per la vita e la paura di perderla e di dannarsi. La pestilenza mortale come punizione dei peccati. Esorcizzare la morte con una fisicità esuberante, anche negli argomenti religiosi. Eccesso teatrale per coprire l'inquietudine e la fragilità esistenziale.

## 16 LUCE E OMBRA NELL'ARTE

NOVITÀ

Sem Galimberti

Mercoledì, dal 17 novembre all'1 dicembre 2021 (3 incontri)

ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 12)

### STORIA DELL'ARTE (max 38)

I pittori catturano la luce, la scompongono nella molteplicità dei colori e la ricompongono in compagnia dell'ombra. La luce segna tutte le stagioni dell'arte, dai bizantini ai tempi nostri. Il corso traccia un itinerario che comprende la luminosità del Caravaggio (e dei caravaggeschi) e termina con il focus sulla luce artificiale di George De la Tour.

## 17 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 20 ottobre 2021 al 25 maggio 2022 (annuale: 27 incontri, pari a 30)

ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 220 + libro di testo)

### LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 15 con possibile incremento)

Il corso, naturale prosecuzione di "Let's go on with some more English", ha come obiettivo l'approfondimento delle strutture linguistiche più importanti e di favorire l'uso della lingua in vari contesti comunicativi fittizi, utilizzando lavoro di coppia, di gruppo e giochi di ruolo. Nella primissima parte dell'anno ci sarà un lavoro di consolidamento di quanto è stato possibile fare, a causa delle premature chiusure dei corsi nel 2020. Fondamentale sarà l'ampliamento della conoscenza di varie funzioni comunicative della lingua e l'apprendimento del lessico essenziale, questo per migliorare la competenza comunicativa in vari campi. Nella seconda parte saranno preferite attività audio-orali e conversazioni su argomenti legati alla quotidianità in modo da affrontare le varie necessità che si possono presentare in viaggio o incontrando gli stranieri in Italia.

**N.B.** Per i primi incontri saranno utilizzati gli stessi testi che tutti i corsisti, iscritti al corso 2019/2020, secondo livello, già posseggono:

Jonathan Bygrave New total English (livello Starter: A1) ed. Pearson; Student's book with Active book and DVD, ISBN 978 14 8267 219, € 26.50; Workbook (with key) and audio CD, ISBN 978 14 8267 394, € 12.50.

Il nuovo testo da usare per il corrente anno (di livello Elementary) è stato già comprato ma mai usato dagli iscritti al corso nel 2020/2021, a causa della chiusura dopo due lezioni.

Eventuali nuovi iscritti riceveranno indicazioni relative ai testi il giorno della prima lezione. **L'acquisto sarà fatto attraverso la stessa docente**, con vantaggi economici e rapida consegna.

## 18 BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 6 ottobre all'1 dicembre 2021 (9 incontri)

ore 10-12, spazio "Galgario", via Galgario 1 (€ 36)

### **BIODANZA** (max 30)

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

## 19 "COVER" LA MUSICA D'OLTRALPE E D'OLTRE OCEANO PARLA ITALIANO

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Mercoledì, dal 6 ottobre al 3 novembre 2021 (5 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### **MUSICA** (max 35)

Cinque incontri per confrontare i testi originali e le versioni, a volte fedeli a volte sfacciatamente false, che i nostri autori hanno dato di brani stranieri che hanno scalato le classifiche mondiali. Alcuni, come Fabrizio de André, Francesco de Gregori, Lucio Dalla, Ron hanno tradotto fedelmente i testi di George Brassens, Leonard Cohen, Bob Dylan ecc., altri hanno stravolto completamente il senso dei brani interpretati. In ogni incontro avremo modo di mettere a confronto la versione originale con quella italiana e scoprire che, salvo rari casi, la versione italiana non regge il confronto.

## 20 "LE SCUOLE DEI CANTAUTORI". CINQUE SCUOLE MUSICALI A CONFRONTO

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Mercoledì, dal 10 novembre all'1 dicembre 2021 (4 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 16)

### **MUSICA** (max 35)

"La scuola di Genova non è mai esistita", così Gino Paoli liquidò un giorno la questione, parlando con un critico musicale che decantava la cosiddetta scuola genovese dei cantautori. In effetti, né a Genova né nelle altre città che hanno visto

nascere e crescere uno stormo di cantautori importanti, c'è mai stata una vera scuola, ma lavorare a stretto contatto, discutere di idee musicali e non, e infine ascoltarsi e esibirsi negli stessi locali ha fatto sì che i cantautori di Genova, Milano, Bologna, Roma e Napoli avessero un'anima comune, legata alla città di origine, e si differenziassero rispetto a quelli di altre città.

## 21 L'ALTRA ANTOLOGIA: 7 SECOLI DI LETTERATURA ITALIANA AL FEMMINILE

NOVITÀ

Angelo Pagani

Mercoledì, dal 6 ottobre all'1 dicembre 2021 (9 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 36)

### LETTERATURA (max 38)

La lista delle donne scrittrici è vastissima e si infittisce quanto più ci avviciniamo all'epoca contemporanea. Di esse non vi è quasi traccia nelle antologie, scolastiche e non, la cui narrazione è rigorosamente al maschile. Ciò rende ancor più preziosa e intrigante l'avventura che ci apprestiamo a compiere. La voce delle donne nella letteratura, per quanto irretita da secoli di sudditanza culturale e psicologica, è l'altra faccia della luna, il cui fascino sta nel mistero che l'avvolge. Una voce sommessa e vigorosa, limpida e torbida, soave e veemente, con quel tratto di sensibilità e naturalezza che la fa sentire autentica, profondamente umana. Parleremo di: Caterina da Siena, Vittoria Colonna, Gaspara Stampa, Paolina Secco Suardo, Grazia Deledda, Sibilla Aleramo, Elsa Morante, Goliarda Sapienza, Alda Merini.

## 22 IN-FORMA MENTIS

NOVITÀ

Michela Galluccio e Giulia De Luca

Giovedì, dal 7 ottobre al 2 dicembre 2021 (9 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 36)

### PSICOLOGIA (max 25)

Ti è mai capitato di perdere gli occhiali, il cellulare, le chiavi di casa, oppure di dimenticare dove li avevi lasciati? A volte perdi il filo del discorso o ti sfugge la parola che stavi cercando? Momenti di dimenticanza capitano a tutti, anche ai più giovani, ma nel corso del tempo possono rappresentare dei veri e propri ostacoli alla vita quotidiana. Le ricerche scientifiche degli ultimi decenni hanno dimostrato che contrastare tali "imprevisti" è possibile, grazie al potenziamento cognitivo. Gli interventi di potenziamento mirano a migliorare abilità quali la memoria e l'attenzione, mantenendo allenata e attiva la mente; inoltre determinano un maggior grado di consapevolezza e controllo sulle proprie attività quotidiane. Il corso ha un duplice obiettivo, infatti *informa*, ovvero si propone di trasmettere conoscenze teoriche riguardanti il funzionamento cognitivo e offre l'occasione di mettere in pratica quanto appreso, mantenendo *in forma* la propria mente, tramite l'utilizzo di apposite strategie. La prima ora di ogni incontro sarà dedicata alle lezioni teoriche frontali, mentre durante la seconda saranno proposte attività laboratoriali ed esperienziali.

## 23 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Adele Prina

Giovedì, dal 7 ottobre 2021 al 26 maggio 2022 (annuale: 29 incontri)  
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

### LINGUA INGLESE 3 ° LIVELLO (max 25)

Le prime due lezioni saranno dedicate alla correzione e alla discussione del lavoro svolto durante l'estate. Inizieremo poi a lavorare sul nuovo libro di testo *New Total English elementary*, le cui prime unità ci consentiranno una revisione delle strutture e del lessico presentato nello scorso anno. Questo permetterà a corsiste e corsisti di utilizzare in modo più consapevole i tempi verbali già presentati, allargando poi il discorso anche a forme più elaborate sia sul piano grammaticale che su quello lessicale. Si cercherà di dare il massimo spazio possibile alla comunicazione orale a coppie o a piccoli gruppi: in tal modo sarà possibile rendere più sicure quelle competenze comunicative che costituiscono l'obiettivo finale dei nostri corsi di inglese. Testo in uso: Mark Foley and Diane Hall: *New Total English Elementary* – ed. Pearson Students' Book (with Active Book CD-ROM plus Vocabulary Trainer); Workbook with key.

## 24 YOU CAN SPEAK A LITTLE OF ENGLISH

Rosalba Carotenuto

Giovedì, dal 21 ottobre 2021 al 26 maggio 2022 (annuale: 27 incontri, pari a 30)  
ore 9.15-11.45, Centro ricreativo Valtesse, via Biava 26 (€ 220 + libro di testo)

### LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 15 con possibile incremento)

Questo corso è la naturale prosecuzione di "Can't you speak English?". È consigliato solo alle persone che, pur non avendo mai studiato la lingua, hanno imparato ad usare alcune strutture linguistiche e delle vitali funzioni comunicative. Dopo l'iniziale revisione di quanto è stato possibile fare ed apprendere (a causa di chiusura anticipata del corso) procederemo ad acquisire nuove strutture linguistiche legate ai vari tempi verbali con un approccio lento e graduale. Si favorirà l'apprendimento del lessico contestualizzato in frasi semplici e brevi, formula questa che aiuta a memorizzare e ricordare le nuove parole necessarie per la comunicazione. Per meglio interagire in situazioni reali verranno affrontate altre funzioni comunicative, essenziali per un uso efficace della lingua orale. Si farà pratica utilizzando attività di lavoro di coppie/gruppo. Le varie proposte tematiche saranno relative a situazioni tipiche di chi viaggia. Utilizzeremo gli stessi testi usati nel corso dell'anno 2019/2020, integrati da piccole dispense.

Eventuali nuovi iscritti riceveranno indicazioni per l'acquisto dei testi il giorno della prima lezione (prenotazione in gruppo, fatta dalla docente, con vantaggi economici e consegna celere).

Jonathan Bygrave "New Total English" (livello Starter A1) ed. Pearson – Student's book with Active book and DVD, ISBN 978 14 82 67 219, € 26.50 – Workbook (with key) and Audio CD, ISBN 978 14 82 67 394, € 12.50.

## 25 YOGA 1

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 7 ottobre al 2 dicembre 2021 (9 incontri)

ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 36)

### HATHA YOGA (max 20)

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

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

## 26 CAMMINARE (E GUARDARE) FA BENE 3

NOVITÀ

Oswaldo Roncelli

Giovedì, dal 7 ottobre all'11 novembre 2021 (6 incontri)

ore 9.30-11.45, ritrovo differente per ogni incontro come da programma consegnato ai partecipanti (€ 15)

### BENESSERE (max 25)

I sei incontri, di circa 5 – 7 chilometri ciascuno, percorreranno la Città e il Colle di Bergamo lungo gli itinerari della viabilità antica sedimentatasi nei secoli e profondamente trasformata dallo sviluppo urbano del XX secolo. Camminare offrirà la possibilità di leggere Città e "contado" nelle trasformazioni del potere, dell'economia, dei valori di bellezza e di decoro.

## 27 LA BIBBIA: MITI, STORIA, POESIE ANCHE PER I LETTORI DI OGGI

NOVITÀ

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 7 ottobre al 2 dicembre 2021 (9 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 36)

### LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 35)

Una delle più gravi lacune della cultura italiana è la scarsa conoscenza della Bibbia, uno dei testi fondanti della nostra cultura. Anche nelle Chiese cristiane la sua conoscenza resta minoritaria. Alla fine del secolo scorso Umberto Eco scriveva in una delle "bustine" dell'"Espresso": "Perché i ragazzi devono sapere tutto degli dèi d'Omero e pochissimo di Mosè? Perché devono conoscere la "Divina Commedia" e non il "Cantico dei Cantici"? Questo corso vuole proporre una "introduzione" per comprendere la ricchezza e la varietà dei generi letterari della biblioteca biblica.

## 28 LA GUERRA DEL VIETNAM ATTRAVERSO LO SGUARDO DEL CINEMA AMERICANO

NOVITÀ

Ettore Albergoni

Giovedì, dal 7 al 21 ottobre 2021 (3 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

### STORIA E ARTI VISIVE (max 38)

La guerra in Vietnam rimane ancora oggi una ferita aperta all'interno della storia degli Stati Uniti. Il corso si propone di analizzare uno dei conflitti più cruenti e significativi del secondo dopoguerra attraverso lo studio del ruolo decisivo ricoperto prima dalla televisione e poi dal cinema nel riportare, ricostruire e quindi rappresentare l'evento. A una prima analisi storica e cronologica delle fasi del conflitto, seguirà un approfondimento delle modalità di rappresentazione adottate dal cinema americano nei decenni successivi. Si evidenzieranno cambiamenti storici e culturali che accomunano storia e cinema: dalla presa di coscienza degli orrori della guerra a fine anni '70 al revisionismo storico dell'America Reaganiana; dal sottogenere dedicato alle storie dei reduci fino alle riscritture ironiche del cinema post-moderno, come *Forrest Gump* o *Il grande Lebowski*.

## 29 STORIE E TRAIETTORIE DI POPOLI IN MOVIMENTO

NOVITÀ

Francesca Ghirardelli

Martedì, dal 28 ottobre al 2 dicembre 2021 (6 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

### STORIA (max 38)

Una panoramica ampia dal "taglio giornalistico", un viaggio al fianco di popoli in movimento in diverse epoche e luoghi della terra, partendo da singole storie vere, raccolte sul terreno. Una reporter, da oltre quindici anni alle prese con le rotte migratorie, proporrà diversi focus sulle traiettorie geografiche (e spesso anche essenziali) seguite da chi migra lasciando il proprio paese d'origine per raggiungere quello d'adozione, volontariamente o forzatamente. Un ciclo di incontri che corre tra storia e attualità, fotogiornalismo e nuova letteratura autobiografica migrante, analisi statistiche e testimonianze dirette. Ma anche tra frontiere fisiche e confini solo immaginati.

## 30 LA NUOVA BERGAMO IN TRASFORMAZIONE: INTERVENTI DI ARCHITETTURA E RIQUALIFICAZIONI INNOVATIVE

NOVITÀ

Giacomo Colombo

Venerdì, dall'8 ottobre al 19 novembre 2021 (7 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 28)

### ARCHITETTURA E URBANISTICA (max 35)

Come si è trasformata la nostra città nell'ultimo decennio? Bergamo, città dinamica, nasconde interessanti interventi di riqualificazione del tessuto urbanistico, nonché puntuali architetture innovative. Scopriamo insieme le diverse accezioni di tale innovazione: dal punto di vista tecnologico/funzionale, della sostenibilità, delle forme, dei materiali e non solo. Alterniamo lezioni in aula con l'utilizzo di materiale multimediale, ad uscite in loco, talune accompagnate da protagonisti di quanto realizzato.

## 31 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Adriana Caironi

Venerdì, dall'8 ottobre 2021 al 27 maggio 2022 (annuale: 29 incontri)

ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

### LINGUA INGLESE 1° LIVELLO (max 26)

Il corso ha come obiettivo il raggiungimento di un livello elementare nella conoscenza e nell'uso della lingua inglese attraverso la padronanza di semplici competenze comunicative relative a momenti di vita quotidiana, a situazioni frequenti quali presentarsi, chiedere informazioni, al telefono, ecc. Le attività di ascolto, ripetizione, produzione orale guidata e spontanea, lettura di brevi e semplici brani sono accompagnate dalla spiegazione di strutture grammaticali di base e dall'ampliamento delle conoscenze lessicali. L'attività di gruppo o in coppia è essenziale per stimolare il sostegno reciproco tra gli alunni. Per quanto riguarda i contenuti e il materiale didattico del corso faccio riferimento al documento di programmazione.

Testo adottato: English File Digital Gold fourth edition, Oxford University Press – Student's Book, Workbook, and eBook Withonline practice A1 – Student's pack with key, € 35.70. Alla prima lezione si potrà decidere l'acquisto in gruppo, tramite l'agente di Bergamo, con lo sconto del 10/15%.

## 32 INFORMATICA E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE. ABILITÀ INDISPENSABILI ALLA FUTURA GESTIONE DELLA PERSONA

NOVITÀ

Gian Battista Zibetti

Venerdì, il 12 e il 19 novembre 2021 (2 incontri)  
ore 9.30-11.30, Sala Lama (CGIL) (€ 5)

### INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 50)

Sempre più spesso le amministrazioni, le banche, ecc. pretendono di rapportarsi con i cittadini-utenti per via telematica (SMS, e-mail, loro siti Web, ecc.). Obiettivo del "corso" è spiegare, a chi ha già l'"armamentario tecnico" e di conoscenze minime informatiche, cosa sono e come si gestiscono in via telematica i rapporti con la Pubblica Amministrazione, con il Sistema Sanitario Nazionale, con il Sistema Tributario, con le Banche, ecc.

**Prerequisiti alla frequenza del corso:** avere a casa la disponibilità di un PC o un tablet con stampante e possedere un proprio smartphone, oltre ad avere un indirizzo personale di Posta elettronica. Le abilità operative richieste sono saper accedere via PC/tablet/smartphone ai siti internet ed essere in grado di inviare e ricevere e-mail.

**Il corso è organizzato con la collaborazione di SPI CGIL.**

## 33 DA DOVE VENIAMO, DOVE ANDIAMO?

NOVITÀ

Pier Giorgio Pescali

Venerdì, dall'1 all'8 ottobre 2021 (2 incontri)  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 8)

### SCIENZE (max 35)

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.

## 34 DONNE DAL CARATTERE TENACE, SCONOSCIUTE ALLA GRANDE STORIA

NOVITÀ

Alessandra Limonta

Venerdì, dal 22 ottobre al 3 dicembre 2021 (7 incontri)  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

### LETTERATURA (max 35)

La Storia è fatta di storie, in particolare di storie di donne. Per ogni secolo, dal XV al XX, attraverso romanzi storici di autori italiani del '900 faremo la conoscenza di figure femminili, di solito poco conosciute, che non si sono passivamente adeguate ai costumi e all'ambiente sociale del loro tempo. Qualche esempio: nel 1400: Christine de Pisan (*Un'italiana alla corte di Francia* di Maria Giuseppina Muzzarelli); nel 1500: Veronica Franco (*Veronica Franco* di Valeria Palumbo); nel 1600: Elena Lucrezia Cornaro (*Illuminata* di Patrizia Carrano); nel 1700: Maria Anna Mozart (*La sorella di Mozart* di Rita Charbonnier); nel 1800: Rosalia Montmasson (*La ragazza di Marsiglia* di Maria Attanasio); nel 1900: Amalia Moretti Foggia (*Le voci di Petronilla* di Schira – De Vizzi).

## 35 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dall'8 ottobre al 3 dicembre 2021 (9 incontri)  
ore 15-17, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 36)

### METODO FELDENKRAIS (max 20)

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 vostre capacità.

## POMERIGGIO AL CINEMA

Sabato, da settembre 2021, ore 16, Cinema Conca Verde, via Mattioli 65 Longuelo. Ingresso ridotto € 5.50 per tutti gli over 65, oppure abbonamenti da 3, 6, 9 ingressi, validi per tutte le proiezioni serali (anche al cinema all'aperto).

### CICLO FILM DI QUALITÀ

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

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

## /// I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2021 A FEBBRAIO 2022

### 36 ARTE AL LIMITE

NOVITÀ

Sem Galimberti

Lunedì, dal 10 al 24 gennaio 2022 (3 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 12)

#### STORIA DELL'ARTE (max 35)

Dai pittori naif a Ligabue e Basquiat. Identità, biografie e ruolo degli artisti che hanno esplorato il limite, lavorato sulla soglia tra follia, emarginazione e realtà sensibile.

### 37 DENTRO, INTORNO ED OLTRE LA PAROLA

NOVITÀ

Cristina Paladini

Lunedì, dal 31 gennaio al 21 febbraio 2022 (4 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 16)

#### ETIMOLOGIA (max 35)

L'etimologia ci dischiude usi e mondi antichi perché le parole "dentro" – significante e significato – cambiano, si adeguano ai tempi, diventano altro. C'è, secondo Noam Chomski, un dispositivo innato per l'acquisizione del linguaggio (LAD), cioè un programma biologico universale per apprendere la lingua, programma che indagheremo. La LAD è formata da una serie di competenze ed abilità comuni a tutte le lingue naturali, è un insieme di regole grammaticali che inducono la persona a generare infinite frasi attraverso un numero finito di parole acquisite con l'esperienza. L'acquisizione del linguaggio è un processo attivo che parte da conoscenze innate e verificate successivamente con la pratica.

## 38 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO: "BERGAMO"

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 13 dicembre 2021 al 28 febbraio 2022

ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 40 + materiale)

### PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Questo laboratorio è concepito per coloro che hanno frequentato il corso base della prima fase e per coloro che hanno già confidenza con la tecnica dell'acquarello. Quest'anno ci addentreremo nei paesaggi, nei panorami, negli scorci e nei particolari della città di Bergamo. Monumenti, scalinate, tagli evocativi per consolidare l'amore per l'acquarello e per la nostra città.

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

## 39 IL CANTO DELL'ABBANDONO

NOVITÀ

Ines Soncini

Lunedì, dal 13 dicembre 2021 al 28 febbraio 2022

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

### LETTERATURA (max 35)

Nel corso si presenteranno poesie di autori italiani e stranieri – e alcuni testi narrativi – riguardanti la tematica del sofferto e spesso definitivo disancorarsi dalle proprie radici e dai legami affettivi, rievocati sul filo di una memoria ancora viva. Nel "canto dell'abbandono" è implicito il tema del ricordo, della presenza di un'assenza che trova nell'espressione poetica una sorta di risarcimento consolatorio: trasformare la pena in qualcosa di universale per medicare le ferite, proprie e altrui, e per alleggerire l'angoscia. Nei testi proposti il tema dello sradicamento si allarga, dal suo primo significato, a quelli della solitudine, della perdita, della nostalgia, della caduta delle illusioni e delle speranze.

## 40 IL PESO DELLA SHOAH NELLA MEMORIA, NELLA STORIA, NELLA TEOLOGIA

NOVITÀ

Sergio Gabbadini

Lunedì, dal 10 al 24 gennaio 2022 (3 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

### FILOSOFIA (max 35)

Moltiplichiamo le prospettive per leggere la shoah nella sua dimensione controfattuale. 1. Come la modernità dimentica: l'intreccio di memoria e oblio, la gestione della memoria attuata dalla gestione della dimenticanza, per un'etica della memoria. 2. Fare storia dopo Auschwitz: lo sguardo dell'Angelo (l'Angelus Novus

di Walter Benjamin), la fine di filosofie della storia progressive, la libertà e la responsabilità nel frammento, la natura dell'evento storico nella controfattualità. 3. Opposte teologie: l'oscura percezione di Platone (Parmenide), la vergogna di Dio (Giobbe) e la tradizione del Messia sofferente, il tema dell'*homo sacer* nella costruzione della storia e della (bio)politica, proposte per fare teologia dopo Auschwitz.

## 41 IL COMPIANTO FUNEBRE DA CANOVA A BOLTANSKY

NOVITÀ

Rosa Chiumeo

Lunedì, dal 31 gennaio al 28 febbraio 2022 (5 incontri)  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 38)

L'arte si è da sempre misurata con il tema della morte e con la sua rappresentazione. Dal 1700 ad oggi, da Canova a Goya, da Delacroix a Courbet, con nuovi mezzi e differenti strumenti, da Nadar a Bill Viola, fino a Boltansky, le opere d'arte hanno dato forma alle differenti e contrastanti visioni dell'esistenza che dinamiche storiche e riflessione filosofica andavano elaborando: meditazione sul destino dell'uomo, educazione etica e civile, celebrazione eroica, constatazione realistica; anche ironia dissacrante senza censure.

## 42 CHIARA-MENTE

NOVITÀ

Nadia Carminati

Lunedì, dal 13 dicembre 2021 al 28 febbraio 2022  
ore 16-17.15, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 40)

### PSICOLOGIA (max 15 con possibile incremento)

Le prime funzioni cognitive che necessitano di essere sostenute con l'avanzare dell'età sono la memoria, l'attenzione e il linguaggio; il corso propone una serie di esercizi studiati per attivarli, in una sorta di "palestra" dove esercitare una vera e propria ginnastica per la mente. Il corso propone 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.

## 43 VALDESI: UNA STORIA DI FEDE E DI LIBERTÀ

NOVITÀ

Francesca Tasca, Italo Pons, Luciano Zappella

Lunedì, dal 17 gennaio al 14 febbraio 2022 (5 incontri)

ore 15-17.15, sala del Centro Culturale Protestante, via Tasso 55 (cortile interno) (€ 20)

### STORIA (max 25 con possibile incremento)

Cinque incontri per ripercorrere oltre otto secoli di storia valdese: dalla fine del XII secolo – quando a Lione il ricchissimo Valdo lasciò tutti i propri beni per predicare in piena libertà il Vangelo nella lingua del popolo – passando per la Riforma protestante nel Cinquecento e le travagliate vicende europee d'età moderna, giungendo, attraverso il Risorgimento italiano, fino alla più stringente attualità. Una storia di persecuzioni, repressioni, clandestinità, resistenza e lotta armata. Una storia che – benché poco nota ai più – attraversa anche la stessa storia di Bergamo. Il corso è organizzato in collaborazione con il Centro Culturale Protestante.

## 44 BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA

Micaela Bianco

Martedì, dal 14 dicembre 2021 all'1 marzo 2022

ore 10-11.30, 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 volete provare questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

## 45 ARTE, LETTERATURA E STORIA IN EUROPA NEL SECONDO DOPOGUERRA

NOVITÀ

Giovanni Dal Covolo

Martedì, dal 14 dicembre 2021 all'1 marzo 2022

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

### STORIA DELL'ARTE E LETTERATURA (max 35)

Il periodo storico considerato intende presentare alcune delle principali correnti e opere letterarie e artistiche della metà del Novecento. In letteratura e in cinematografia l'Italia è stata maestra in Europa nel decennio 1945-1955 col successo del Neorealismo, del quale saranno antologizzate "Conversazione in Sicilia" (E. Vittorini) e "La luna e i falò" (C. Pavese). Negli anni successivi due capolavori narrativi italiani guadagnarono diffusione europea, dopo la morte dei loro autori avvenuta nel 1957 e nel 1987: "Il Gattopardo" (Tomasi di Lampedusa) e "I sommersi e i salvati" (Primo Levi). Nell'arte figurativa ebbe allora sviluppo il "Surrealismo" di André Breton con René Magritte in Francia e Salvador Dalí in Spagna, stimolanti anche per le novità apportate nelle loro opere dalla Psicanalisi e dalla Fisica quantistica.

## 46 LUOGHI DELLA MEMORIA A BERGAMO

NOVITÀ

Angelo Bendotti, Luciana Bramati, Elisabetta Ruffini

Docenti ISREC (Istituto Bergamasco Storia della Resistenza e dell'età Contemporanea)

Martedì, dall'11 gennaio all'1 marzo 2022 (8 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

### LETTERATURA E STORIA (max 38)

Una serie di incontri per approfondire la conoscenza dei luoghi in cui si sono registrati episodi significativi della guerra e della Resistenza nella città di Bergamo: Montelungo, Sant'Agata, Lazzaretto, Casa della Libertà, Collegio Baroni, Carcere-Convvento del Matris Domini, Torre dei Caduti, toponomastica imperiale, monumento a Nullo, via Pignolo Bassa (cattura di Arturo Turani, uccisione di Ferruccio dell'Orto).

## 47 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 2 febbraio al 9 marzo 2022 (6 incontri)

ore 9.30-11.30, La Porta (€ 72)

### **TECNOLOGIA – ANDROID** (max 10)

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

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

## 49 TRENT'ANNI DI STORIA D'ITALIA: DALLA GRANDE GUERRA ALLA "LIBERAZIONE" (1915 – 1945)

NOVITÀ

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 15 dicembre 2021 al 2 marzo 2022

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

### **STORIA** (max 35)

La vittoriosa conclusione della "Quarta guerra d'indipendenza" aprì una delle fasi più drammatiche della storia italiana: distruzione dello Stato Liberale, ascesa e affermazione del Fascismo, partecipazione alla Seconda guerra mondiale e guerra civile ma anche "Liberazione" e svolta democratica. Il corso intende ripercorrere questa fase della Storia d'Italia su cui ancor oggi il dibattito storiografico e politico sembra tutt'altro che definitivo.

## 50 BERGAMO E L'ATALANTA, L'ATALANTA E BERGAMO: DAL 1907 UNA STORIA NON SOLO DI PASSIONI E PALLONATE

NOVITÀ

Cristiano Gatti

Mercoledì, dal 12 al 26 gennaio 2022 (3 incontri)  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

### STORIA DELLO SPORT (max 38)

Dalla Società Bergamasca di Ginnastica e Scherma, di cui l'attuale Atalanta è discendente diretta, fino agli esodi di massa per le imprese europee di Gasperini: oltre un secolo di Bergamo e della sua gente, riletto attraverso il legame indissolubile con la propria Dea.

## 51 BERGAMASCHI IN VIAGGIO TRA SEICENTO E NOVECENTO

NOVITÀ

Collaboratori del Centro studi e ricerche Archivio Bergamasco: Matteo Rabaglio, Giulio Orazio Bravi, Patrizia Iorio, Piervaleriano Angelini, Barbara Cattaneo, Cesare Fenili, Gianluigi Della Valentina, Barbara Curtarelli, Franco Innocenti, Eugenio Guglielmi, Paola Palermo, Marcello Eynard  
Mercoledì, dal 2 febbraio al 9 marzo 2022 (6 incontri)  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

### STORIA (max 38)

Il viaggio può anche essere inteso come la metafora di un percorso nella storia e nella cultura. Seguire i viaggi di bergamaschi tra XVII e XX secolo offre una visione dalle inesauribili sfumature sugli accadimenti capitati nel corso degli spostamenti, sulle persone incontrate e i luoghi visitati, sullo sguardo dei singoli viaggiatori. Il corso presenta le recenti e aggiornate ricerche svolte da alcuni studiosi e collaboratori del Centro studi Archivio Bergamasco sui viaggi di bergamaschi noti o meno noti che, per motivi di lavoro, di studio, necessità di realizzare un ideale, per vocazione missionaria ecc., hanno lasciato suggestive documentazioni delle loro esperienze di viaggio, tra la fedeltà alle radici della terra natale e voglia di conoscere e di capire il mondo.

## 52 COSCIENZA E PAURA

NOVITÀ

Angelo Rovetta e Isidoro Sciulli

Giovedì, dal 13 gennaio al 10 marzo 2022 (9 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 36)

### PSICOLOGIA (max 35)

La paura si articola in un ventaglio di emozioni e sentimenti: dall'inquietudine al panico, dallo sgomento all'angoscia. Si intende osservare il funzionamento di questa emozione, sia nella quotidianità, sia nelle situazioni eccezionali. In particolare, si porterà l'attenzione sul rapporto tra le paure e il nostro corpo, per evidenziare gli stretti legami tra psiche e fisico e la loro evoluzione durante le diverse fasi della nostra vita. La paura, forse più dell'amore, sviluppa in ognuno di noi l'io sociale e la consapevolezza di essere pienamente individui se si è parte di un gruppo, di una comunità, di un noi.

## 53 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 16 dicembre 2021 al 10 marzo 2022

ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

### HATHA YOGA (max 20)

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

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

## 54 APPROCCIO ALLA CULTURA GIAPPONESE

NOVITÀ

Luigi Gatti

Giovedì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2022 (8 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

### CULTURA E ANTROPOLOGIA (max 35)

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

## 55 I MITI CLASSICI TRA RINASCIMENTO ED ETÀ BAROCCA

NOVITÀ

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 16 dicembre 2021 al 3 febbraio 2022 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 38)

A partire dal XV secolo, committenti ed artisti hanno iniziato ad utilizzare i miti classici come fonte di ispirazione di nuove iconografie. Amori tra dei, cacce di Diana, satiri e ninfe hanno ispirato alcune delle opere più celebri dei grandi pittori e scultori dell'età d'oro dell'arte italiana. Ogni incontro prenderà come spunto uno dei racconti più rappresentati, per osservarne le diverse interpretazioni artistiche e conoscere meglio gli artisti che le hanno adottate.

## 56 LA BELLA MANIERA. LA PITTURA DOPO RAFFAELLO E MICHELANGELO

NOVITÀ

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dal 10 febbraio al 10 marzo 2022 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 38)

Il corso affronterà e analizzerà le inquietudini artistiche e formali, che hanno messo in discussione il classicismo cinquecentesco. Tra teatralità e tensione psicologica gli artisti, a partire da Pontormo, hanno inventato nuove regole compositive e stilistiche. I mutamenti formali che si manifestano nel Cinquecento saranno studiati attraverso figure di artisti che hanno operato in contesti geografici e storici diversi.

## 57 CULTURA DEL CIBO E DELL'ALIMENTAZIONE

NOVITÀ

Marilisa Molinari

Venerdì, dal 28 gennaio al 25 febbraio 2022 (5 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

### SCIENZE (max 35)

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'impegnativo 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.

## 58 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

NOVITÀ

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 7 gennaio all'11 marzo 2022

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

### **ASCOLTO GUIDATO** (max 38)

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 Bach, Haydn, Mozart, Beethoven, Mendelssohn, Ciaikovskij, Wagner, Bizet, Ravel, Rodrigo, Rimskij-Korsakov, Stravinskij, De Falla ed alcuni tra i musicisti nell'ambito del Jazz. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense. Le varie tematiche verranno 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.

## // I CORSI DI BERGAMO

### 3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2022

#### 59 LE RELAZIONI FAMILIARI

NOVITÀ

Giovanna Ramona Vespasiano  
Lunedì, dal 7 marzo al 23 maggio 2022  
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 40)

##### **PSICOLOGIA** (max 35)

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

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

NOVITÀ

Roberto Calvagna  
Lunedì, dal 7 marzo al 23 maggio 2022  
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€40)

##### **DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA** (max 25)

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

## 61 CAMMINARE FA BENE 4

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 14 marzo al 16 maggio 2022 (8 incontri)  
ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 20)

### **BENESSERE** (max 25)

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. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

## 62 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Lunedì, dal 7 marzo al 23 maggio 2022,  
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. Gli esercizi 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.

## 63 MITO, RELIGIONE, FILOSOFIA

NOVITÀ

Mariella Valenti

Lunedì, dal 7 marzo al 23 maggio 2022  
ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

### **FILOSOFIA** (max 35)

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

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

NOVITÀ

Letizia Cervo

Lunedì, dal 14 marzo all'11 aprile 2022 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### SCIENZE (max 38)

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

## 65 CAMMINARE FA BENE 5

Adele Prina

Martedì, dal 15 marzo al 10 maggio 2022 (8 incontri)

ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

### BENESSERE (max 25)

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. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

## 66 DANTE: L'ANTROPOLOGIA, LA LINGUA, LA POESIA DELLA DIVINA COMMEDIA

NOVITÀ

Gabrio Vitali

Martedì, dal 15 marzo al 24 maggio 2022

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

### LETTERATURA (max 35)

In occasione del 7° Centenario dalla morte di Dante Alighieri (14 settembre 1321), si propone un corso per indagare, attraverso un'attenta interpretazione di alcuni Canti, la visione cosmologica, la struttura simbolica, la costruzione linguistica e la concezione della poesia che caratterizzano la Divina Commedia. E che la collocano, nella storia della cultura occidentale, come opera unica e ineguagliata dell'intera letteratura post-classica, come composizione poetica matrice di tutta la poesia successiva e come raccolta esemplare e completa delle forme verbali e dei significati su cui si è organizzata e sviluppata la lingua italiana.

## 67 FRONTIERE, MURI, CARTE, MAPPE. METAFORA DI ESCLUSIONE O PREMESSA DI INTEGRAZIONE?

Andrea Giordano

Martedì, dal 15 marzo al 24 maggio 2022

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

### GEOPOLITICA (max 38)

Tracciare e difendere confini, erigere muri e barriere, descrivere un territorio mediante carte e mappe, rappresentano processi sociali ed azioni di cui, nel nostro complesso presente, vediamo numerosi esempi. Basti pensare alla costruzione del muro anti-immigrati tra USA e Messico, cavallo di battaglia dell'“America First”, o ancora alla barriera che dovrebbe difendere Israele dal terrorismo. Un'epoca meno recente è stata segnata dal muro per eccellenza, ferita dolorosa aperta nel corpo di Berlino, la cui caduta ha inaugurato quella che Francis Fukuyama ha definito “epoca della fine della storia”. Fin da quando la nostra specie ha in parte abbandonato il nomadismo, la divisione dello spazio e il tracciamento dei confini ha rappresentato la premessa indispensabile della relazione tra gruppi umani e spesso del conflitto tra gli stessi. Anche la rappresentazione della terra tramite le carte geografiche ha risposto all'esigenza di definire un confine: si tratta di un'azione di conoscenza, ma anche di legittimazione di conquiste e di esclusioni. Il percorso è finalizzato a fornire strumenti interpretativi a chi voglia capire perché, invece di sparire, nella globalizzazione i confini si sono trasformati in invalicabili muri.

## 68 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE “APP”

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 6 aprile al 18 maggio 2022 (7 incontri)

ore 9.30-11.30, La Porta (€ 84)

### TECNOLOGIA – ANDROID: APPROFONDIMENTO (max 10)

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

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

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

NOVITÀ

Carmen Leone e Giovanni Cavadini

Mercoledì, dal 16 marzo al 27 aprile 2022 (7 incontri)

ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 28)

### **CULTURA LOCALE** (max 38)

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

## 70 BIODANZA: MUSICA E MOVIMENTO PER LO SVILUPPO ARMONICO DELLA PERSONA

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 16 marzo al 18 maggio 2022

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

### **BIODANZA** (max 30)

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

## 71 CITTÀ, NATURA E PAESAGGIO NELLA STORIA DI BERGAMO

Nicola Eynard

Mercoledì, dal 16 marzo al 18 maggio 2022

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

### **ARTE E STORIA** (max 35)

Il Verde non solo circonda Bergamo, ma la penetra, la percorre, la arricchisce all'interno. La nostra è una città di giardini, ma anche di parchi, orti, campi, viali alberati, persino boschi. Ripercorriamone la storia e le trasformazioni osservando il rapporto che nel tempo e nello spazio, l'architettura ha costruito con gli elementi naturali, creando quel meraviglioso paesaggio che rende Bergamo unica al Mondo.

Gli incontri in aula saranno alternati a visite sul campo con camminate non brevi, ma piacevoli.

**72 L'ITALIA. CAMPANILISMI E GLOBALIZZAZIONE**

NOVITÀ

Gian Luigi Della Valentina

Mercoledì, dal 16 marzo al 18 maggio 2022

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

**STORIA** (max 38)

L'attenzione sarà rivolta al Novecento senza dimenticare da dove veniamo. Per due volte al centro del mondo – Impero Romano e Rinascimento – ma terra di conquista per spagnoli, francesi, austriaci, l'Italia restò anche nei secoli bui un punto di riferimento, grazie al monachesimo benedettino, alle Repubbliche marinare, a Roma capitale della cristianità, una delle città più importanti del mondo. La vocazione e la cultura universali dell'Italia si sono intrecciate in modo singolare con la frammentazione, con tenaci campanilismi, con le rivalità fra signorie che hanno ritardato l'Unità nazionale. Siamo un popolo creativo, ma dal senso civico fragile; un Paese povero e di emigranti fino al primo Novecento che, negli anni Settanta del secolo scorso, è entrato a far parte dei sette Grandi del mondo (G7). In questa vicenda complessa è racchiusa tanta parte delle nostre identità, italiana e locale.

**73 BIBBIA E LETTERATURA ITALIANA**

NOVITÀ

Gian Gabriele Vertova

Giovedì, dal 17 marzo al 26 maggio 2022

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 40)

**LETTERATURA** (max 35)

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

## 74 CAMMINARE FA BENE 6

---

Mari Ferrari

Giovedì, dal 17 marzo al 12 maggio 2022 (8 incontri)

ore 9.30-11.45, ritrovo Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

### **BENESSERE** (max 25)

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. Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà.

## 75 YOGA 3

---

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 17 marzo al 26 maggio 2022

ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

### **HATHA YOGA** (max 20)

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

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

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

NOVITÀ

Cesare Fenili

Giovedì, dal 17 marzo al 26 maggio 2022

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

### STORIA (max 35)

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

## 77 VIAGGIO ATTRAVERSO I CICLI DI ARTE FIGURATIVA

NOVITÀ

Dario Franchi

Giovedì, dal 17 marzo al 26 maggio 2022

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

### STORIA DELL'ARTE (max 38)

Cosa sono i cicli in ambito artistico? Sono insieme di dipinti, ma anche di mosaici o di sculture, opere di uno o più autori accomunate da un tema (religioso, storico, allegorico) che vanno lette e interpretate come un complesso di soggetti collegati tra di loro. La concezione tendenzialmente frammentaria dell'arte moderna ha per lo più abbandonato questa tipologia in favore dell'opera singola. Faremo un fantastico viaggio attraverso cicli molto conosciuti (ad esempio le Stanze vaticane di Raffaello) ma anche poco noti, in particolare di quell'Italia che tutti considerano giustamente culla dell'arte, ma non sempre conosciuta al di là dei capolavori pubblicizzati (ad esempio la Cappella Niccolina di Beato Angelico negli stessi Palazzi Vaticani o i mosaici del Duomo di Monreale).

## 78 INFORMATICA E PUBBLICA AMMINISTRAZIONE. ABILITÀ INDISPENSABILI ALLA FUTURA GESTIONE DELLA PERSONA

NOVITÀ

Gian Battista Zibetti

Venerdì, il 22 e il 29 aprile 2022 (2 incontri)  
ore 9.30-11.30, Sala Lama (CGIL) (€ 5)

### INFORMATICA: APPROFONDIMENTO (max 50)

Sempre più spesso le amministrazioni, le banche, ecc. pretendono di rapportarsi con i cittadini-utenti per via telematica (SMS, e-mail, loro siti Web, ecc.). Obiettivo del "corso" è spiegare, a chi ha già l'"armamentario tecnico" e di conoscenze minime informatiche, cosa sono e come si gestiscono in via telematica i rapporti con la Pubblica Amministrazione, con il Sistema Sanitario Nazionale, con il Sistema Tributario, con le Banche, ecc.

**Prerequisiti alla frequenza del corso:** avere a casa la disponibilità di un PC o un tablet con stampante e possedere un proprio smartphone, oltre ad avere un indirizzo personale di Posta elettronica. Le abilità operative richieste sono saper accedere via PC/tablet/smartphone ai siti Internet ed essere in grado di inviare e ricevere e-mail. **Il corso è organizzato con la collaborazione di SPI CGIL.**

## 79 IL RUOLO SOCIALE DELLA BICICLETTA: UNA STORIA D'ITALIA BELLA COME UNA FIABA

NOVITÀ

Cristiano Gatti

Venerdì, dal 18 marzo all'1 aprile 2022 (3 incontri)  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

### STORIA DELLO SPORT (max 38)

Una coincidenza carica di suggestione: l'Italia come stato unitario e la bicicletta moderna, erede dei primitivi celeriferi, draisine, bicli e tricli, nascono praticamente negli stessi anni. Partono insieme e non si lasciano più. Pedalando in sella alla bici attraverso i cambiamenti della nostra società e del nostro costume, a cavallo delle varie epoche, raccontiamo una storia veramente popolare dell'Italia e degli italiani.

## 80 L'ITALIA S'È DESTA

NOVITÀ

Carlotta Testoni

Venerdì, dall'8 aprile al 20 maggio 2022 (6 incontri)  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

### STORIA (max 38)

Breve storia del Risorgimento. Mentre gli altri popoli europei studiano fino nei particolari la loro costituzione in nazione libera e unita, noi italiani conosciamo poco e male la nostra "epopea" risorgimentale. Liberi dalla stucchevole retorica fascista e nazionalista, forse è ora di guardare in faccia quegli eventi per capire meglio la nostra complicata contemporaneità.

## // 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). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso (D.M. 24 aprile 2013).**

**Non sono rimborsabili**, salvo presentazione di documentazione medica.

### ISCRIZIONI

#### **Prima fase (ottobre – dicembre)**

Da settembre 2021 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

#### **Seconda e 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 € 180 verrà versata direttamente presso gli uffici di **Terza Università**.

**Per i corsi estivi** di Baioni, San Bernardino le iscrizioni e i pagamenti si effettuano direttamente presso Sportpiù almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2021/22.

### TIPOLOGIA DEI CORSI

## 127 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

Martedì e venerdì, dal 5 ottobre 2021 al 17 giugno 2022  
ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino

#### **GINNASTICA DOLCE** (max 15)

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

## DOLCEMENTE IN FORMA (€ 40)

### GINNASTICA DOLCE (max 20)

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

## HO FATTO SPLASH (€ 55)

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

Far ginnastica in acqua non solo è molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. La ginnastica idrica si svolge in massima sicurezza: non si cade, non ci si fa male, non ci sono movimenti bruschi. Tutto si svolge con grande scioltezza. Non è necessario saper nuotare.

## PRIMA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	5 ottobre 7 dicembre 2021	15.00 - 16.00	Baioni	128
Ho fatto splash 1	Mercoledì	6 ottobre 15 dicembre 2021	14.20 - 15.05	Baioni	129
Ho fatto splash 2			15.15 - 16.00	Baioni	130
Ho fatto splash 3			16.00 - 16.45	San Bernardino	131
Ho fatto splash 4	Giovedì	7 ottobre 9 dicembre 2021	15.00 - 15.45	San Bernardino	132
Ho fatto splash 5	Venerdì	8 ottobre 10 dicembre 2021	14.30 - 15.15	Baioni	133

## SECONDA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 3	Martedì	14 dicembre 2021 1 marzo 2022	15.00 - 16.00	Baioni	134
Ho fatto splash 6	Mercoledì	22 dicembre 2021 9 marzo 2022	14.20 - 15.05	Baioni	135
Ho fatto splash 7			15.15 - 16.00	Baioni	136
Ho fatto splash 8			16.00 - 16.45	San Bernardino	137
Ho fatto splash 9	Giovedì	16 dicembre 2021 10 marzo 2022	15.00 - 15.45	San Bernardino	138
Ho fatto splash 10	Venerdì	17 dicembre 2021 4 marzo 2022	14.30 - 15.15	Baioni	139

## TERZA FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE	N.
Dolcemente in forma 4	Martedì	15 marzo 24 maggio 2022	15.00 - 16.00	Baioni	140
Ho fatto splash 11	Mercoledì	16 marzo 18 maggio 2022	14.20 - 15.05	Baioni	141
Ho fatto splash 12			15.15 - 16.00	Baioni	142
Ho fatto splash 13			16.00 - 16.45	San Bernardino	143
Ho fatto splash 14	Giovedì	17 marzo 26 maggio 2022	15.00 - 15.45	San Bernardino	144
Ho fatto splash 15	Venerdì	18 marzo 27 maggio 2022	14.30 - 15.15	Baioni	145

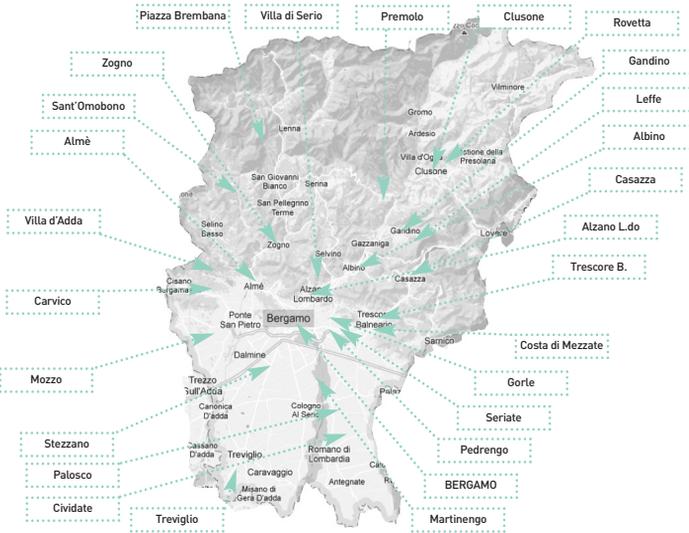
## ESTIVI (8 INCONTRI € 44)

Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

(\*) 2 giugno festa

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA	SEDE
Ho fatto splash 16	Mercoledì	25 maggio 13 luglio 2022 (*)	15.15 - 16.00	Baioni
Ho fatto splash 17	Giovedì	9 giugno 28 luglio 2022	15.00 - 15.45	San Bernardino

## /// PROVINCIA SEDI IN CUI Tu È PRESENTE



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

## /// ALBINO

**Referenti:** Luciana Birolini, Carla Testa e Maria Rosa Gelmi

**Iscrizioni e informazioni:** solo presso SPI CGIL, via Roma 42/a, tel. 035.3594640, giovedì ore 9.30-11.30 dal 30 settembre fino all'inizio dei vari corsi. Per evitare gli assembramenti non si potranno raccogliere le iscrizioni appena prima dell'inizio del corso.

**Sede dei corsi:** Sala Civica, piazza Libertà 1, ore 15-17.15

## 81 ECHI LETTERARI DALLA TERRA DELLE ZAGARE. ANTOLOGIA SICILIANA DA VERGA A CAMILLERI

Fabio Celsi

Giovedì, dal 14 ottobre al 2 dicembre 2021 (8 incontri), (€ 32)

### LETTERATURA

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

## 101 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2022 (7 incontri), (€ 28)

### STORIA E CULTURA

Il pellegrinaggio, tradizionalmente legato alla religione ma oggi concepito in modi più ampi, permette al corpo e alla mente di unire le forze per migliorare la propria persona. I devoti compiono il pellegrinaggio per acquisire meriti o per cercare risposte a domande di carattere esistenziale; altri compiono pellegrinaggi perché attirati da vicende tra leggenda 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).

## 111 ORIENTARSI TRA LE PROVOCAZIONI E IL NONSENSEN DELL'ARTE CONTEMPORANEA

Rosa Chiumeo

Giovedì, dal 10 marzo al 5 maggio 2022 (8 incontri), (€ 32)

### STORIA DELL'ARTE

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

## 112 ALLA SCOPERTA DELLA NATURA DEL TERRITORIO

Giambattista Moroni

Giovedì, dal 12 al 26 maggio 2022 (3 incontri), (€ 12)

ritrovo: piazzale Pio La Torre (sotto il campanile)

### SCIENZE (max 25)

Tre diversi itinerari di facile percorribilità ci consentiranno di scoprire gli aspetti naturali più significativi del territorio albinese. Dalla lettura del paesaggio, alla scoperta della geologia che lo ha determinato. Scopriremo la vegetazione distinguendo le specie indigene da quelle esotiche, spesso invasive. Cercheremo anche di scoprire la fauna che contraddistingue i diversi ambienti visitati.

## /// 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°, via Don Iseni 6, ore 15-17.15

### 113 I MUSEI DI SCIENZE NATURALI

Marco Rampinelli

Mercoledì, dal 2 marzo al 4 maggio 2022 (€ 30)

#### SCIENZE

Dalle wunderkammer al MUSE di Trento: viaggio tra Storia, Architettura e Natura. Dalle collezioni di mirabilia del Cinquecento alle grandi istituzioni nazionali di Scienze Naturali, questo corso propone una panoramica su alcune delle più interessanti e caratteristiche raccolte museali di Scienze Naturali del mondo. Ogni lezione sarà articolata in due parti: nella prima affronteremo la storia dell'istituzione e della struttura che la ospita; nella seconda andremo ad analizzare le collezioni, passando in rassegna i pezzi degni di nota, corredandoli di aneddoti storici e naturalistici.

## /// ALZANO LOMBARDO

**Referente:** Claudia Bergamelli

**Informazioni e iscrizioni:** Biblioteca di Alzano Lombardo, via Paglia 11 (Parco Montecchio) tel. 035.511061 e sede **Tu** di Bergamo

**Sede dei corsi:** Sala Consiliare, ore 15-17.15

### 82 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Venerdì, dal 22 ottobre al 3 dicembre 2021 (7 incontri), (€ 28)

#### STORIA DELL'ARTE

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

## 114 BERGAMASCHI ILLUSTRI

---

Elisabetta Cassanelli

Venerdì, dall'11 marzo al 8 aprile 2022 (5 incontri), (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE

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

## /// CASAZZA

**Referenti:** Elide Longa e Sergio Bettoni

**Iscrizioni e informazioni:** Associazione Il Melograno, via Nazionale 90, mercoledì, ore 9-11 tel. 334.7545323; per informazioni Biblioteca Comunale, c/o Municipio, tutti i giorni

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

**N.B.** I costi indicati sono previsti per minimo 30 partecipanti; se il numero dei partecipanti fosse inferiore a 30, il costo potrà subire un ricalcolo.

## 83 GIACOMO LEOPARDI. LA PAROLA CHE INCANTA, IL PENSIERO CHE INDAGA

---

Gabriele Laterza

Lunedì, dall'11 ottobre al 6 dicembre 2021 (8 incontri), (€ 24)

### LETTERATURA

Giacomo Leopardi: un poeta che, anche nei testi più "idillici", quelli in cui la parola poetica incanta il lettore, non rinuncia mai ad indagare sulla dolorosa realtà dell'esistenza. E a proporre una vita da vivere con dignità e con un atteggiamento di solidarietà verso gli altri uomini. Del poeta di Recanati verranno letti e analizzati testi tratti dall'Epistolario, dallo Zibaldone, dalle Operette Morali e soprattutto dai Canti. Per lasciarsi affascinare dalla parola poetica e per riflettere sulla condizione dell'uomo di oggi.

## 102 CON I PIEDI PER TERRA! STRATEGIE QUOTIDIANE DI MINDFULNESS

Silvia Bellini

Lunedì, dal 10 gennaio al 21 febbraio 2022 (7 incontri), (€ 21)

### PSICOLOGIA

“Mi fa male la testa, speriamo che non mi venga un’emicrania...”, “Perché continuo a sbagliare con gli altri?”, “Se soltanto avessi...”. Pensieri di questo tipo continuano ad affiorare alla nostra mente e ci procurano ogni giorno sofferenze inutili, distogliendoci dall’intensità del momento attuale. La mindfulness può, invece, aiutarci a riscoprire la pienezza del “*qui ed ora*”, permettendoci di vedere le cose così come sono, di accettare più serenamente incertezze e cambiamenti, di rinunciare al tentativo di controllare ogni cosa. Tutto questo attraverso una serie di semplici esercizi di potenziamento che consentono un’implementazione meditativa. Insieme scopriremo strategie efficaci per essere più concentrati ed efficienti. Diventerà, così, più facile affrontare le difficoltà quotidiane, apprezzare ciò che si ha e sentirsi connessi con gli altri ed il mondo, gestire le emozioni e gli stati d’animo difficili, rinunciare al controllo impossibile, approfondire le relazioni interpersonali, mettere un freno alle abitudini poco sane e trovare sollievo dall’ansia, dalla depressione e dai disturbi legati allo stress.

## 115 VIAGGIO ATTRAVERSO I CICLI DI ARTE FIGURATIVA

Dario Franchi

Lunedì, dal 7 marzo all’11 aprile 2022 (6 incontri), (€ 18)

### STORIA DELL'ARTE

Cosa sono i cicli in ambito artistico? Sono insieme di dipinti, ma anche di mosaici o di sculture, opere di uno o più autori accomunate da un tema (religioso, storico, allegorico) che vanno lette e interpretate come un complesso di soggetti collegati tra di loro. La concezione tendenzialmente frammentaria dell’arte moderna ha per lo più abbandonato questa tipologia in favore dell’opera singola. Faremo un fantastico viaggio attraverso cicli molto conosciuti (ad esempio le Stanze Vaticane di Raffaello) ma anche poco noti, di quell’Italia che tutti considerano giustamente culla dell’arte, ma non sempre conosciuta al di là dei capolavori pubblicizzati (come la Cappella Niccolina di Beato Angelico negli stessi Palazzi Vaticani o i mosaici del Duomo di Monreale).

## /// CIVIDATE AL PIANO

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

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

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL via Battisti 1, tel. 035.3594791, martedì e giovedì, ore 9-11

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

### 84 LA PITTURA È DONNA. LE SIGNORE DEL BAROCCO

Alessandro Biella

Giovedì, dal 14 ottobre al 2 dicembre 2021 (8 incontri), (€ 26)

#### STORIA DELL'ARTE

La vita delle donne nel Cinquecento e nel Seicento non offriva molte alternative: se non erano destinate al convento, avevano come unica prospettiva quella di diventare delle brave mogli. Eppure, anche in quegli anni dove l'arte sembrava una cosa per soli uomini, alcune di loro presero in mano il pennello e si misero a dipingere. Il corso, proposto in occasione della mostra a Palazzo Reale, vuole rendere omaggio a loro, che solo negli ultimi decenni stanno cominciando a ricevere, da parte del pubblico e dei critici d'arte, l'attenzione che avrebbero meritato fin dall'inizio. Un corso fatto di molte immagini, ma che ci farà scoprire anche molti dettagli della vita dell'epoca.

### 103 LA GRANDE MADRE RUSSIA NEI ROMANZI DELL'OTTOCENTO RUSSO

Angelo Pagani

Giovedì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2022 (8 incontri), (€ 26)

#### LETTERATURA

La letteratura russa dell'Ottocento, in particolare nel romanzo, segna uno dei vertici assoluti dell'arte. È difficile trovare nella storia dell'uomo una stagione che si elevi a tali vertiginose altezze. Forse l'unica in grado di reggere il confronto, benché su un piano diverso (le arti figurative), è quella del Rinascimento italiano. Tra le ragioni che ne spiegano la prodigiosa e folgorante parabola vanno segnalate l'esigenza di scuotere l'arretratezza socioculturale della Russia di inizio Ottocento, la prepotente ansia innovatrice, la sterminata ricchezza del patrimonio popolare, le tensioni che minavano nel fondo una società in disfacimento, dilaniata tra torbidi rigurgiti di conservazione e impetuosi fermenti di rivolta e rigenerazione. In tale contesto, vedono la luce pagine di grandiosa e tormentata bellezza che travalicano i secoli e giungono a noi con la forza e la suggestione di un messaggio universale, capace di commuovere, interrogare, sconvolgere gli uomini di ogni tempo. Ci addentreremo nella scoperta/riscoperta di ogni romanzo attraverso la contestualizzazione storico-letteraria, la sintesi e, soprattutto, la lettura e il commento delle pagine più belle.

## /// CLUSONE

**Referente:** Olga Mosconi, tel. 338 616 3495

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 035.3594650, mercoledì, ore 9.30-11.30 due settimane prima dell'inizio di ogni corso

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

## 85 IL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 15 ottobre al 3 dicembre 2021 (8 incontri), (€ 32)

### ASCOLTO GUIDATO

Sulla scorta della positiva esperienza degli anni precedenti, il corso proporrà una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni dei tanti aspetti del meraviglioso e interessantissimo mondo della musica. Il programma di quest'anno prevede l'ascolto di musiche di Bach, Haydn, Mozart, Beethoven, Mendelssohn, Cajkovskij, Wagner, Bizet, Ravel, Rimskij-Korsakov, Stravinskij, De Falla ed alcuni tra i musicisti nell'ambito della musica Jazz. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense. Le varie tematiche verranno 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.

## 104 ESTETICO, ANTIESTETICO, BELLO E BRUTTO: PAROLE CHE CONTANO NELLA STORIA DELL'ARTE

Dario Franchi

Venerdì, dal 14 gennaio al 4 marzo 2022 (8 incontri), (€ 32)

### STORIA DELL'ARTE

Parlando di storia dell'arte usiamo spesso categorie utili a raggruppare stili, periodi storici o fenomeni estetici. Questo corso di formazione "estetica" vuole fornire alcuni strumenti critici per capire meglio la storia dell'arte, al di là del suo sviluppo cronologico, utilizzando ad esempio concetti contrapposti come bello e brutto, arte classica e anticlassica, figurativa e non figurativa, accademica e d'avanguardia, progressista e decadente... È corretto usare il termine classico, come fanno molti critici, a proposito di Fidia, Raffaello, Caravaggio ma anche di Cezanne, Picasso e Manzù? E ancora: è possibile usare gli stessi canoni estetici per un dipinto antico, un manufatto preistorico e un oggetto di design moderno? Artisti e opere note e meno note si potranno così riscoprire da un punto di vista non convenzionale.

## 105 POMERIGGIO AL CINEMA

Mercoledì, dal 9 febbraio al 6 aprile 2022 (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 (€ 36)

### CINEMA

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

## 116 RIFLETTERE RIDENDO. LA SATIRA LATINA (E LA SUA ATTUALITÀ)

Fabio Gatti

Venerdì, dal 18 marzo al 29 aprile 2022 (6 incontri), (€ 24)

### LETTERATURA

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

## 117 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo  
Venerdì, dal 6 al 20 maggio 2022 (3 incontri), (€ 12)

### ECONOMIA

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

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

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

**Informazioni:** tel. 0346.73500, 392.3273994, info@centrospportivorovetta.it

**Iscrizioni e pagamento:** direttamente presso la "Palestra in acqua" del CSC di Rovetta, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2021/22. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 50 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (con validità dal 1/09/21 al 31/08/2022) di € 10 e il **certificato di idoneità alla pratica** sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013).

**N.B.** Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per l'attività sportiva non agonistica con l'effettuazione dell'elettrocardiogramma a riposo. È obbligatoria la prenotazione ed il costo della visita è di € 32.

### 146 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dall'1 settembre 2021 ore 9-9.45 (10 ingressi € 65)  
con scadenza semestrale

#### GINNASTICA POSTURALE

Un corso di ginnastica in palestra basato sul riequilibrio muscolare. Gli obiettivi del corso sono il miglioramento della mobilità articolare, dell'elasticità e del tono muscolare con esercizi mirati per combattere la rigidità e/o ipotonia muscolare o per prevenire l'insorgenza dei disturbi. **N.B.** I corsi in palestra partono dall'1 settembre 2021; a differenza del corso in piscina che prevede un'iscrizione per un numero fisso di lezioni, in palestra diamo la possibilità di acquistare un pacchetto da dieci lezioni della durata di sei mesi.

### IN FORMA IN PISCINA

Martedì, ore 10.30-11.15 (€ 6.50 a lezione)

#### GINNASTICA IDRICA (min 10-max 20)

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 per coloro che ne prendono parte e diventando un vero toccasana per la mente!

**N.B.** Non è necessario saper nuotare.

**147** 1° Turno da Martedì 14 settembre al 21 dicembre 2021 (15 lezioni)

**148** 2° Turno da Martedì 11 gennaio al 15 marzo 2022 (10 lezioni)

**149** 3° Turno da Martedì 22 marzo al 21 giugno 2022 (14 lezioni)

È possibile inserirsi anche a corsi iniziati 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:** mezz'ora prima dell'inizio del corso

**Sede del corso:** Auditorium Comunale, Piazza XXV Aprile, ore 15 -17.15

## 86 LA POESIA CIBO DELL'ANIMA. PETRARCA, ARIOSTO, LEOPARDI, MONTALE, DE ANDRÉ

Angelo Pagani

Giovedì, dal 14 ottobre al 18 novembre 2021 (6 incontri), (€ 24)

### LETTERATURA

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

## /// GORLE

**Referenti:** Marisa Techel e Patrizia Locatelli

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

**Iscrizioni:** mezz'ora prima dell'inizio di ciascun corso e presso la sede **Tu** di Bergamo

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

## 87 ARTE DEL NUOVO MILLENNIO

Daniela Mancia Viviani e Manuela Bandini

Giovedì, dal 21 ottobre al 25 novembre 2021 (6 incontri), (€ 21)

### STORIA DELL'ARTE

Un corso a due voci relativo al panorama artistico attuale, per riconoscerne l'aspetto complesso, orientarsi nelle sue proposte, individuare i temi cruciali e dotarsi della capacità di cogliere le nuove tendenze, inquadrando con consapevolezza artisti noti e figure emergenti.

## 118 I CANTI POPOLARI RUSSI E IL POPOLO RUSSO NELL'OPERA DI MODEST MUSORGSKIJ

Angelo Pagani

Giovedì, dal 17 marzo al 28 aprile 2022 (6 incontri), (€ 21)

### MUSICA

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

## /// MARTINENGO

**Referente:** Emanuela Zappalà

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 1 ottobre 2021, martedì e giovedì, ore 9-12 e 15-18; mercoledì, ore 14-18; venerdì, ore 9-12 e 14-18; sabato, ore 9-12

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

## 88 GRANDI BERGAMASCHI

Elisabetta Cassanelli

Martedì, dal 9 novembre al 21 dicembre 2021 (6 incontri), (€ 18)

### STORIA DELL'ARTE

Il corso prevede la conoscenza della vita e delle opere di alcune eccellenze bergamasche nell'ambito della musica, pittura, scultura che hanno fatto conoscere Bergamo nel mondo. La grande famiglia dei Baschenis, l'albinese Giovan Battista Moroni, la bottega dei Fantoni, Vittore Ghislandi detto Fra Galgario, il pittore Vincenzo Bonomini, il compositore Gaetano Donizetti.

## /// 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. 3395978090 o a Luigi Riva tel. 3498917464

**Iscrizioni:** Biblioteca un'ora prima dell'inizio di ciascun corso e sede **Tu** di Bergamo

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

## 89 BERGAMO: COME ERAVAMO

Gianluigi Della Valentina e Gianpiero Valoti

Mercoledì, dal 20 ottobre all'1 dicembre 2021 (7 incontri), (€ 21)

### STORIA

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

## 106 FRAMMENTI DI CINA

Cristina Murru

Mercoledì, dal 12 gennaio al 2 marzo 2022 (8 incontri), (€ 24)

### CULTURA E ANTROPOLOGIA

Abitudini, comportamenti, usanze: tanti sono i frammenti di vita che conducono nei meandri della tradizione di un popolo. La lontananza fra le culture, sia nello spazio che nel tempo, è elemento che rende complessa la reciproca comprensione, ma forse è essa stessa che incoraggia il nascere di un interesse verso un altro orizzonte. È da eventi ed episodi della quotidianità che si prenderà spunto per progredire verso un sentiero che metta in luce quanto fra le culture esista di diverso e di analogo, affinché sia possibile approcciarsi ad un paese non soltanto conoscendone la lingua e il sistema di scrittura, ma anche le valenze, le sfumature e i significati extralinguistici che veicolano una diversa identità culturale. Così facendo, sarà più agevole accorciare la distanza tra due universi apparentemente agli antipodi quali quello cinese e quello italiano.

## 119 LA MUSICA CHE PIACE A ME

Michele Guadalupi

Mercoledì, dal 13 aprile al 18 maggio 2022 (6 incontri), (€ 18)

### ASCOLTO GUIDATO

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

## /// PALOSCO

**Referenti:** Donatella Alessi e Desiderata Scarpiniti

**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 20 settembre

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

## 90 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA: QUALCOSA DI NUOVO

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 12 ottobre al 30 novembre 2021 (8 incontri + visita), (€ 25)

### STORIA E CULTURA

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

## 107 LE DONNE NELLA BIBBIA: TRA AMORE E POTERE

Davide Gilardi

Martedì, dall'8 febbraio al 22 marzo 2022 (6 incontri), (€ 17)

### STORIA E CULTURA

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

## /// PEDRENGO

**Referenti:** Emilia Caballero e Carmen Rosa Alborghetti

**Informazioni:** tel. 348.4995940

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

**Sede del corso:** Sala grande Centro aggregazione, piazza Alpini, ore 15-17.15

### 91 CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

---

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 7 ottobre al 2 dicembre 2021 (9 incontri + visita), (€ 30 + visita)

#### STORIA DELL'ARTE

L'Italia è la nazione più visitata per i suoi monumenti storici e per il numero di opere d'arte contemplate nel patrimonio mondiale dell'UNESCO. Nel nostro corso consideriamo le cinque città che ebbero funzione di capitali della pentarchia Italiana prima dell'Unità del 1861: Firenze (prima e seconda parte), Roma (prima e seconda parte), Venezia (prima e seconda parte), Napoli, Milano (prima e seconda parte). Concluderemo con la visita della Milano medioevale e rinascimentale (accompagnati dal docente in data da concordare).

**Il corso è organizzato in collaborazione con l'Auser Pedrengo ed ha il patrocinio del Comune di Pedrengo.**

## /// PIAZZA BREMBANA

**Referente:** Mariarosa Calegari

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

**Sede del corso:** Sala Polivalente Comunale, via Roma 12, ore 15-17.15

### 92 SANTI ED ERETICHE

---

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 6 ottobre all'1 dicembre 2021 (9 incontri compresa visita culturale), (€ 34 + visita)

#### STORIA E CULTURA

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

## /// PREMOLO

**Referente:** Annalisa Bana

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca di Premolo, via Grumello 2, tel. 035.704425, dall'1 settembre 2021

**Sede dei corsi:** Casa dei Premolesi, via Ranica 105

### 93 NARRARE LA SOLITUDINE

Greta Capelli

Mercoledì, dal 6 ottobre al 3 novembre 2021 (5 incontri), ore 15-17.15 (€ 15)

#### PSICOLOGIA

Che cosa accomuna, e che cosa invece differenzia, la solitudine dalla più semplice espressione "stare da soli"? Così come si fa con una storia, cercheremo di narrare, interrogare, condividere e scoprire altri significati di questo vissuto tanto universale quanto profondamente intimo. A partire dall'esplorazione delle molteplici e differenti sfaccettature della solitudine, il corso si propone di coinvolgere attivamente i partecipanti nella ricerca di strumenti quotidiani e creativi utili ad imparare a conoscere e vivere a contatto con la solitudine, così come a renderla una preziosa condizione a servizio del proprio benessere psicofisico.

### 94 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Gian Battista Zibetti

Mercoledì, dal 10 novembre al 15 dicembre 2021 (5 incontri), ore 15-17 (€ 50)

#### TECNOLOGIA – ANDROID (max 10)

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

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

## /// SANT'OMOBONO TERME

**Referenti:** Vilma Pellegrini tel. 349.2207191

**Iscrizioni:** venti minuti prima dell'inizio del corso

**Sede dei corsi:** Sala Consiliare

### 95 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 27 ottobre all'1 dicembre 2021 (6 incontri), ore 15.15-17.30 (€ 24)

#### STORIA E CULTURA

Il pellegrinaggio, tradizionalmente legato alla religione ma oggi concepito in modi più ampi, permette al corpo e alla mente di unire le forze per migliorare la propria persona. I devoti compiono il pellegrinaggio per acquisire meriti o per cercare risposte a domande di carattere esistenziale; altri compiono pellegrinaggi perché attirati da vicende tra leggenda 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).

### 120 MIGLIORARE L'AUTOSTIMA: VIVERE O SOPRAVVIVERE?

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 9 marzo al 13 aprile 2022 (6 incontri), ore 15-17.15 (€ 24)

#### PSICOLOGIA

Il corso offre una lettura dei diversi, spesso contrastanti, stati emotivi che accompagnano inevitabilmente la nostra quotidianità: insicurezza, senso di fragilità, di sconfitta, di sfiducia, di isolamento, si alternano talvolta a momenti di vivacità, di grande forza, di voglia di futuro, di progetti. Gli stati d'animo sono il risultato del proprio essere nel mondo, del confrontarsi con l'altro e con la realtà: diventano uno specchio per capire se stessi e valutarsi. Il corso propone tecniche e strategie per individuare le proprie potenzialità, coltivare il pensiero, tenere in esercizio la mente come strumenti per consolidare la consapevolezza della propria identità, perseguendo un proprio originale progetto di vita.

## /// SERIATE

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

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

### 96 MORE ENGLISH TIME FOR YOU

Cinzia Bucchieri

Martedì, dal 12 ottobre 2021 al 12 aprile 2022 (annuale: 24 incontri), ore 15-17.15 (€ 190)

#### LINGUA INGLESE (max 15)

Il corso è indirizzato a chi ha già una conoscenza delle forme verbali e delle strutture elementari 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 utilizzerà il libro di testo del livello successivo (Speakout "Pre-intermediate") focalizzandosi soprattutto sulla capacità comunicativa.

Libro di testo: SPEAKOUT 2 nd, ed. – Pearson Education Ltd. – PRE-INTERMEDIATE Student's book (ISBN 9781292115979); Workbook with key (ISBN 9781447976974 9) facoltativo. C'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso.

## /// STEZZANO

**Referenti:** Rosangela Invernizzi, Maria Teresa Bonacina

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

**Sede dei corsi:** Cascinetto – Centro culturale, via Mascagni 13, ore 15-17.15

### 97 LA MADRE DI TUTTE LE RIVOLUZIONI: LA RIVOLUZIONE FRANCESE

Carlotta Testoni

Martedì, dal 19 ottobre al 9 novembre 2021 (4 incontri), (€ 16)

#### STORIA

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

## 121 SANTI ED ERETICHE

---

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 15 marzo al 3 maggio 2022 (7 incontri), (€ 28)

### STORIA E CULTURA

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

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

## /// TRESORE BALNEARIO

**Referente:** Mariateresa Santinelli tel. 340.8668299

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca Comunale via Roma, nei giorni 21 (riservate a iscritti/e a CGIL e SPI) e 22 dicembre 2021 dalle 9.30 alle 11 iscrizioni per tutti i corsi fino all'esaurimento dei posti disponibili.

**Sede dei corsi:** ANPI, sala Lorenzo Belotti, via della Resistenza 14, ore 15-17.15

## 108 APPROCCIO ALLA CULTURA GIAPPONESE

---

Luigi Gatti

Mercoledì, dal 12 gennaio al 2 marzo 2022 (8 incontri), (€ 28)

**Iscrizioni:** 21 e 22 dicembre 2021 ore 9.30-11 presso Biblioteca Angelo Maj di Trescore

### CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

## 122 LE PIETRE RACCONTANO

Elisabetta Cassanelli

Mercoledì, dal 9 marzo al 6 aprile 2022 (5 incontri), (€ 18)

**Iscrizioni:** 23 febbraio (riservate a iscritti/e a CGIL e SPI) e 2 marzo ore 16-17 nella sede ANPI

### STORIA DELL'ARTE

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

## 123 CINQ ÉTOILES. CINQUE STELLE NEL FIRMAMENTO DELLA LETTERATURA FRANCESE

Angelo Pagani

Mercoledì, dal 13 aprile all'11 maggio 2022 (5 incontri), (€ 18)

**Iscrizioni:** 30 marzo (riservate a iscritti/e a CGIL e SPI) e 6 aprile ore 16-17 nella sede ANPI

### LETTERATURA FRANCESE

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

## /// TREVIGLIO

**Sede dei corsi:** Sala conferenze Auser, via Merisio 6, martedì ore 15-17.15

Sono in fase di definizione alcune iniziative sulle tematiche: "Filosofia al femminile", "Artiste della fotografia", "Uso e tutela del territorio". Gli incontri sono previsti, dal mese di ottobre, il martedì dalle ore 15 alle 17.15 presso la Sala conferenze Auser. I dettagli dei programmi e le modalità di partecipazione verranno tempestivamente comunicati.

## /// VAL GANDINO

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

**Iscrizioni:** trenta minuti prima di ciascun corso

### 98 LA SHOAH TRA FILOSOFIA E CINEMA

Davide Gilardi e Ettore Albergoni

Mercoledì, dal 20 ottobre al 24 novembre 2021 (6 incontri), ore 15-17.15, Sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 21)

#### FILOSOFIA E ARTI VISIVE

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

### 109 L'ITALIA E L'EUROPA NELL'ERA DELLA GLOBALIZZAZIONE

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 15 dicembre 2021 al 2 marzo 2022, ore 15-17.15, Biblioteca, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 30)

#### STORIA E CULTURA

L'Italia è alle prese con la crisi economica più lunga dal secondo dopoguerra, con il fenomeno migratorio, la denatalità, la disoccupazione, la perdita della fiducia. È alla ricerca di un futuro diverso, difficile da disegnare anche a causa dell'appannarsi della prospettiva europea. Il disegno federalista sembra un sogno nel cassetto da quando l'allargamento a est, la Brexit, i muri, hanno rivelato punti di vista poco conciliabili ed egoismi nazionali che ne minano la costruzione. Così facendo, però, l'Europa non riesce a ritagliarsi un ruolo di primo piano nello scenario globale. E la pandemia di Covid-19 ha aggravato ulteriormente mali cronici di cui non è la causa.

## 124 LA FILOSOFIA NELLA VITA QUOTIDIANA

Roberto Vedovati

Mercoledì, dal 30 marzo al 27 aprile 2022 (5 incontri), ore 15-17.15, Sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 18)

### FILOSOFIA

Chi sono io? Quali sono le forze che governano il mio agire? Cosa è alla portata della mia conoscenza? Come posso distinguere tra ciò che è vero e ciò che è falso? È possibile costruire una convivenza pacifica con il mio prossimo? Queste sono le domande che la filosofia si è posta sin dalla sua nascita, nella Grecia del V secolo a.C. e continuamente pone a chi vuole conoscere, cercare i significati dell'agire quotidiano, capire il mondo e la storia.

## /// VILLA D'ADDA, CARVICO

**Referenti:**

**Sotto il Monte:** Maddalena Spinoni, tel. 349.5626549

**Carvico:** Atene Sangalli, tel. 348.8429109

**Villa d'Adda:** Luciano Cortinovis, tel. 334.1439494

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

**Orario dei corsi:** ore 15-17.15

## 100 PRENDIAMOCI CURA DEL NOSTRO BENESSERE FISICO E MENTALE

Giovanna Ramona Vespasiano

Giovedì, dall'11 novembre al 16 dicembre 2021 (6 incontri), Biblioteca, via Madre Teresa di Calcutta 1/a, **Villa d'Adda** (€ 24)

### PSICOLOGIA

Non riconoscere i propri bisogni personali è spesso origine di difficoltà che compromettono la qualità della vita; un bisogno inespresso può portare focolai di malessere che si trasformano spesso in ansia e sintomi psicosomatici, segni di ribellione del corpo. Il corso, proponendo modalità per individuare e comprendere bisogni manifesti o latenti, presenta strumenti e strategie per riconoscere e mobilitare quelle proprie personali risorse capaci di tutelare benessere e qualità di relazione, con se stessi e con gli altri.

## 125 LA PITTURA NEL CINQUECENTO BERGAMASCO, DA LORENZO LOTTO A GIANBATTISTA MORONI

Perlita Serra (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)  
Giovedì, dal 3 marzo al 7 aprile 2022 (6 incontri), Biblioteca, via Santa Maria 13,  
**Carvico** (€ 21)

### STORIA DELL'ARTE

Il Cinquecento è stato per Bergamo il secolo d'oro dell'arte e della cultura, secolo di enormi trasformazioni culturali, religiose, urbanistiche. Dopo una sintetica presentazione del contesto storico, politico, sociale e culturale della prima metà del secolo, che vede a Bergamo Lorenzo Lotto (dal 1513 al 1526) e la formazione e l'ascesa di Gianbattista Moroni, si prenderanno in esame le opere bergamasche di Lorenzo Lotto, la sua geniale versatilità, la profondità dei suoi enigmi. La grande cesura religiosa e culturale del Concilio di Trento dovrà essere indagata per capire i profondi cambiamenti di sensibilità e di estetica magistralmente evidenti nelle opere di Gianbattista Moroni.

## /// VILLA DI SERIO

**Referente:** Marinella Alborghetti

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

**Iscrizioni:** lunedì 20 settembre dalle 10 alle 12 e venerdì 1 ottobre dalle 15 alle 17

**Sede del corso:** Sala delle Carrozze, via Papa Giovanni XXIII 60, ore 15-17.15

## 99 COME COLTIVARE IL NOSTRO BENESSERE NEL CORPO E NELLA MENTE

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2021 (6 incontri), (€ 21)

### PSICOLOGIA (max 33 – con meno di 27 iscritti il corso non verrà attivato)

Non riconoscere i propri bisogni personali è spesso origine di difficoltà che compromettono la qualità della vita; un bisogno inespresso può portare focolai di malessere che si trasformano spesso in ansia e sintomi psicosomatici, segni di ribellione del corpo. Il corso, proponendo modalità per individuare e comprendere bisogni manifesti o latenti, presenta strumenti e strategie per riconoscere e mobilitare quelle proprie personali risorse capaci di tutelare benessere e qualità di relazione, con se stessi e con gli altri.

## /// ZOGNO

**Referente:** Fulvia Salvi

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

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

### 110 ALTRE CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2022 (8 incontri), (€ 32)

#### STORIA DELL'ARTE

Continuiamo la conoscenza delle principali Città d'arte di cui l'Italia vanta la insuperata bellezza dall'antichità romana fino all'età barocca e neoclassica. Ripartiremo da due città già prese in considerazione lo scorso anno e ne introdurremo 6 nuove. In particolare, accanto alle città che furono capitali prima dell'unificazione nazionale, come la lagunare Venezia e la tirrenica Napoli, conosceremo Ravenna la città che vanta ben otto monumenti riconosciuti patrimonio universale dall'UNESCO, Ferrara "la prima città moderna d'Europa" (B. Zeri), Vicenza città del Palladio, Perugia la città della formazione di Raffaello, Assisi la città di San Francesco e di Giotto.

### 126 ANDAR PER ERBE

Marilisa Molinari

Giovedì, dal 24 marzo al 12 maggio 2022 (7 incontri), (€ 28)

#### BOTANICA

Andavano per erbe le donne quando arrivava la primavera e spesso le scorte alimentari accantonate per l'inverno si stavano esaurendo; la conoscenza di quanto la natura poteva offrire per sfamarsi veniva tramandata di madre in figlia. Questo sapere, molto spesso non scritto, si è interrotto con l'abbandono della cultura contadina. Oggi, il desiderio di un nuovo approccio attento e sensibile al mondo vegetale, ci induce a riscoprire questa conoscenza. Andar per erbe non è solo trovare da sé le erbe commestibili dimenticate ma assume il significato di un diverso approccio alla natura, consapevole di una ricchezza in biodiversità da salvaguardare.



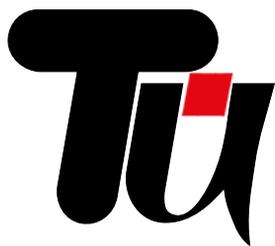


Questo opuscolo è stato redatto da:

**Liliana Bozzetto, Nicoletta Gabrielli, Rosetta Lodovici e Osvaldo Roncelli**  
con la collaborazione di **Mara D'Arcangelo** e **Michela Piazzoli**

### **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.



**VIAGGI PER CONOSCERE | LUOGHI PER CAPIRE**

C'è un mondo vicino da scoprire

Nel cuore del Lazio

**CIOCIARIA  
E RIVIERA DI ULISSE**

**Dal 7 al 10 ottobre 2021**

Accompagna Lina Benedetti

Da Baia a Stabia

**LE MERAVIGLIE  
DEI DUE GOLFI**

**Dal 28 ottobre al 2 novembre 2021**

Accompagna Daniela Mancía

**LE VILLE VENETE**

**Dal 1 al 3 ottobre 2021**

Accompagna Daniela Mancía

**NAPOLI CLASSICA**

**Dal 19 al 22 novembre 2021**

Accompagna Daniela Mancía

Le proposte verranno declinate in dettaglio con successivi comunicati in relazione anche alle potenziali adesioni.

Chi fosse interessato è invitato ad informarsi presso  
**ETLI – via Garibaldi 3/b | 035 218325 | etli@etli.bg.it**

## ■ TERZA UNIVERSITÀ

è un'iniziativa progettata su misura per i pensionati: quelli giovani, quelli vecchi, quelli così così.

Non è un ciclo di conferenze, non è un corso, non è una scuola: è una finestra spalancata sul mondo, sulle cose che accadono o sono accadute.

## TERZA UNIVERSITÀ

Via Garibaldi, 3 - 24122 Bergamo  
Tel. 035 3594 370 • [www.terzauniversita.it](http://www.terzauniversita.it)  
e-mail: [posta@terzauniversita.it](mailto:posta@terzauniversita.it)