

The logo for Terza Università (TU) features the letters 'TU' in a large, white, stylized font. A small red square is positioned between the 'T' and the 'U'. The background of the entire page is a painting of a woman with short, reddish-brown hair, wearing a dark blue sweater, sitting at a desk and reading a book. A window behind her shows a view of a town with buildings and a river. In the bottom right corner, there is a red circular object, possibly a lamp or a bowl, on the desk. The overall scene is lit with warm, natural light from the window.

TU

ausser

CGIL

CGIL

SPI

TERZA UNIVERSITÀ

Programma
Corsi

2022/2023

Interno

Gigi Chessa, 1921

Ogni gesto è infinito
quando uno è solo in una stanza
rallentato quasi allo zero.

Antonio Porta, *Prima che venga impedita*
in *Andate, mie parole*



Programma Corsi

2022 / 2023

/// IL 29° ANNO DI TERZA UNIVERSITÀ

Siamo molto contenti di presentare il programma per il 2022/23 nei modi e nei tempi consolidati dalla tradizione di **Tu** con la festa a giugno per ritrovarsi, dare una prima occhiata ai corsi nel libretto, capire cosa ci può essere d'interessante: è un ritorno alla tanto attesa normalità.

Resta qualche preoccupazione perché i capricci della pandemia sono poco prevedibili, ma siamo pronti ad affrontarli come già fatto dal marzo 2020, con prudenza e flessibilità.

Sarà proprio la prudenza a governare gli adattamenti che forse dovremo imporre ai nostri programmi: la nostra proposta nel segno della "tanto attesa normalità" vuole essere un segno di ottimismo con l'impegno al massimo rispetto delle norme di tutela della salute. Restiamo dunque **preparati a qualsiasi cambiamento** di programma che l'andamento pandemico dovesse sfortunatamente imporre: siate preparati anche voi a modifiche in corso d'opera.

Altre pesanti inattese ombre incombono sul nostro ottimismo: non eravamo proprio pronti all'eclissi di quella pace che ha accompagnato la nostra generazione.

I tempi tristi della guerra contrastano con la cultura, con la voglia di capire, di pensare, di incontrare. In questo 29° anno la proposta di **Tu** per il 2022/23 trova una sua ulteriore, contingente attualità; diventa un più forte invito a studiare storia e geopolitica, a incontrare altri mondi, guardare l'arte, cambiare punti di vista, riflettere su ciò che ci circonda, sempre protagonisti del proprio progetto di vita.

/// 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 29° 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 settembre a novembre, da dicembre a febbraio, da marzo a maggio.

Anche per quest'anno **Tu** organizza appuntamenti per incontrarci e tenere vivi legami sociali e personali. Periodicamente verranno proposti programmi per visite guidate a mostre, uscite alla scoperta dei beni culturali del nostro territorio e viaggi, in collaborazione con l'Agenzia Viaggiare ETLI.

I soci e le socie ricevono le informazioni sulle varie attività programmate attraverso messaggi di posta elettronica e visitando il sito www.terzauniversita.it.

Se volete saperne di più, potete contattare la sede di Bergamo, via Garibaldi 3, o i preziosi referenti delle sedi della provincia; con il loro aiuto siamo riusciti a rafforzare l'offerta culturale in ventisette comuni della provincia, a promuovere corsi nei territori di Almenno e a iniziare a operare a Gazzaniga.

/// 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.

Ciascun corso prevede un costo di 4 euro per ogni incontro. Questa cifra viene ridotta quando i Comuni, condividendo le finalità di **Tu**, contribuiscono a sostenerne i costi. La cifra può essere maggiore per i corsi che prevedono l'utilizzo di attrezzature e di materiali particolari. Le iscrizioni si ricevono nelle diverse sedi per tutto l'anno fino all'esaurimento dei posti. A Bergamo è possibile iscriversi anche ai corsi di Almè, Alzano Lombardo, Costa di Mezzate, Gorle, Mozzo, Seriate.

Le iscrizioni ai corsi di **Bergamo** della prima e della seconda fase iniziano giovedì 9 giugno on line e dal 13 giugno presso la sede di **Tu**. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (marzo – maggio 2023) verranno effettuate a partire dai primi giorni di dicembre (orari e modalità saranno comunicate successivamente).

Le iscrizioni **ai corsi di Sportpiù** si ricevono esclusivamente presso i nostri uffici versando l'intera quota.

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

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

Le indicazioni specifiche verranno inviate via mail e saranno pubblicate sul sito di Terza. Sul sito di **Tu** sono presenti i dettagliati **regolamenti** di svolgimento dei corsi e delle visite culturali di una giornata.

Orario della sede di Bergamo: da lunedì a giovedì, ore 9.00-12.00 e 14.30-17.00. Il venerdì ore 9.00-12.00. 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.

/// 5 PER MILLE: SOSTIENI TERZA UNIVERSITÀ

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

950 839 701 60

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

<p>Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale, delle associazioni di promozione sociale e delle associazioni riconosciute che operano nei settori di cui all'art. 10, c. 1, lett a), del D.Lgs. n. 460 del 1997 e delle fondazioni nazionali di carattere culturale</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>	<p>Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e della università</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>
<p>Finanziamento agli enti della ricerca sanitaria</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>	<p>Sostegno alle associazioni sportive dilettantistiche in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI a norma di legge</p> <p>FIRMA</p> <p>Codice fiscale del beneficiario (eventuale) </p>

/// 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
1	Say it in English, please (two), Adriana Caironi	Annuale	Lun. matt.
16	Are you ready to go on with some more English? Rosalba Carotenuto	Annuale	Giov. matt.
22	Do you speak English? Adele Prina	Annuale	Giov. matt.
32	Let's go on with some more English, Adriana Caironi	Annuale	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
99	Do you speak English? Cinzia Bucchieri	Annuale Martedì	Seriata
100	More English time for you, Cinzia Bucchieri	Annuale Mercoledì	Seriata

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
4	Poesie e opere d'arte: parole e immagini, Ines Soncini	1	Lunedì
5	Dante nell'immaginario collettivo, Ettore Colombo	1	Lunedì
10	"Cover" la musica d'oltralpe e d'oltre oceano parla italiano, Claudio Morlotti	1	Martedì
11	Un mondo che canta, Claudio Morlotti	1	Martedì
14	Cantare, Laura Saccomandi	1	Martedì
19	La letteratura che fa bene alla salute. Autori che spacciano felicità, Alessandra Pozzi	1	Mercoledì
26	Le Metamorfosi di Ovidio: la bellezza generata e generatrice, Angelo Pagani	1	Giovedì
41	Ancora tutti al cinema! Silvia Savoldelli e Simonetta Paris	2	Lunedì
44	Il romanzo italiano dal secondo Novecento ad oggi, Agostino Cornali	2	Martedì
46	Il viaggio di Abramo e quello di Ulisse, Gian Gabriele Vertova	2	Mercoledì
49	L'ascoltator fido, Vito Panza	2	Giov. matt.
56	Figure di donne forti e coraggiose raccontate da scrittrici italiane e straniere, Alessandra Limonta	2	Venerdì

76	Le opere e i giorni di Beppe Fenoglio, Docenti ISREC	3	Giovedì
79	L'uomo e le sue paure. Vivere con saggezza secondo Lucrezio, Fabio Gatti	3	Venerdì
80	Il meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	3	Venerdì

	LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
84	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Venerdì	Alzano L.
85	I Promessi Sposi. Quel guazzabuglio del cuore umano, Gabriele Laterza	1 Lunedì	Casazza
89	"Caro amico, ti scrivo". Lettere di saggezza da Epicuro a Seneca, Fabio Gatti	1 Giovedì	Costa Mezzate
104	L'altra antologia: sette secoli di letteratura italiana al femminile, Angelo Pagani	1 Mercoledì	Trescore
110	Lectio dantis - letture di canti tre a tre in parallelo, Gabrio Vitali	1 Giovedì	Sotto il Monte
113	Scrittori per leggere il nostro tempo, Gabrio Vitali	2 Giovedì	Albino
117	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	2 Venerdì	Clusone
118	Pomeriggio al cinema, Daniela Previtali, Cinema Garden	2 Mercoledì	Clusone
136	L'arte del vivere – il Decameron di Giovanni Boccaccio, Gabriele Laterza	3 Venerdì	Alzano L.
139	L'altra antologia, Angelo Pagani	3 Giovedì	Cividate
142	Donne dal carattere tenace, sconosciute alla grande storia, Alessandra Limonta	3 Venerdì	Clusone

	STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO	FASE	GIORNO
12	L'arte in Europa dopo la Prima guerra mondiale, Rosa Chiumeo	1	Martedì
13	Alle origini dell'arte occidentale. Bellezza e virtù nella divina proporzione, Rosa Chiumeo	1	Martedì
15	Città, natura e paesaggio nella storia di Bergamo, Nicola Eynard	1	Merc. matt.
20	Incontri con l'artista: Ugo Riva scultore, Ugo Riva e Osvaldo Roncelli	1	Mercoledì
21	Artisti in viaggio. La pittura orientalista in Italia tra 800 e 900, Silvia Capponi	1	Mercoledì
27	L'arte e la memoria - Il fantastico mondo delle case museo, Alessandro Biella	1	Giovedì
28	L'arte e la scienza, Mario Abati	1	Giovedì

33	Conosciamo la nostra città, Eugenio Guglielmi	1	Venerdì
34	La fabbrica dell'arte contemporanea, Manuela Bandini	1	Venerdì
47	Immagini, figure, racconti, Dario Franchi	2	Mercoledì
52	Tota Italia. Etruschi e Italici prima della conquista romana, Daniela Mancia Viviani	2	Giovedì
53	L'età oscura dell'arte. Arte a Roma e in Italia dalla tarda antichità al Medioevo, Daniela Mancia Viviani	2	Giovedì
68	Alla scoperta di Bergomum, Ilaria Piccolini	3	Merc. matt.
77	Altre città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	3	Giovedì

	STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
83	Il Museo diffuso, Elisabetta Cassanelli	1 Giovedì	Almenno S.B.
88	Gran tour al Nord, Dario Franchi	1 Venerdì	Clusone
90	Il museo diffuso nelle valli, Elisabetta Cassanelli	1 Giovedì	Gazzaniga
91	Città, architettura e design: tracce e percorsi dal moderno alla sostenibilità, Manuela Bandini	1 Giovedì	Gorle
94	Città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	1 Martedì	Palosco
97	Il fiabesco (e il mito) nell'arte, Mario Abati	1 Lunedì	P. Brembana
108	Luce, colore, assenza di luce e di colore: il dramma e il sogno di essere artista, Pinuccia D'Agostino	1 Martedì	Treviglio
114	Orientarsi tra le provocazioni e il nonsenso dell'arte contemporanea, Rosa Chiumeo	2 Venerdì	Alzano L.
121	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	2 Martedì	Palosco
122	Grandi bergamaschi, Elisabetta Cassanelli	2 Giovedì	Pedrengo
126	La pittura è donna. Le signore del Barocco, Alessandro Biella	2 Mercoledì	Trescore
131	La storia di Bergamo dalle origini alla dominazione veneziana, Giovanni Dal Covolo	2 Martedì	Zogno
133	Monasteri; Gian Pietro Tiraboschi, Perlita Serra, Elisabetta Cassanelli e Rosella Ferrari	3 Giovedì	Albino
134	Arte del nuovo millennio, Daniela Mancia Viviani e Manuela Bandini	3 Mercoledì	Almè
137	La pittura nel Cinquecento bergamasco, da Lorenzo Lotto a Gianbattista Moroni, Perlita Serra	3 Lunedì	Casazza
144	La nuova Bergamo in trasformazione: interventi di architettura e riqualificazioni innovative, Giacomo Colombo	3 Mercoledì	Mozzo

151	Monasteri, abbazie, conventi: luoghi di spiritualità, di preghiera, di cultura, di carità nei secoli, Perlita Serra	3 Giovedì	Carvico
-----	--	-----------	---------

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
8	Autorealizzazione e intraprendenza. Come combattere l'ansia e trasformarla in forza, Giovanna Ramona Vespasiano	1	Mart. matt.
29	Chiara-mente, Nadia Carminati	1	Giovedì
39	Al di là del trauma, Greta Capelli	2	Lunedì
54	Brain fitness: una palestra di vita, Nadia Carminati	2	Giovedì
61	Psicologia positiva, ovvero la felicità, Simone Algisi	3	Lunedì

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
86	Psicologia positiva, ovvero la felicità, Simone Algisi	1 Lunedì	Casazza
87	Psicologia positiva, ovvero la felicità, Simone Algisi	1 Giovedì	Cividate
109	Mente sana in corpo sano: sportiva...mente! Giovanna Ramona Vespasiano	1 Mercoledì	Leffe
112	Strategie per il benessere quotidiano, Simone Algisi	1 Martedì	Zogno
123	Mente sana in corpo sano: sportiva...mente! Giovanna Ramona Vespasiano	2 Mercoledì	Premolo
130	Le relazioni familiari, Giovanna Ramona Vespasiano	2 Mercoledì	Villa di Serio
148	Psicologia positiva, ovvero la felicità, Simone Algisi	3 Mercoledì	Trescore

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
6	Pessimismo e nichilismo nella cultura dell'Ottocento, Mariella Valenti	1	Lunedì
7	Il racconto cinematografico dell'Italia e degli italiani, Ettore Albergoni	1	Lunedì
35	Dal miracolo economico alla fine della "prima Repubblica", Fabio Celsi	1	Venerdì
40	La comunità bergamasca nella Venezia rinascimentale e barocca, Alessandro Giorgi	2	Lunedì
43	La luce del Medio Evo: Carlo Magno, il Fondatore dell'Europa, Carlotta Testoni	2	Martedì
51	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2	Giovedì
57	Il '68 a Bergamo tra contestazione studentesca e conquiste operaie, Collaboratori dell'Archivio Bergamasco	2	Venerdì
62	Cinema e lavoro, Ettore Colombo	3	Lunedì

63	L'immagine del nemico, Ettore Colombo	3	Lunedì
65	Cosa c'è dietro al cartello? Sonia Gervasoni	3	Martedì
66	"Genius loci": il paesaggio in prospettiva storico-geografica, Andrea Giordano	3	Martedì
67	Esplorare! I grandi personaggi che hanno creato l'archeologia, Mario Abati	3	Martedì
71	Lo straniero nella tradizione antica e nella cultura moderna, Gian Gabriele Vertova	3	Mercoledì
72	La crisi della politica, Gian Gabriele Vertova	3	Mercoledì
73	Casa Cina, Cristina Murru	3	Mercoledì

SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
81	Storie e traiettorie di popoli in movimento, Francesca Ghirardelli	1 Giovedì	Albino
82	Risparmio e finanza: che fare? Soci attivi di Banca Etica	1 Giovedì	Albino
93	Viaggio in Cina: dal Celeste Impero ai giorni nostri, Cristina Murru	1 Mercoledì	Mozzo
95	I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	1 Giovedì	Pedrengo
96	Esplorare! I grandi personaggi che hanno creato l'archeologia, Mario Abati	1 Lunedì	P. Brembana
98	Santi ed eretiche, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Sant'Omobono
107	La madre di tutte le rivoluzioni: la Rivoluzione francese, Carlotta Testoni	1 Martedì	Treviglio
111	La storia che abbiamo vissuto, Gianluigi Della Valentina	1 Mercoledì	Villa di Serio
115	Filosofia e scrittura: itinerari di filosofia antica, Luciano Cristiano	2 Lunedì	Casazza
119	Storie di donne nel mondo antico, Fabio Gatti	2 Giovedì	Gazzaniga
120	Storie e traiettorie di popoli in movimento, Francesca Ghirardelli	2 Mercoledì	Mozzo
124	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	2 Mercoledì	Premolo
127	Approccio alla cultura giapponese, Luigi Gatti	2 Martedì	Treviglio
128	Storia e paesi attraverso i romanzi, Gianluigi Della Valentina	2 Mercoledì	Gandino
129	Storia e vita nella terra bergamasca: qualcosa di nuovo, Sonia Gervasoni	2 Giovedì	Villa D'Adda
132	Siti culturali dell'estremo oriente, Piergiorgio Pescali	3 Giovedì	Albino

141	Pillole medioevali ovvero uomini e terre nell'Età di mezzo, Dina Pezzoli	3 Venerdì	Clusone
143	L'Italia e l'Europa nell'era della globalizzazione, Gianluigi Della Valentina	3 Giovedì	Gorle
145	Prospettive del '900, Mariella Valenti	3 Mercoledì	Sant'Omobono
146	L'Italia s'è desta, Carlotta Testoni	3 Martedì	Stezzano
147	La Riforma protestante: 500 anni tra storia teologia e cultura, Francesca Tasca, Luciano Zappella e Italo Pons	3 Mercoledì	Trescore
149	Risparmio e finanza: che fare? Soci attivi di Banca Etica	3 Martedì	Treviglio
150	I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	3 Martedì	Treviglio

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
38	"... alla salute!", Severina Allevi	2	Lunedì
58	Gli ambienti della bergamasca, uno sguardo ecologico alla natura che ci circonda, Marco Rampinelli	2	Venerdì

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
92	I musei di scienze naturali, Marco Rampinelli	1 Martedì	Martinengo
103	E l'ottavo giorno Dio creò Città Alta, Sonia Gervasoni	1 Martedì	Stezzano
116	Da dove veniamo, dove andiamo? Piergiorgio Pescali	2 Giovedì	Cividate
135	Andar per erbe, Marilisa Molinari	3 Giovedì	Palazzago
138	Cultura del cibo e dell'alimentazione, Marilisa Molinari	3 Lunedì	Casazza
140	Da dove veniamo, dove andiamo? Piergiorgio Pescali	3 Venerdì	Clusone

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
2	Le trasparenze dell'acquarello. "Miscela base", Roberto Calvagna	1	Lun. matt.
23	Collane di carta e cravatte, Liliana Bozzetto, Donata Longoni e Ella Zanni	1	Giov. matt.
37	Miglioriamo il nostro acquarello: Il giro del mondo in dieci lezioni, Roberto Calvagna	2	Lun. matt.
59	"New" taccuino di viaggio. Altro giro, altra corsa! Roberto Calvagna	3	Lun. matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
----------------------------------	--	------	--------

PER PRINCIPIANTI

30	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 1, Gian Battista Zibetti	1	Ven. matt.
48	Il computer questo sconosciuto e Internet, Domenico Sergi Alampi	2	Mercoledì
55	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 2, Gian Battista Zibetti	2	Ven. matt.

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

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

INFORMATICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
-----------------------	--	---------------	----------

PER PRINCIPIANTI

101	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	1 Venerdì	Seriate
105	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	1 Venerdì	Trescore

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

125	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	2 Venerdì	Seriate
-----	--	-----------	---------

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO		FASE	GIORNO
-------------------------------	--	------	--------

3	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	1	Lun. matt.
9	Camminare fa bene 2, Adele Prina	1	Mart. matt.
17	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	1	Merc. matt.
18	Camminare fa bene 3, Team Tu	1	Merc. matt.
24	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Giov. matt.
25	Passeggiate nei borghi storici, Osvaldo Roncelli	1	Giov. matt.
36	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
42	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Mari Ferrari	2	Mart. matt.
45	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	2	Merc. matt.
50	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Giov. matt.
60	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Lun. matt.

64	Camminare fa bene 5, Adele Prina	3	Mart. matt.
69	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	3	Merc. matt.
70	Camminare fa bene 6, Team Tu	3	Merc. matt.
74	Camminare fa bene 7, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
75	Yoga 3, Lucia Lizzola	3	Giov. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ**BERGAMO (vedi pag. 50)****FASE****GIORNO**

152	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mar./Ven. matt.
153, 159, 165	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
154, 155, 160, 161, 166, 167	Ho fatto splash 1, 2, 6, 7, 11, 12, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
156, 162, 168	Ho fatto splash 3, 8, 13, Sportpiù San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
157, 163, 169	Ho fatto splash 4, 9, 14, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì
158, 164, 170	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**

102	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1 Lunedì	Stezzano
106	Corso di Tai ji Quan e Qi Gong, Marco Pesenti	1 Lunedì	Treviglio
171	In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo	semestr. Merc. matt.	Rovetta
172, 173, 174	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo	1, 2, 3 Mart. matt.	Rovetta
175	PiùBalance Antalgico, Istruttori Sportpiù	1 Giovedì	Cenate Sotto
176, 177, 178	Ginnastica dolce in acqua 1, 2, 3, Istruttori Sportpiù	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto

/// INDICE DEI CORSI DELLA MATTINA

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

BERGAMO

1. FASE SETTEMBRE - NOVEMBRE		GIORNO
2	Le trasparenze dell'acquarello. "Miscela base", Roberto Calvagna	Lunedì
3	Camminare fa bene 1, Linda Cremonesi	Lunedì
8	Autorealizzazione e intraprendenza. Come combattere l'ansia e trasformarla in forza, Giovanna Ramona Vespasiano	Martedì
9	Camminare fa bene 2, Adele Prina	Martedì
17	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	Mercoledì
15	Città, natura e paesaggio nella storia di Bergamo, Nicola Eynard	Mercoledì
18	Camminare fa bene 3, Team Tu	Mercoledì
23	Collane di carta e cravatte, Liliana Bozzetto, Donata Longoni, Ella Zanni	Giovedì
24	Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
25	Passeggiate nei borghi storici, Osvaldo Roncelli	Giovedì
30	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 1, Gian Battista Zibetti	Venerdì
2. FASE DICEMBRE - FEBBRAIO		GIORNO
37	Miglioriamo il nostro acquarello: Il giro del mondo in dieci lezioni, Roberto Calvagna	Lunedì
42	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Mari Ferrari	Martedì
45	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	Mercoledì
49	L'ascoltator fido, Vito Panza	Giovedì
55	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare 2, Gian Battista Zibetti	Venerdì
50	Yoga 2, Lucia Lizzola	Giovedì
3. FASE MARZO - MAGGIO		GIORNO
59	"New" taccuino di viaggio. Altro giro, altra corsa!, Roberto Calvagna	Lunedì
60	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Lunedì
64	Camminare fa bene 5, Adele Prina	Martedì

68	Alla scoperta di Bergomum, Ilaria Piccolini	Mercoledì
69	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	Mercoledì
70	Camminare fa bene 6, Team Tu	Mercoledì
74	Camminare fa bene 7, Mari Ferrari	Giovedì
75	Yoga 3, Lucia Lizzola	Giovedì
78	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	Venerdì

PER TUTTO L'ANNO

1	Say it in English, please (two), Adriana Caironi	Lunedì
16	Are you ready to go on with some more English? Rosalba Carotenuto	Giovedì
22	Do you speak English? Adele Prina	Giovedì
32	Let's go on with some more English, Adriana Caironi	Venerdì
152	Dolcemente in forma 1, Sportpiù San Bernardino	Mart./Ven.

PROVINCIA

1. FASE SETTEMBRE - NOVEMBRE		GIORNO	LOCALITÀ
102	Libertà nel movimento, Silvano Moioli	Lunedì	Stezzano

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

PER TUTTO L'ANNO		GIORNO	LOCALITÀ
172, 173, 174	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Martedì	Rovetta

/// **INDICE DELLE SEDI**

Bergamo – 1° fase (da settembre a novembre 2022)	18
– 2° fase (da dicembre 2022 a febbraio 2023)	33
– 3° fase (da marzo a maggio 2023)	42

I corsi di Sportpiù

Bergamo	50
Cenate Sotto	80

Albino	53
Almè	56
Almenno San Bartolomeo	55
Alzano Lombardo	57
Casazza	58
Cividate al Piano	60
Clusone	61
Costa di Mezzate	65
Gazzaniga	65
Gorle	66
Martinengo	67
Mozzo	68
Palosco	69
Pedrengo	70
Palazzago	56
Piazza Brembana	71
Premolo	72
Rovetta (vedi Clusone)	64
Sant’Omobono Terme	73
Seriate	74
Stezzano	76
Trescore Balneario	77
Treviglio	81
Val Gandino (Lefte, Gandino)	83
Villa d’Adda, Carvico, Sotto il Monte	84
Villa di Serio	85
Zogno	87

/// **INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO**

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

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

Mutuo Soccorso via Zambonate 33, tel. 035.247151

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

“Spazio” Galgario via Galgario 1

Nuova sede Servizi Sociali Comune BG, Ex Ospedali Riuniti, ingresso da via XXIV Maggio

Sportpiù via Baioni 18, tel. 035.243735

Sportpiù via San Bernardino 102, tel. 035.316597

CTE Longuelo via Umberto Giordano 1/a, tel. 035.2652048

CTE Celadina via Pizzo dei Tre Signori 4

/// ANTEPRIMA NOVITÀ

PASSERELLE FILOSOFICHE

A cura di Sergio Gabbiadini

Quanto dura il passaggio di una modella in una sfilata di moda?

Da uno a tre minuti?

Questa è una “passerella filosofica”. In una esposizione essenziale, chiara, e secondo una sequenza storica, filosofi noti si affacciano per catturare l’attenzione nella durata del passaggio di una modella in sfilata. Chi guarda ai lati osserva, annota, confronta... per un po’ pensa. Proponiamo una sezione del sito dedicata a queste “passerelle filosofiche” nella quale, a cadenza settimanale, viene presentato un filosofo nello spazio di una sola pagina con un linguaggio introduttivo: si legge in tre minuti, lancia un metodo-tema. Sfileranno, dunque, trenta filosofi (dall’inizio a oggi) che ci accompagneranno per tutta la durata dell’anno accademico.

Questo è il link dove potrete trovare la pagina dedicata:

<https://www.terzauniversita.it/2020/10/06/filosofia-applicata-sergio-gabbiadini/>

Spulciando nel libretto:

STUDIARE IL LOCALE E CAPIRE IL GLOBALE

Sei corsi per studiare Bergamo dai più vari punti di vista: archeologico, storico, urbanistico, artistico, ambientale e sociale.

Cinque corsi di geopolitica per capire dove stiamo andando.

SETTE CORSI DI CAMMINO

Adatti a diversi tipi di gambe in percorsi inusuali.

ARTE

Da prima di Roma al contemporaneo.

Incontro con un artista: come nasce un’opera d’arte?

CINEMA SPECCHIO DEL MONDO

Quattro corsi e molte proposte.

MUSICA

Quattro corsi dal classico al leggero.

/// CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA OTTOBRE A NOVEMBRE 2022

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 50.

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

1 SAY IT IN ENGLISH, PLEASE (TWO)

NOVITÀ

Adriana Caironi

Lunedì, dal 26 settembre 2022 al 3 aprile 2023 (annuale: 24 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 190)

LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE (max 15)

Il corso, prosecuzione del precedente con la stessa denominazione, si propone di consolidare le competenze acquisite e di incrementare le abilità di comprensione ed esposizione nella lingua inglese. Obiettivo primario è stimolare i corsisti ad esprimersi nella lingua inglese attraverso le sue più comuni espressioni - dalla comunicazione nella vita di ogni giorno, ad esposizione di argomenti di interesse comune, alla comprensione di testi di difficoltà adeguata al livello di conoscenza della lingua che, in questo corso, si colloca a livello tra pre-intermedio e intermedio. L'accento, come per lo scorso anno, si fissa quindi sulla lingua parlata, con in più un ampliamento delle competenze. Faccio riferimento in particolare al linguaggio dei media, attraverso l'uso costante di materiale originale relativo a temi di attualità. Viene richiesto di formulare domande, riassumere e commentare gli argomenti presentati in modo chiaro e conciso, seguendo linee guida che permettano una corretta esposizione. L'attività in gruppo o in coppia è ritenuta essenziale al fine di stimolare una proficua collaborazione tra i corsisti e - soprattutto - di aiutare ad esprimersi anche coloro che dovessero sentirsi intimiditi nell'affrontare la lingua parlata. La presentazione di materiale audio e video - anche proposto e commentato dai corsisti - rappresenterà parte essenziale del corso.

2 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO. "MISCELA BASE"

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 26 settembre al 28 novembre 2022,

ore 9.30-12, CTE Longuelo, via Umberto Giordano 1/a (€ 40 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Per chi vuole scoprire o riscoprire la magia di questa tecnica, il corso offrirà (cercando di restare ad un livello base di difficoltà), soggetti quali: paesaggi, nature morte, persone e animali con campioni sempre inediti, a volte già acquarellati a volte fotografici, per sviluppare la nostra capacità re-interpretativa.

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

3 CAMMINARE FA BENE 1

Linda Cremonesi

Lunedì, dal 3 ottobre al 21 novembre 2022 (8 incontri),

ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale stazione FFSS (€ 20)

BENESSERE (max 30)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km). Serve solo avere una certa abitudine a camminare e un po' di buona volontà. Il ritrovo alla Stazione Ferroviaria permetterà di esplorare anche quartieri periferici a sud della città, spesso poco conosciuti.

4 POESIE E OPERE D'ARTE: PAROLE E IMMAGINI NOVITÀ

Ines Soncini

Lunedì, dal 26 settembre al 31 ottobre 2022 (6 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

LETTERATURA E ARTE (max 60)

È condivisibile l'affermazione "un'immagine vale più di mille parole?" L'affermazione ricalca quella attribuita a Confucio o, comunque, alla cultura cinese "Vedere una volta è meglio che sentire cento volte". Nel corso si presenteranno testi poetici che descrivono in versi quadri famosi (ma anche qualche scultura e alcune fotografie) o da essi traggono ispirazione. Non mancheranno anche alcune libere associazioni tra poesie e opere d'arte. E allora: sono più potenti le parole o le immagini o dal loro incontro nascono le emozioni più intense perché parole e immagini sono modalità espressive che si completano, arricchendosi a vicenda?

5 DANTE NELL'IMMAGINARIO COLLETTIVO

NOVITÀ

Ettore Colombo

Lunedì, dal 7 al 28 novembre (4 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 16)

LETTERATURA E ARTI VISIVE (max 50)

Un percorso, basato principalmente su immagini e narrazione, su come la figura del poeta si sia costruita nella percezione collettiva nel corso del tempo, adeguandosi di volta in volta a varie letture, a molteplici usi, a rimandi e richiami. Un Dante icona di italianità nel processo risorgimentale o anche un Dante testimonial pubblicitario, un Dante elitario o anche un Dante nazional-popolare, un Dante fuori dalle aule scolastiche, per diventare elemento forte nella cultura di massa.

6 PESSIMISMO E NICHILISMO NELLA CULTURA DELL'OTTOCENTO

NOVITÀ

Mariella Valenti

Lunedì, dal 26 settembre al 24 ottobre 2022 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

FILOSOFIA (max 60)

L'800 è un secolo di trasformazioni soprattutto in campo economico. Letterati e filosofi, per motivi diversi, propongono visioni pessimistiche o addirittura nichiliste (Leopardi, Schopenhauer...). Solo i positivisti esaltano il progresso.

7 IL RACCONTO CINEMATOGRAFICO DELL'ITALIA E DEGLI ITALIANI. DAL SECONDO DOPOGUERRA A OGGI

NOVITÀ

Ettore Albergoni

Lunedì, dal 7 al 28 novembre (4 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)

STORIA E CINEMA (max 60)

Com'è cambiata l'Italia dalla fine della Seconda guerra mondiale a oggi? Come una macchina del tempo audiovisiva, alla quale possiamo accedere per estrarre tracce del passato, la storia del cinema del nostro paese si intreccia con la grande Storia: evolvendosi, andando in crisi, mutando di segno. Dal Neorealismo alla commedia all'italiana, dai grandi autori del ventennio '60-'70 alla crisi del sistema, fino all'indagine di sguardi e approcci contemporanei, il corso si propone di recuperare frammenti del passato all'interno di un percorso cronologico che conduca al presente.

8 AUTOREALIZZAZIONE E INTRAPRENDENZA. COME COMBATTERE L'ANSIA E TRASFORMARLA IN FORZA

Giovanna Ramona Vespasiano

Martedì, dal 27 settembre al 22 novembre 2022 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 32)

PSICOLOGIA (max 50)

La vita può sorprendere sempre. Lenta, tranquilla e monotona scorre, poi improvvisamente una situazione imprevista e imprevedibile accade! Tutto si capovolge in un attimo, tutto cambia, l'animo è in tumulto. Panico, ansia, confusione, rabbia, ricerca delle soluzioni possibili... E quando pensi di crollare e credi di non farcela, ecco la soluzione! Questo corso vuole proporre delle strategie per trovare dentro di sé le risorse e gli strumenti per affrontare le prove della vita, grandi o piccole esse siano.

9 CAMMINARE FA BENE 2

Adele Prina

Martedì, dal 27 settembre al 22 novembre 2022 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

BENESSERE (max 30)

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

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

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Martedì, dal 27 settembre al 25 ottobre 2022 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

MUSICA (max 50)

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 via via di Brassens, Leonard Cohen, Bob Dylan ecc. altri hanno stravolto completamente il senso dei brani interpretati. In ogni incontro avremo modo di cantarle mettendo a confronto la versione originale con quella italiana e scoprire che salvo rari casi la versione italiana non regge il confronto.

11 UN MONDO CHE CANTA

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Martedì, dall'8 novembre al 6 dicembre 2022 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

MUSICA (max 50)

Un viaggio musicale attraverso i continenti, alla scoperta di aspirazioni, sentimenti comuni, situazioni di vita e problemi diversi, il tutto raccontato attraverso le canzoni. Dalla Spagna alla Grecia, sfiorando l'Europa dell'Est nel primo incontro. Nel secondo appuntamento canzoni della cultura anglosassone, alcune antichissime altre moderne su argomenti molto diversi, dall'amore alle tensioni sociali. La canzone d'autore di Canada e Stati Uniti è trattata nel terzo incontro mentre i problemi di clandestini e stagionali messicani in Texas e California introducono un viaggio lungo il Centro Sud America Caraibi compresi, nel quarto appuntamento. L'ultimo incontro racconta dei viaggi immaginari che l'uomo compie con la fantasia all'inseguimento di sogni o all'interno della mente, sono le isole verdi, non trovate o che non ci sono.

12 L'ARTE IN EUROPA DOPO LA PRIMA GUERRA MONDIALE

Rosa Chiumeo

Martedì, dal 20 settembre al 25 ottobre 2022 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

L'inquietudine esistenziale dell'espressionismo, la fuga dalla realtà degli astrattisti, la volontà di una ricostruzione razionale e democratica del razionalismo. Grosz, Dix, Kandinsky, Klee, Mondrian, Gropius, Mies Van Der Rohe.

13 ALLE ORIGINI DELL'ARTE OCCIDENTALE. BELLEZZA E VIRTÙ NELLA DIVINA PROPORZIONE

NOVITÀ

Rosa Chiumeo

Martedì, dal dall'8 novembre al 6 dicembre 2022 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Si pongono, nell'arte e nell'architettura greca, i fondamenti degli ideali estetici ed etici - la naturalezza e l'ordine geometrico - che dall'epoca romana, al Rinascimento, al Neoclassicismo hanno costituito il modello europeo più alto della cultura e della bellezza.

14 CANTARE

Laura Saccomandi

Martedì, dal 27 settembre 2022 al 30 maggio 2023 (annuale: 30 incontri),
ore 16.30-18.30, CTE Celadina, via Pizzo dei Tre Signori 4 (€ 80)

LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 35)

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

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, da settembre 2022, 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.

15 CITTÀ, NATURA E PAESAGGIO NELLA STORIA DI BERGAMO

Nicola Eynard

Mercoledì, dal 28 settembre al 30 novembre 2022,
ore 9.30-11.45, 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.

16 ARE YOU READY TO GO ON WITH SOME MORE ENGLISH?

Rosalba Carotenuto

Giovedì, dal 27 ottobre 2022 al 25 maggio 2023 (annuale: 27 incontri pari a 30, ore 9.15-11.45, CTE Celadina, via Pizzo dei Tre Signori, 4 (€ 200 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 25)

Questo corso è la naturale prosecuzione di “Can’t you speak English?” (primo livello veri principianti nel 2019/2020) e di “You can speak a little of English” (secondo livello nel 2021/2022), ma è aperto anche a chi possiede conoscenze di base. Pur essendo un terzo livello, il corso sarà caratterizzato da un approccio graduale ma essenziale alle nuove strutture linguistiche, nel segno della continuità. Favoriremo l’uso della lingua in vari contesti comunicativi, usando lavori di coppia e giochi di ruolo. Fondamentale sarà l’ampliamento della conoscenza di varie funzioni comunicative della lingua e l’apprendimento del lessico indispensabile, questo per migliorare la competenza comunicativa in vari campi. Nella seconda parte dell’anno 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 del livello STARTER che tutti i corsisti iscritti al corso nel 21/22 già possiedono. Eventuali nuovi iscritti riceveranno indicazioni per l’acquisto dei testi. Il giorno della prima lezione la docente comprerà i libri, con vantaggi economici e rapida consegna.

Jonathan Bygrave “NEW TOTAL ENGLISH” (livello Elementary: A2) ed. Pearson; Student’s Book with Active book and DVD - ISBN 978 1408267165 - € 27; Workbook (with key) and Audio CD - ISBN 978 1408267332 - € 12.75

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 28 settembre al 30 novembre 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 proverete questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l’amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

18 CAMMINARE FA BENE 3

Team *Tu*

Mercoledì, dal 5 ottobre al 23 novembre 2022 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale Stadio (edicola) (€ 20)

BENESSERE (max 30)

L'appuntamento per le camminate con partenza dallo stadio cambia giorno, guida e - qualche volta - anche luogo di ritrovo. Non cambierà certo il benessere che deriva dalle camminate in cui cercheremo di introdurre anche qualche visita a posti caratteristici del territorio. 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.

19 LA LETTERATURA CHE FA BENE ALLA SALUTE. AUTORI CHE SPACCIANO FELICITÀ

NOVITÀ

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 28 settembre al 30 novembre 2022,
ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

LETTERATURA (max 60)

Dicono che sulla porta della prima biblioteca al mondo, quella di Tebe, campeggiasse la scritta "medicina per l'anima", perciò è risaputo che la frequentazione di testi letterari giova alla salute. Non perché lo sguardo letterario permetta di indossare lenti rosa che garantiscono un lieto fine ma perché le grandi domande del vivere trovano in molti testi un procedimento che ne permette almeno la chiarezza espositiva e la messa a fuoco di strategie. L'incontro con "ciò che solo ragione non è" facilita l'adozione di rimedi adatti ad una decente sopravvivenza. Un esempio: usare l'ironia e il sorriso di fronte all'enigma del vivere (Ariosto, Leopardi, Calvino). Provare per credere.

20 INCONTRI CON L'ARTISTA: UGO RIVA SCULTORE

NOVITÀ

Ugo Riva e Osvaldo Roncelli

Mercoledì, dal 28 settembre al 26 ottobre 2022 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCULTURA (max 35)

Osvaldo Roncelli dialoga con Ugo Riva, scultore bergamasco classe 1951, noto a livello internazionale. Ugo Riva parla di scultura, racconta una passione e presenta il suo lavoro. Il corso intende capovolgere la tradizionale relazione con la storia dell'arte, molto amata e frequentata tra i soci di Terza Università; obiettivo pri-

mario non sarà l'opera, guardata, storicizzata, interpretata, commentata, ma il processo che la crea, cioè l'artista, dalla sua mente alla mano, nel suo determinante contesto storico culturale. Questo è particolarmente rilevante per la scultura, oggi insidiata dalla virtualità e da un certo "mondano distacco". La scultura è una scommessa con lo spazio e uno scontro con la materia; prima disegno, poi fatica, polvere, calore. L'ispirazione prende forma con i segreti di un "mestiere" di nobili artigiani, fatto di tecniche rigorose e di abilità rielaborate nei secoli, oggi a rischio di oblio. Ai tre incontri in aula seguono due visite, una allo studio dell'artista e ad una fonderia d'arte, l'altra alle sue opere in città.

21 ARTISTI IN VIAGGIO. LA PITTURA ORIENTALISTA IN ITALIA TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

NOVITÀ

Silvia Capponi

Mercoledì, dal 2 al 30 novembre 2022 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Il corso prevede un'introduzione generale alla figura del "pittore-viaggiatore" e al fenomeno dell'orientalismo. L'analisi di alcune figure di rilievo (come quella di Alberto Pasini) che, a partire dall'Ottocento, affrontano questo genere nel panorama artistico italiano, permetterà di comprendere meglio l'emergenza e l'esperienza suggestiva dei cosiddetti "orientalisti bergamaschi" (Giorgio Oprandi, Luigi Brignoli, Romualdo Locatelli ed Ernesto Quarti Marchiò).

22 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Adele Prina

Giovedì, dal 29 settembre 2022 al 25 maggio 2023 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220)

LINGUA INGLESE 1° LIVELLO (max 25)

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 ritenuta 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. Testi adottati: New Total English Starter Students' Book+ Workbook; ed: Pearson; ISBN 9781408254622 (Student'sbook with active book); ISBN 9781408267394 (workbook with key). Prezzo totale: € 39,49.

Sarà possibile, dopo la prima lezione, acquistare in gruppo presso la casa editrice, ottenendo un risparmio di circa € 5.

23 COLLANE DI CARTA E... CRAVATTE

NOVITÀ

Liliana Bozzetto, Donata Longoni e Ella Zanni
 Giovedì, dal 20 ottobre al 17 novembre 2022 (5 incontri),
 ore 9.45-12, sala 2, presso CGIL, via Garibaldi 3 (€ 20)

BRICOLAGE (max 17)

Qualche anno fa, in un piacevole corso di Terza Università abbiamo imparato a creare collane con "perle" di carta, ci siamo appassionati, ne abbiamo realizzate tante a casa e abbiamo pensato ad un breve laboratorio per condividere con altre persone l'esperienza. Le "perle" si fabbricano con carta riciclata di ogni tipo: vecchi calendari e riviste, carta-regalo, giornalini ma anche carta nuova con colori particolari. A questa tecnica se ne aggiungerà una nuova con l'utilizzo di cravatte riciclate. Le collane hanno il vantaggio di essere leggere... anche nel costo di produzione.

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

24 YOGA 1

Lucia Lizzola
 Giovedì, dal 29 settembre all'1 dicembre 2022,
 ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

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

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

25 PASSEGGIATE NEI BORGHI STORICI

NOVITÀ

Osvaldo Roncelli
 Giovedì, dal 22 settembre al 27 ottobre 2022 (6 incontri),
 ore 9.30-11 (€ 15), ritrovo differente per ogni incontro
 come da programma consegnato ai partecipanti

BENESSERE (max 30)

Con passo giusto, senza fretta, prevalentemente in piano per non più di due chilometri, le passeggiate percorreranno sei "luoghi" di Bergamo ricercando insolite tracce di arte, di storia e di vita vissuta.

26 LE METAMORFOSI DI OVIDIO: LA BELLEZZA GENERATA E GENERATRICE

NOVITÀ

Angelo Pagani

Giovedì, dal 29 settembre al 17 novembre 2022 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA (max 60)

A parte la Bibbia, nessuna opera ha generato nei secoli tanta bellezza come le *Metamorfosi* di Ovidio. Quante seduzioni nuove, vive, affascinanti ci offre questo capolavoro! E quante meraviglie, in ogni tempo, da esso hanno attinto ispirazione! Questo viaggio nell'universo rigoglioso del capolavoro ovidiano ha affascinato centinaia di poeti, musicisti, artisti, incapaci di sottrarsi al richiamo seducente del mito che, in Ovidio, si fa pura bellezza. E nemmeno a noi sarà possibile sottrarci: l'incontro con otto di queste storie e con alcune delle opere che nella letteratura, nella musica e nell'arte sono sgorgate da questa inesauribile fonte susciterà emozione, stupore, trasalimento. Un viaggio nella bellezza generata e generatrice. E il naufragar sarà dolce in questo mare.

27 L'ARTE E LA MEMORIA - IL FANTASTICO MONDO DELLE CASE MUSEO

NOVITÀ

Alessandro Biella

Giovedì, dal 29 settembre al 3 novembre 2022 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Un viaggio alla scoperta di alcune delle dimore che gli inquilini, amanti dell'arte, hanno trasformato in piccoli musei, poi donati alla collettività. Al giorno d'oggi, molti continuano ad essere protagonisti della vita culturale, portando avanti la missione dei loro fondatori. Si inizierà con una storia di questo particolare tipo di museo, per poi parlare di alcuni esempi vicini a noi, ad es. Poldi Pezzoli, il Vittoriale, Palazzo Moroni...

28 L'ARTE E LA SCIENZA

NOVITÀ

Mario Abati

Giovedì, dal 10 novembre all'1 dicembre 2022 (4 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Dal Rinascimento in poi la scienza irrompe prepotentemente nel mondo dell'Arte. L'artista cessa di essere un semplice artigiano iscritto ad una delle Arti Meccaniche per entrare come intellettuale nella corporazione delle Arti Belle.

Leon Battista Alberti, eclettico scrittore, architetto, poeta e matematico, considerato il vertice dell'intelligenza fiorentina del '400, impone agli artisti la conoscenza plurima delle Arti Liberali, soprattutto matematica, geometria, astronomia, musica e filosofia. Molti artisti si adeguano, da Brunelleschi a Donatello, da Botticelli a Raffaello. Altri non riescono. Ma dal '400 in poi l'Arte compie un salto in avanti gigantesco, ricollegandosi ai grandi filosofi, scienziati e artisti della Grecia classica.

29 CHIARA-MENTE

Nadia Carminati

Giovedì, dal 29 settembre all'1 dicembre 2022,

ore 16-17.15, Nuova sede Servizi Sociali Comune BG, Ex Ospedali Riuniti, ingresso da via XXIV Maggio (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

Le prime funzioni cognitive che necessitano di essere sostenute con l'avanzare dell'età sono la memoria, l'attenzione e il linguaggio; il corso propone una serie di esercizi studiati per attivarle, 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.

30 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE 1

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 23 settembre al 28 ottobre 2022 (6 incontri),

ore 9.30-11.45, 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, filmini 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).

31 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPIARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 4 novembre al 16 dicembre 2022 (7 incontri),
ore 9.30-11.45, 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).

32 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Adriana Caironi

Venerdì, dal 23 settembre 2022 al 26 maggio 2023 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 26)

Il corso - naturale prosecuzione del primo livello "Do you Speak English?" ma aperto anche a chi ha le competenze di base della lingua - ha l'obiettivo di consolidare la conoscenza e l'uso della lingua Inglese, attraverso la padronanza di semplici competenze comunicative relative a momenti di vita quotidiana, quali presentarsi, chiedere informazioni, telefonare, formulare domande e risposte riguardanti la vita familiare, attività abituali, tempo libero. Anche nel secondo anno si propongono attività di ascolto, ripetizione, produzione orale guidata e spontanea, lettura di brevi e semplici testi: dialoghi, descrizioni, narrazioni. Si consolidano le strutture morfosintattiche già apprese e se ne introducono ulteriori. Grazie alla forte motivazione verso l'apprendimento della lingua parlata, attraverso il costante accesso al materiale audio e video fornito dal testo in adozione - English File A1 (Oxford UP) - i corsisti sono guidati gradualmente a sviluppare l'abilità di comunicare nella lingua inglese in modo spontaneo e corretto.

33 CONOSCIAMO LA NOSTRA CITTÀ. ARTE E ARCHITETTURA A BERGAMO NELLA PRIMA METÀ DEL NOVECENTO

NOVITÀ

Eugenio Guglielmi

Venerdì, dal 23 settembre al 28 ottobre 2022 (6 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 40)

Il corso ricostruisce il periodo che, a partire dagli anni Venti del secolo scorso, ha fatto di Bergamo un centro culturale di primaria importanza grazie alla presenza di numerosi personaggi nel campo delle arti figurative e dell'architettura. La presenza di Marcello Piacentini, agli inizi del secolo, aveva dotato la città di uno dei più ammirati Piani regolatori europei, mettendo in dialogo la "città bassa" con quella "di sopra", creando nuovi stimoli anche con la collaborazione dell'ingegnere Luigi Angelini, autore poi del Piano di Risanamento della stessa Bergamo Alta. Botteghe artigiane rinomate avevano creato nel contesto un virtuoso rapporto con le scuole di formazione presenti in città, come quelle dell'Accademia Carrara e della Scuola d'Arte Fantoni, frequentata in gioventù anche dallo stesso Giacomo Manzù. Questo felice periodo proseguì fino alla tragica conclusione della Seconda guerra mondiale, proiettando l'esperienza culturale bergamasca fino ai successivi anni Cinquanta, forse unico esempio in Italia per qualità e intensità di progetto.

34 LA FABBRICA DELL'ARTE CONTEMPORANEA

NOVITÀ

Manuela Bandini

Venerdì, dal 4 novembre al 9 dicembre 2022 (6 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Per molti, si sa, l'arte contemporanea è incomprensibile, distante e a tratti sgradevole: di difficile comprensione perché utilizza mezzi espressivi inconsueti e imprevedibili; distante perché poco appagante e spesso elitaria; sgradevole perché a tratti provocatoria, se non irritante. Il corso propone l'incontro con sei capolavori dell'arte del secondo '900 realizzati con stracci, scatole, cinghie e ponteggi prodotti industrialmente che raccontano lo stretto rapporto tra l'arte e la realtà vissuta, il mondo della produzione e del lavoro.

35 DAL MIRACOLO ECONOMICO ALLA FINE DELLA "PRIMA REPUBBLICA"

NOVITÀ

Fabio Celsi

Venerdì, dal 30 settembre al 2 dicembre 2022,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

STORIA (max 60)

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

36 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 30 settembre al 2 dicembre 2022,
ore 15-16.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

METODO FELDENKRAIS (max 25)

Il movimento è consapevole e integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. Il corso si rivolge a chi desidera intraprendere un percorso di attenzione al proprio modo di muoversi, recuperare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi e abitudini, ripristinare libertà di movimento perdute, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti quotidiani. Attraverso movimenti compiuti in ascolto, ricercando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato, secondo le indicazioni di questo metodo, sarà possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire nuove organizzazioni motorie ed espressive e fiducia nelle vostre capacità.

POMERIGGIO AL CINEMA

Sabato, da settembre 2022, 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.

/// CORSI DI BERGAMO**2° FASE: DA DICEMBRE 2022 A FEBBRAIO 2023****37 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO.
IL GIRO DEL MONDO IN DIECI LEZIONI****NOVITÀ**

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 12 dicembre 2022 al 27 febbraio 2023,

ore 9.30-12, CTE Longuelo, via Umberto Giordano 1/a (€ 40 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Coloro che hanno già “domato” gli acquarelli, sono invitati ad un viaggio attorno al mondo, a bordo non di una mongolfiera ma delle nostre comode postazioni, armati di pennelli, acqua, colori e... fantasia. Dedicheremo due acquarelli ad ogni continente. Il primo per immortalare luoghi simbolo, ambienti o monumenti; il secondo per evidenziare persone, costumi, animali o particolari rappresentativi. N.B. L'elenco del materiale necessario, a carico dei corsisti, verrà consegnato al momento dell'iscrizione.

38 “... ALLA SALUTE!”**NOVITÀ**

Severina Allevi

Lunedì, dal 12 dicembre 2022 al 23 gennaio 2023 (5 incontri),

ore 15-17.15, Nuova sede Servizi Sociali Comune BG, ex Ospedali Riuniti (€ 20)

SCIENZE (max 50)

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

39 AL DI LÀ DEL TRAUMA: DIFFICOLTÀ INDIVIDUALI E COLLETTIVE, TRA STORIA E NUOVE PROSPETTIVE

NOVITÀ

Greta Capelli

Lunedì, dal 30 gennaio al 27 Febbraio 2023 (5 incontri),

ore 15-17.15, Nuova sede Servizi Sociali Comune BG, ex Ospedali Riuniti (€ 20)

PSICOLOGIA (max 50)

I traumi sono esperienze negative che gli individui e, in termini più collettivi, le società si trovano spesso a dover fronteggiare. Rappresentano eventi complessi che, tra le altre discipline, la psicanalisi ha sempre cercato di indagare. Diverse visioni e interpretazioni di queste ferite dell'anima si sono susseguite nella storia, arrivando alla proposta odierna di nuove prospettive che nascono dall'integrazione tra lo studio del comportamento umano, della psiche e delle neuroscienze. Come diviene possibile adottare uno sguardo che veda al di là della sofferenza? Quali sono le proposte per trovare un'uscita positiva dal trauma? Queste sono alcune tra le domande che caratterizzano l'attuale momento storico, in cui l'uomo deve scontrarsi con la crisi della convinzione di essere il centro dell'universo.

40 LA COMUNITÀ BERGAMASCA NELLA VENEZIA RINASCIMENTALE E BAROCCA

NOVITÀ

Alessandro Giorgi

Lunedì, dal 9 gennaio al 13 febbraio 2023 (6 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

STORIA E CULTURA (max 60)

Come viveva e da chi era costituita la comunità bergamasca che si era insediata nella Repubblica della Serenissima a partire dal XV secolo? La ricerca rintraccia e ripercorre gli "indizi storici" lasciati dalla presenza dei bergamaschi giunti in Laguna in cerca di fortuna e propone un itinerario che, nel visitare "virtualmente", (con supporto fotografico), chiese, palazzi, monumenti e siti di varia natura, ne rileva e restituisce la presenza. Una presenza spesso testimoniata da interventi di pregio da cui, sovente, emergono gli elementi distintivi dell'identità bergamasca, ovvero: determinazione, concretezza e serietà. Elementi e virtù decisamente molto apprezzate dai veneziani che permisero ai bergamaschi di raggiungere posizioni di prestigio e di responsabilità in breve tempo.

Il corso prevede, per chi lo desidera, la possibilità di una visita a Venezia di uno e due giorni.

41 ANCORA TUTTI AL CINEMA!

NOVITÀ

Silvia Savoldelli e Simonetta Paris

Lunedì, dal 12 dicembre 2022 al 27 febbraio 2023,

ore 14.45-17.45, Mediateca, Sala corsi, piazzale Sant'Antonio da Padova (€ 50)

CINEMA (max 40)

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

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

42 CAMMINARE FA BENE 4

Adele Prina e Mari Ferrari

Martedì, dal 7 febbraio al 7 marzo 2023 (5 incontri),

ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 12)

BENESSERE (max 30)

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

43 LA LUCE DEL MEDIO EVO: CARLO MAGNO, IL FONDATORE DELL'EUROPA

NOVITÀ

Carlotta Testoni

Martedì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2023 (8 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

STORIA (max 60)

In un periodo difficile, confuso e spesso poco apprezzato, un uomo più mitico che storico, sognò di dare un'unica legge, un'unica religione, un'unica società ai popoli che vivevano nell'ex Impero Romano d'Occidente. E ci riuscì.

44 IL ROMANZO ITALIANO DAL SECONDO NOVECENTO AD OGGI

Agostino Cornali

Martedì, dal 10 gennaio al 7 marzo 2023 (9 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 36)

LETTERATURA (max 60)

Durante gli incontri riprenderemo in mano alcuni tra i romanzi degli autori italiani più importanti e più celebri del secolo scorso come Cesare Pavese, Italo Calvino e Dino Buzzati che sono considerati "classici" del Novecento e, forse proprio per questo, raramente letti con l'attenzione e l'approfondimento che meritano. A questi autori verranno accostati alcuni romanzieri viventi come Michele Mari che la critica ha consacrato come protagonista della scena letteraria italiana contemporanea. L'obiettivo primario del corso è quello di scoprire se i romanzi dei maestri del Novecento sono ancora attuali, a molti decenni dalla loro pubblicazione; in secondo luogo, verranno forniti alcuni suggerimenti per orientarsi nella gigantesca offerta che il mercato editoriale contemporaneo propone, così da facilitare autonome scelte di lettura.

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, da settembre 2022, 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.

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 14 dicembre 2022 all'1 marzo 2023,
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 motivazio-

ni: la nuova sensibilità verso la vita può farci scoprire i suoi aspetti più intimi e meravigliosi. Se proverete questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

46 IL VIAGGIO DI ABRAMO E QUELLO DI ULISSE NOVITÀ

Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dal 14 dicembre 2022 all'1 marzo 2023,
ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 70)

Entrambi rappresentano "l'archeologia" dell'immagine europea dell'uomo, ma mentre Ulisse è "simbolo della civiltà fondata sul mare" e ritorna alla sua isola come all'approdo agognato, Abramo è un nomade che attraversa vasti territori senza conoscere il mare, inseguendo la Terra promessa e una discendenza infinita come i granelli della sabbia del deserto...

47 IMMAGINI, FIGURE, RACCONTI

Dario Franchi

Mercoledì, dall'11 gennaio all'1 marzo 2023 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

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

48 IL COMPUTER QUESTO SCONOSCIUTO E INTERNET

NOVITÀ

Domenico Sergi Alampi

Mercoledì, dall'11 gennaio al 26 aprile 2023 (16 incontri),
ore 15-17.30, CFP, via Gleno 2 (€ 160)

INFORMATICA DI BASE (max 17)

Corso operativo con il sistema Windows 10, rivolto a chi non ha mai usato il personal computer. Tutti gli argomenti saranno trattati partendo dal livello base (uso della tastiera e del mouse) e gradualmente, utilizzando il sistema operativo Windows 10 e alcuni applicativi (WordPad, Paint, Word, Excel, PowerPoint ecc.) si acquisiranno le conoscenze e le competenze necessarie per scoprire le caratteristiche e le potenzialità dell'elaboratore. L'affascinante mondo di Internet (viaggi e vacanze, shopping in rete, piattaforma Youtube, musica e video in rete ecc.), la creazione e l'uso della casella mail (posta elettronica), il trasferimento di foto dal cellulare al PC e tanto altro ancora sono alcuni degli argomenti che daranno la possibilità di poter proseguire autonomamente nell'utilizzo del computer.

49 L'ASCOLTATOR FIDO

NOVITÀ

Vito Panza

Giovedì, dal 19 gennaio al 9 marzo 2023 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, Laboratorio della "Scuola di Musica e del Rumore",
via B. Ambiveri 45 (a fianco del Cristallo Palace), (€ 32)

MUSICA (max 45)

"L'Ascoltator Fido" distingue Mozart da Beethoven, non chiama "classica" la musica suonata con i violini e conosce la differenza fra il vibrafono e la campana. Sa perché la musica di Sanremo usa le stesse armonie di Verdi e ha capito che cos'è la dodecafonia. Come fosse, per qualcuno, il vino o la cucina, l'Ascoltator Fido ambisce ad una conoscenza dei concetti musicali di base. Attraverso lezioni frontali dialogate, ascolti, video, e divertenti esercizi pratici, impariamo a "leggerla", ascoltandola, la musica di Bach, Verdi, Beethoven, Debussy, ma anche quella dei Beatles, Lucio Battisti o De André. Impariamo i concetti base per poterli usare criticamente: per scoprire che "ritornello" non è un gioco per bambini; "La maggiore" non è una località balneare; "accompagnamento" non è solo una forma di assistenza sociale. Tutto questo per imparare a sapere di musica: poco alla volta, ma in modo ragionato, possibile per chiunque. Così come chiunque ha diritto alla conoscenza. Le lezioni sono strutturate sulla pedagogia MU.S.E. (Educazione musicale ad orientamento sistemico-cognitivo): l'utente si avvicina all'opera musicale grazie alle proprie conoscenze pregresse, di natura extra-musicale. La conoscenza che abbiamo dell'orologio, ad esempio, così come la capacità di contare il denaro, ci offrono la possibilità di acquisire fondamentali strumenti di analisi specificamente musicale. Apprendimento attivo, possibile per ognuno: niente nozionismo, tradizionale ostacolo all'educazione musicale di base in Italia.

50 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 15 dicembre 2022 al 2 marzo 2023,
ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

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

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

51 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

NOVITÀ

Luigi Gatti

Giovedì, dal 12 gennaio al 2 marzo 2023 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA (max 70)

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

52 TOTA ITALIA. ETRUSCHI E ITALICI PRIMA DELLA CONQUISTA ROMANA

NOVITÀ

Daniela Mancía Viviani

Giovedì, dal 15 dicembre 2022 al 26 gennaio 2023 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Attraverso resti architettonici e reperti che documentano usi e costumi sociali e religiosi, analizzeremo i caratteri originali delle differenti popolazioni, insediate in Italia sin dall'antichità e poi fusi in quella "Tota Italia" di cui parlava orgogliosamente Augusto. Indagheremo quindi, attraverso il nostro patrimonio, le radici profonde della nostra identità, caratterizzata dalla diversità nell'unità.

53 L'ETÀ OSCURA DELL'ARTE. ARTE A ROMA E IN ITALIA DALLA TARDA ANTICHITÀ AL MEDIOEVO

NOVITÀ

Daniela Mancía Viviani

Giovedì, dal 2 febbraio al 9 marzo 2023 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Ormai da tempo è superata l'idea che l'età tardo-antica e il medioevo siano stati periodi di decadenza e di declino delle arti figurative. Ci proponiamo quindi di studiare l'arte a Roma e in Italia dal IV al XII secolo, per cogliere il legame con la tradizione classica e per osservare anche i nuovi fermenti che vennero dall'incontro con le culture barbariche, con l'Oriente e l'Islam.

54 BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA

NOVITÀ

Nadia Carminati

Giovedì, dal 15 dicembre 2022 al 2 marzo 2023,
ore 16-17.15, Nuova sede Servizi Sociali Comune BG, Ex Ospedali Riuniti,
ingresso da via XXIV Maggio (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

Le nostre competenze mentali rimangono integre finché ci manteniamo attivi, mentalmente e fisicamente. L'obiettivo di questo corso è proporre un metodo di allenamento della mente concreto ed efficace, nato da un lungo lavoro di sperimentazione che ha come scopo primario quello di esercitare le nostre funzioni cognitive se non vogliamo perderle. Il corso prevede una serie di attività di gruppo molto coinvolgente. Durante gli incontri programmati si svilupperanno diversi temi legati alla stimolazione della mente, seguiti da 40 minuti di esercizi dedicati ad ogni funzione cognitiva, principalmente memoria, attenzione, linguaggio e funzioni esecutive.

55 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 13 gennaio al 17 febbraio 2023 (6 incontri),
ore 9.30-11.45, 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, filmini 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).

56 FIGURE DI DONNE FORTI E CORAGGIOSE RACCONTATE DA SCRITTRICI ITALIANE E STRANIERE

NOVITÀ

Alessandra Limonta

Venerdì, dal 13 gennaio al 10 febbraio 2023 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 28)

LETTERATURA (max 60)

Che cosa unisce Artemisia Gentileschi, protagonista della pittura del Seicento, ad Ada Lovelace, matematica della prima metà dell'Ottocento che ha posto le basi

di un linguaggio di programmazione, sviluppato verso la fine del Novecento, o alla contemporanea Wangari Maathai, attivista e biologa keniota, premio Nobel per la pace nel 2004 per il suo contributo a uno sviluppo sostenibile? Malgrado la diversità di epoca storica, di ambiente e di carattere, un tratto essenziale che accomuna le donne presentate nel corso è il coraggio di ribellarsi alle regole imposte dalla società e dalla cultura del tempo. Ognuna di loro, in vari ambiti, ha saputo contrastare la fragilità della propria condizione di genere e le aggressioni della vita con coraggio, tenacia e resistenza. Queste donne non compaiono nei libri di storia, ma il loro contributo è stato importante nelle scienze, nelle arti e nel cambiamento del nostro modo di pensare.

57 II '68 A BERGAMO TRA CONTESTAZIONE STUDENTESCA E CONQUISTE OPERAIE

NOVITÀ

Collaboratori del Centro studi e ricerche Archivio Bergamasco
Venerdì dal 17 febbraio al 10 marzo 2023 (4 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 16)

STORIA (max 50)

Nel corso degli anni Sessanta del Novecento «si consolidò un movimento giovanile, prima ancora che studentesco, non organizzato, portatore di una cultura e di valori propri, capace di agire e di esprimere una visione alternativa della società e del mondo, in grado dunque di raccogliere per strada e mobilitare forze crescenti. Un movimento, – ha scritto Rossana Rossanda – germogliato come “espressione di una ribellione spontanea allo stato delle cose”. Gianluigi Della Valentina, *Prendere la parola*. Ed Archivio Bergamasco:

58 GLI AMBIENTI DELLA BERGAMASCA, UNO SGUARDO ECOLOGICO ALLA NATURA CHE CI CIRCONDA

NOVITÀ

Marco Rampinelli
Venerdì, dal 13 gennaio al 10 marzo 2023 (9 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 36)

SCIENZE (max 50)

La provincia di Bergamo presenta ambienti molto differenti dal punto di vista naturalistico: si va dalla pianura ai prati di alta quota, ai boschi di latifoglie e conifere, alle zone umide particolarmente ricche per la varietà di flora e fauna. In relazione alla genesi e alla diversa struttura geologica, ognuno di questi ambienti ha proprie caratteristiche ecologiche, che impareremo a riconoscere, esplorando la varietà di specie vegetali e animali che li popolano. È prevista alla fine una esplorazione “sul campo”.

/// CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2023

59 NEW TACCUINO DI VIAGGIO. ALTRO GIRO, ALTRA CORSA!

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 13 marzo al 29 maggio 2023,
ore 9.30-12, CTE Longuelo, via Umberto Giordano 1/a (€40)

DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA (max 25)

Con il taccuino di viaggio sotto il braccio non è necessario andare dall'altra parte del mondo per cogliere momenti e scorci particolari. È sufficiente affacciarsi dalla finestra, andare nel parco o sedersi su una panchina. Ritrarre un bambino che mangia il gelato. Schizzare un albero con le radici contorte e le foglie gialle e arancioni. Quello che ci serve è avere le basi del disegno per dare credibilità ai nostri abbozzi. Il corso fornisce queste basi a chi ne è privo, mentre coloro che già le possiedono lavoreranno con un altro gruppo per cementare il loro bagaglio rendendo i propri lavori sempre più accattivanti.

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

60 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Lunedì, dal 13 marzo al 29 maggio 2023,
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.

61 PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ

NOVITÀ

Simone Algisi

Lunedì, dal 13 marzo al 29 maggio 2023,
ore 15-17.15, Nuova sede Servizi Sociali Comune BG, ex Ospedali Riuniti (€ 40)

PSICOLOGIA (max 50)

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

62 CINEMA E LAVORO

NOVITÀ

Ettore Colombo

Lunedì, dal 13 marzo al 3 aprile 2023 (4 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 16)

STORIA E ARTI VISIVE (max 50)

Un percorso storico che affronta il modo con il quale l'arte cinematografica si è rapportata fin dai suoi esordi con il tema del lavoro, con l'ambiente della fabbrica o talvolta dei campi, riflettendo le contraddizioni, la visione e le varie fasi di sviluppo nel corso del tempo (dalla sua centralità novecentesca alle dinamiche della deindustrializzazione moderna).

63 L'IMMAGINE DEL NEMICO

NOVITÀ

Ettore Colombo

Lunedì, dall'8 al 29 maggio 2023 (4 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 16)

STORIA E ARTI VISIVE (max 50)

Un percorso storico attraverso le immagini che mette a fuoco un paradigma, quello del nemico irriducibile che, sfruttando spregiudicatamente i mezzi di comunicazione di massa, costruisce nell'immaginario collettivo una figura stereotipata che si sedimenta e si autoalimenta, rendendo possibile, nonostante il passaggio del tempo, la manipolazione dell'opinione pubblica e il sonno della ragione, che proverbialmente genera mostri.

64 CAMMINARE FA BENE 5

Adele Prina

Martedì, dal 14 marzo al 16 maggio 2023 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

BENESSERE (max 30)

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

65 COSA C'È DIETRO AL CARTELLO?

NOVITÀ

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 14 marzo al 9 maggio 2023 (7 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 28)

STORIA E URBANISTICA (max 60)

Giovan Battista Moroni, Giovanni XXIII, Bartolomeo Colleoni... tante le personalità famose che hanno fatto la storia bergamasca, a cui hanno dedicato una strada. Ma ci sono molti altri che hanno lasciato un segno positivo anche se non sono portati continuamente alla ribalta. Spesso sono ricordati solo dalla targa di una via della nostra città. Bergamaschi, che collochiamo in una zona grigia meno conosciuta. Tanti... Ho selezionato le storie che mi sono piaciute di più.

66 "GENIUS LOCI": IL PAESAGGIO IN PROSPETTIVA STORICO-GEOGRAFICA

NOVITÀ

Andrea Giordano

Martedì, dal 14 marzo al 2 maggio 2023 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

GEOGRAFIA (max 60)

Il corso intende fornire una "cassetta degli attrezzi" per la lettura del concetto geografico di "paesaggio", inteso come entità percettiva che corrisponde al territorio. In un periodo in cui l'imperante dominio tecnologico sottopone l'ambiente, e quindi il territorio, ad una vera e propria "vessazione ecologica", comprendere il paesaggio nelle sue diverse sfaccettature ed articolazioni, dal paesaggio agrario a quello urbano, dal paesaggio storico a quello della contemporaneità, dal paesaggio percepito a quello rappresentato, può consentire un ampliamento della consapevolezza critica del cittadino nei confronti del "bene comune-paesaggio", tanto importante quanto minacciato dall'onnipresenza dei valori della tecnica.

67 ESPLORARE! I GRANDI PERSONAGGI CHE HANNO CREATO L'ARCHEOLOGIA

NOVITÀ

Mario Abati

Martedì, dal 9 al 30 maggio 2023 (4 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)

STORIA DELL'ARCHEOLOGIA (max 60)

Dalle città ai deserti, dalle foreste alle profondità marine straordinari studiosi, spesso rischiando la vita, hanno portato alla luce grandi città e civiltà dimenticate. Heinrich Schliemann scava le mura di Troia in Frigia; Johann Burckhardt esplora la città di Petra in Giordania; Arthur Evans ricostruisce i palazzi di Cnosso a Creta; Howard Carter scopre la tomba di Tutankamon in Egitto. Ognuno di loro, al prezzo di sacrifici economici e pericoli continui ed imprevedibili, ha contribuito alla nascita della moderna scienza archeologica.

68 ALLA SCOPERTA DI BERGOMUM

NOVITÀ

Ilaria Piccolini

Mercoledì, dal 3 al 17 maggio 2023 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 9 + € 3 ingresso Museo)

ARCHEOLOGIA

Un viaggio sulle tracce degli antichi abitanti della città, dal primo insediamento celtico al fiorentino *municipium* romano. In aula si analizzerà la struttura delle città in epoca romana e ci si soffermerà sui principali siti portati in luce dagli scavi archeologici degli ultimi decenni in Città Alta. Seguirà poi la visita al nuovo percorso espositivo del Museo Archeologico di piazza Cittadella, per vedere i reperti relativi agli aspetti monumentali della città romana e quelli provenienti dalle ricche *domus* cittadine. Il percorso sarà completato da una ricognizione per le vie di Bergamo Alta, alla scoperta dell'assetto urbanistico dell'antica *Bergomum*. Se il numero delle iscrizioni lo permetterà, le visite al Museo verranno duplicate.

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 15 marzo al 17 maggio 2023,
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 proverete questa nuova esperienza, potrete migliorare le relazioni, facilitare l'amicizia, stimolare le affinità elettive e trovare nuove forme di contatto umano.

70 CAMMINARE FA BENE 6

Team *Tu*

Mercoledì, dal 15 marzo al 3 maggio 2023 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo piazzale dello Stadio (edicola), (€ 20)

BENESSERE (max 30)

L'appuntamento per le camminate con partenza dallo stadio cambia giorno, guida e – qualche volta – anche luogo di ritrovo. Non cambierà certo il benessere che deriva dalle camminate in cui cercheremo di introdurre anche qualche visita a posti caratteristici del territorio. 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.

71 LO STRANIERO NELLA TRADIZIONE ANTICA E NELLA CULTURA MODERNA

NOVITÀ

Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dal 15 marzo al 12 aprile 2023 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

SCIENZE SOCIALI (max 60)

L'esperienza del rapporto con lo straniero si può talvolta presentare secondo la modalità dell'attenzione, anche positiva, per l'insolito, il nuovo o il raro; ad un livello più profondo secondo quella della disponibilità all'incontro, all'integrazione, perfino al meticciano; ma il più delle volte finiamo con il constatare che il rapporto con lo straniero non è altro che espressione della paura che può trasformarsi in ostilità e odio...

72 LA CRISI DELLA POLITICA NOVITÀ

Gian Gabriele Vertova (5 lezioni)

Mercoledì, dal 19 aprile al 17 maggio 2023 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

SCIENZE SOCIALI (max 60)

Viviamo una duplice crisi, della politica e della democrazia. La politica non riguarda solo il governo dello Stato e non interessa solo gli addetti ai lavori. La politica è dimensione di tutti. Come la cultura, la fede religiosa, il bisogno, la salute, l'amore... La politica non si svolge solo negli organismi istituzionali, ma nelle varie forme di aggregazione sociale. La politica non riguarda solo lo Stato, ma anche la vita della città, delle associazioni, dei luoghi educativi. In questo senso "tutto è politica" (anche se "la politica non è tutto").

73 CASA CINA

Cristina Murru

Mercoledì, dal 15 marzo al 3 maggio 2023 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

CULTURA E STORIA (max 50)

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

74 CAMMINARE FA BENE 7

Mari Ferrari

Giovedì, dal 16 marzo all'11 maggio 2023 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

BENESSERE (max 30)

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

75 YOGA 3

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 16 marzo al 25 maggio 2023,
ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

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

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

76 LE OPERE E I GIORNI DI BEPPE FENOGLIO

NOVITÀ

Docenti Isrec (Istituto Bergamasco Storia della Resistenza e dell'età Contemporanea): Angelo Bendotti, Luciana Bramati, Federico Redaelli, Elisabetta Ruffini, Giorgio Scudeletti
 Giovedì, dal 16 marzo all'11 maggio 2023 (8 incontri),
 ore 15-17.15, la Porta (€ 32)

LETTERATURA E STORIA (max 60)

In occasione del centesimo anniversario della nascita di Beppe Fenoglio, all'interno di una serie di iniziative organizzate a Bergamo, l'Isrec propone per Terza Università un corso dedicato a questo autore.

"... E fu il più solitario di tutti che riuscì a fare il romanzo che tutti avevamo sognato, quando nessuno più se l'aspettava, Beppe Fenoglio, e arrivò a scriverlo e nemmeno a finirlo (Una questione privata), e morì prima di vederlo pubblicato, nel pieno dei quarant'anni. Il libro che la nostra generazione voleva fare, adesso c'è, e il nostro lavoro ha un coronamento e un senso, e solo ora, grazie a Fenoglio, possiamo dire che una stagione è compiuta, solo ora siamo certi che è veramente esistita: la stagione che va dal Sentiero dei nidi di ragno a Una questione privata". (Italo Calvino)

77 ALTRE CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

NOVITÀ

Giovanni Dal Covolo
 Giovedì, dal 16 marzo al 25 maggio 2023,
 ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Condurremo viaggi virtuali in alcune Città d'arte la cui bellezza e storia rendono l'Italia il paese più celebrato e visitato al mondo. Le città che verranno presentate in questo nuovo corso saranno: Napoli (con Pompei), Pavia (con Certosa), Parma (con Busseto), Genova (con Chiavari), Aosta (con i Castelli). Verranno illustrati i monumenti che le adornano nel contesto geografico, storico, artistico.

Ci potrebbe essere la possibilità a fine corso di aggiungere un viaggio culturale di tre giorni (per esempio Ravenna, Rimini, Gradara, Ferrara).

78 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti
 Venerdì, dal 14 aprile al 26 maggio 2023 (7 incontri),
 ore 9.30-11.45, 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)

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

NOVITÀ

Fabio Gatti

Venerdì, dal 17 marzo al 19 maggio 2023 (9 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 36)

LETTERATURA E SCIENZA (max 60)

La paura della morte, la paura dell'inferno, la paura che su questa Terra non si possa essere felici o che anzi si sia condannati al dolore: questi i grandi timori dell'uomo di ogni tempo, che il poeta latino Lucrezio, nel I secolo a.C., con il *De rerum natura* si incarica di demolire uno ad uno. Seguace di Epicuro, che esalta come liberatore dell'umanità, Lucrezio è il primo grande pensatore materialista e razionalista, che indaga il mondo non sulla base di credenze mitiche o superstizioni religiose, ma sulla base dell'osservazione scientifica, aprendo la strada a pensatori moderni che guarderanno a lui come a un modello, dagli Illuministi a Leopardi. Attraverso la lettura (in traduzione) e il commento dei passi più interessanti della sua opera, il corso si propone di riflettere sul messaggio di Lucrezio, sull'influenza che ha esercitato sugli intellettuali moderni e sulla sua perenne attualità.

80 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

NOVITÀ

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 17 marzo al 26 maggio 2023,
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

ASCOLTO GUIDATO (max 70)

Obiettivo del corso è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Quest'anno verranno proposte musiche di Mozart, Beethoven, Chopin, Mahler, Prokofiev, Respighi, Gershwin, oltre ad alcune interessanti curiosità musicali. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense. Le varie tematiche saranno proposte in maniera semplice e comprensibile a tutti in modo tale da poter assaporare l'esperienza musicale, come emozione e 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 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). (D.M. 24 aprile 2013). A chi ne fosse sprovvisto verrà negato l'ingresso.

Non sono rimborsabili.

ISCRIZIONI

Prima fase (settembre - dicembre)

Da settembre 2022 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 2022/23.

TIPOLOGIA DEI CORSI

152 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

(€ 180)

Martedì e venerdì, dal 27 settembre 2022 al 23 giugno 2023,
ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino 102

GINNASTICA DOLCE (max 20)

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.

1 FASE

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA E SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	27 settembre 6 dicembre 2022	15-16 Baioni	153
Ho fatto splash 1	Mercoledì	28 settembre 30 dicembre 2022	14.20-15.05 Baioni	154
Ho fatto splash 2			15.15-16 Baioni	155
Ho fatto splash 3			16-16.45 San Bernardino	156
Ho fatto splash 4	Giovedì	29 settembre 1 dicembre 2022	15-15.45 San Bernardino	157
Ho fatto splash 5	Venerdì	30 settembre 2 dicembre 2022	14.30-15.15 Baioni	158

2 FASE

Dolcemente in forma 3	Martedì	13 dicembre 2022 28 febbraio 2023	15-16 Baioni	159
Ho fatto splash 6	Mercoledì	14 dicembre 2022 1 marzo 2023	14.20-15.05 Baioni	160
Ho fatto splash 7			15.15-16 Baioni	161
Ho fatto splash 8			16-16.45 San Bernardino	162
Ho fatto splash 9	Giovedì	15 dicembre 2022 2 marzo 2023	15-15.45 San Bernardino	163
Ho fatto splash 10	Venerdì	9 dicembre 2022 3 marzo 2023	14.30-15.15 Baioni	164

3 FASE

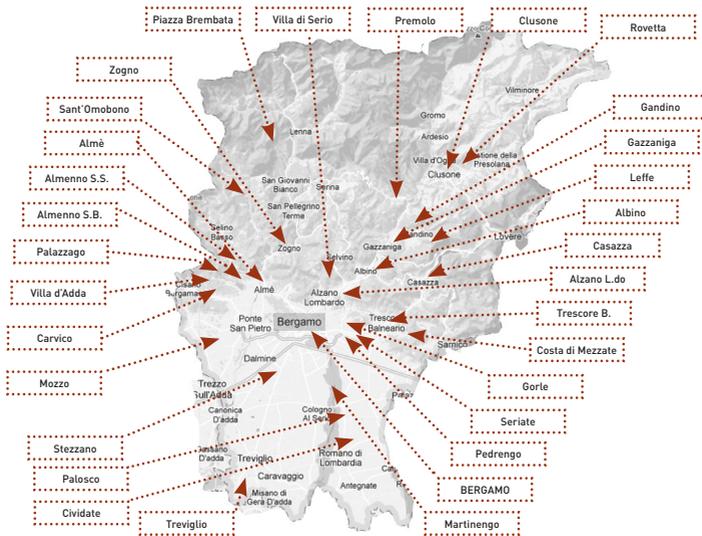
* pausa 8 marzo

Dolcemente in forma 4	Martedì	7 marzo 23 maggio 2023	15-16 Baioni	165
Ho fatto splash 11 *	Mercoledì	15 marzo 17 maggio 2023	14.20-15.05 Baioni	166
Ho fatto splash 12 *			15.15-16 Baioni	167
Ho fatto splash 13 *			16-16.45 San Bernardino	168
Ho fatto splash 14	Giovedì	9 marzo 18 maggio 2023	15-15.45 San Bernardino	169
Ho fatto splash 15	Venerdì	10 marzo 19 maggio 2023	14.30-15.15 Baioni	170

ESTIVI**Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù** (8 incontri, € 44)

Ho fatto splash 16	Mercoledì	24 maggio 12 luglio 2023	15.15-16 Baioni
Ho fatto splash 17	Giovedì	25 maggio 13 luglio 2023	15-15.45 San Bernardino

/// PROVINCIA SEDI IN CUI TU È PRESENTE



/// ALBINO

Referenti: Luciana Birolini, Carla Testa e Maria Rosa Gelmi

Informazioni e iscrizioni: solo presso SPI CGIL, via Roma 42/a, tel. 035.3594640, email: albinoterzauniversita@gmail.com; giovedì 9.30-11.30 dal 15 settembre sino all'inizio dei vari corsi. Per evitare gli assembramenti non si raccoglieranno le iscrizioni immediatamente prima dell'inizio del corso.

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

81 STORIE E TRAIETTORIE DI POPOLI IN MOVIMENTO

Francesca Ghirardelli

Giovedì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2022 (6 incontri), (€ 24)

STORIA

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 esistenziali) 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.

82 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

Soci attivi di Banca Etica, membri del Gruppo di Iniziativa Territoriale di Bergamo
Giovedì, dal 17 novembre all'1 dicembre 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 requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

113 SCRITTORI PER LEGGERE IL NOSTRO TEMPO

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 12 gennaio al 23 febbraio 2023 (7 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

Viviamo in tempi molto incerti e turbati che minacciano persino la continuità della vita umana sul pianeta e nei quali, perciò, il nostro pensiero non sa più fornirci mappe culturali ed etiche che servano per orientarsi nel corso dell’esistenza. Ci sono tuttavia scrittori grandi e maestri del pensiero che ci hanno consegnato e continuano a consegnarci, nelle loro opere, la rappresentazione dei grandi scenari etici e cognitivi della vicenda umana nella storia, entrando nei quali attraverso la lettura possiamo trovare e ricostruire le coordinate culturali per provare ad avere ancora la speranza di un futuro. Per capire almeno qualcosa degli orizzonti che si aprono all’uomo di oggi, alla sua società e al pianeta che abita, abbiamo pensato di proporre la lettura delle opere di grandi scrittori dell’epica contemporanea, come Primo Levi e Giuseppe Fenoglio e di alcuni grandi pensatori dell’epoca contemporanea, come Edgar Morin, e Papa Francesco.

132 SITI CULTURALI DELL’ESTREMO ORIENTE

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 2 marzo al 27 aprile 2023 (8 incontri), (€ 32)

STORIA E CULTURA

L’arte dell’Estremo Oriente si sviluppa attraverso periodi che seguono evoluzioni storiche e religiose che spesso si innestano su assunti culturali già sviluppati. Si hanno, quindi, espressioni artistiche spesso uniche e specifiche per un dato luogo e periodo che rispecchiano tendenze ideologiche delle forme di potere che sono al vertice sociale. Il ripercorrere la visione plastica di alcuni dei più famosi monumenti di Cina, Giappone, Indonesia, Myanmar e Cambogia è anche un modo per

viaggiare nella storia di una parte del continente asiatico e del tessuto religioso e sociale che ha permesso la costruzione, spesso anche violenta, di luoghi visitati oggi da un turismo inconsapevole del passato che sta incontrando.

133 MONASTERI

Gian Pietro Tiraboschi, Perlita Serra, Elisabetta Cassanelli, Rosella Ferrari
 Giovedì, dal 4 al 25 maggio 2023, ore 15-16.15 (4 incontri), (€16);
 si può eventualmente ripetere dalle 16.30 alle 17.45

STORIA DELL'ARTE (max 15/20)

Quattro visite guidate nei monasteri di Matris Domini, dei Celestini, di San Benedetto a Bergamo e della Ripa o altro sito artistico del territorio di Albino. Tra devozione arte e potere, i monasteri, centri propulsori di fede e di vita sociale, hanno contribuito a definire forma e cultura del territorio, tra splendori, decadenze, soppressioni e rinascite. Ogni incontro sarà tenuto in ognuna delle località da un diverso docente. I partecipanti si ritroveranno direttamente nei luoghi prestabiliti raggiungibili comodamente con i mezzi pubblici.

/// ALMENNI-LEMINE

/// ALMENNO SAN BARTOLOMEO

Referenti: Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli e Massimo Todeschini

Informazioni e iscrizioni: dall'1 settembre 2022 presso il Centro Anziani Locatelli di Almenno San Salvatore, da lunedì a sabato dalle ore 14 alle 18 - tel. 349.5109538, e il Centro Anziani di Almenno San Bartolomeo, Villa dell'Amicizia, dalle 13 alle 18, tel.035.667959 e 3381551186; presso l'Ufficio di Segreteria dei Comuni di Barzana (sig.ra Giovanna Magno) e Palazzago (sig.ra Marta); SPI CGIL di Almenno S.S., via Martiri di Cefalonia 2, tel. 035.3594730, mercoledì e venerdì ore 9-11

Orario del corso: 15-17.15

83 IL MUSEO DIFFUSO

Elisabetta Cassanelli

Giovedì, dal 22 settembre al 27 ottobre 2022 (6 incontri), (€ 21)

Sede del corso: Sala conferenze del municipio di Almenno San Bartolomeo, via 4 Novembre 66

STORIA DELL'ARTE

La proposta del "museo diffuso" nasce dal desiderio di far conoscere, attraverso un itinerario storico- culturale, alcune realtà del nostro territorio particolarmente interessanti dal punto di vista artistico. Sarà un'opportunità per scoprire le radici e l'operosità del popolo bergamasco, per rafforzare il legame con la nostra terra, per far crescere l'amore per la cultura, le opere d'arte, le bellezze naturali e paesaggistiche della nostra provincia. Lo scopo di questo progetto è anche quello di guidare i cittadini ad approfondire in modo diretto la propria storia e a riscoprire luoghi e realtà a volte dimenticati o poco conosciuti.

/// PALAZZAGO

Referenti: Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli e Barbara Bonomi

Informazioni e iscrizioni: dalla metà di febbraio 2023 presso il Centro Anziani dr Giacomo Locatelli di Almenno San Salvatore, da lunedì a sabato dalle ore 14 alle 18, tel. 349.5109538; e il Centro Anziani di Almenno San Bartolomeo, Villa dell'Amicizia, dalle 13 alle 18, tel.035.640882; presso l'Ufficio di Segreteria dei Comuni di Barzana e Palazzago

135 ANDAR PER ERBE

Mariisa Molinari

Giovedì, dal 16 marzo al 27 aprile (6 incontri), (€ 21)

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

BOTANICA (max 40)

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

/// ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

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

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

134 ARTE DEL NUOVO MILLENNIO

Daniela Mancia Viviani e Manuela Bandini

Mercoledì, dal 15 febbraio al 5 aprile 2023 (8 incontri), (€ 28)

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.

/// 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: Aula Magna Istituto Comprensivo, via F.lli Valenti 6, Alzano Lombardo, ore 15-17.15 (parcheggio gratuito)

84 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 7 ottobre al 2 dicembre 2022 (8 incontri), (€ 32)

ASCOLTO GUIDATO

Obiettivo del corso è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Quest'anno verranno proposte musiche di Mozart, Beethoven, Chopin, Mahler, Prokofiev, Respighi, Gershwin, oltre ad alcune interessanti curiosità musicali. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/dispense. Le varie tematiche saranno proposte in maniera semplice e comprensibile a tutti in modo tale da poter assaporare l'esperienza musicale, come emozione ed arricchimento del proprio vissuto. Non si richiedono attitudini particolari, basta solo il desiderio di conoscere e sperimentare come un ascolto consapevole possa regalare un'emozione che solo la musica può dare. A fine corso sarà possibile organizzare una visita guidata al Teatro Donizetti di Bergamo.

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

Rosa Chiumeo

Venerdì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2023 (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.

136 L'ARTE DEL VIVERE – IL DECAMERON DI GIOVANNI BOCCACCIO

Gabriele Laterza

Venerdì, dal 17 marzo al 12 maggio 2023 (8 incontri), (€ 32)

LETTERATURA

È con la propria intelligenza e le proprie doti di misura, raffinatezza e sensibilità che l'uomo raccontato nelle novelle di Boccaccio può realizzare "l'arte del vivere", affermando così se stesso e facendo fronte alla disgregazione sociale che la grave pestilenza del 1348 portò con sé. Il corso propone la rilettura di alcune novelle del Decameron, a sette secoli dalla composizione del capolavoro di Giovanni Boccaccio: per riflettere sui sentimenti perenni dell'animo umano, ma anche sulla particolare disgregazione sociale della nostra epoca.

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Sergio Bettoni

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

Informazioni: Biblioteca Comunale, c/o Municipio

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

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.

85 I PROMESSI SPOSI. QUEL GUAZZABUGLIO DEL CUORE UMANO

Gabriele Laterza

Lunedì, dal 26 settembre al 31 ottobre 2022 (6 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

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

86 PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ

Simone Algisi

Lunedì, dal 14 novembre al 19 dicembre 2022 (6 incontri), (€ 24)

PSICOLOGIA

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

115 FILOSOFIA E SCRITTURA: ITINERARI DI FILOSOFIA ANTICA

Luciano Cristiano

Lunedì, dal 9 gennaio al 20 febbraio 2023 (7 incontri), (€ 28)

FILOSOFIA

Il percorso è sorretto dalla persuasione che sia di estrema importanza portare il pensiero filosofico fuori dal mondo accademico: non solo per la profonda bellezza insita nello studio dell'antichità, ma anche per l'universalità, la forza e l'attualità dei concetti che, emersi dalle radici della nostra cultura, sono ancora oggi il punto delle nostre coscienze. Il mondo di oggi è così mutevole che quasi sfugge sotto i nostri occhi la possibilità di catturarne il senso. Il compito della filosofia è quello di portare le persone a soffermarsi sulle domande fondamentali dell'uomo e della vita, senza la fretta di trovare una risposta. Filosofia significa abitare la vita cercando di sostare nella meraviglia.

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

Perlita Serra (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Lunedì, dal 6 marzo al 24 aprile 2023 (7 incontri), (€ 28)

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 censura 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.

138 CULTURA DEL CIBO E DELL'ALIMENTAZIONE

Marilisa Molinari

Lunedì, dall'8 al 22 maggio 2023 (3 incontri), (€ 12)

SCIENZE

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

/// CIVIDATE AL PIANO

Referenti: Mario Attuati, Oriana Adobati e Laura Plebani

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

87 PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ

Simone Algisi

Giovedì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2022 (6 incontri), (€ 21)

PSICOLOGIA

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

116 DA DOVE VENIAMO, DOVE ANDIAMO?

Piergiorgio Pescali

Giovedì, 16 e 23 febbraio 2023 (2 incontri), (€ 7)

SCIENZE

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

139 L'ALTRA ANTOLOGIA

Angelo Pagani

Giovedì, dal 9 marzo al 4 maggio 2023 (8 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

La lista delle donne scrittrici è vastissima e si infittisce quanto più ci avviciniamo all'epoca contemporanea. Ma, 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, quella che non vediamo mai e 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. Le protagoniste saranno: Caterina da Siena, Gaspara Stampa, Grazia Deledda, Sibilla Aleramo, Elsa Morante, Goliarda Sapienza, Alda Merini, Francesca Melandri.

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi, cell. 338.6163495

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Vittorio Veneto 3, tel. 035.3594650, mercoledì, ore 9.30-12 due settimane prima dell'inizio di ogni corso

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

88 GRAND TOUR AL NORD

Dario Franchi

Venerdì, dal 7 ottobre al 2 dicembre 2022 (9 incontri), (€ 36)

STORIA DELL'ARTE

Un viaggio virtuale in Germania alla scoperta delle città e dei musei di un paese ricco di cultura e non solo di industrie. Dalle grandi cattedrali del Reno a Monaco di Baviera, dai più bei musei d'Europa di arte moderna alle città storiche di Lubeca e Goslar, dalla città di Dresda, ricostruita dopo i bombardamenti, a Berlino, forse capitale della futura Europa.

117 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2023 (7 incontri), (€ 28)

ASCOLTO GUIDATO

Il corso propone una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Quest'anno verranno proposte musiche di Mozart, Beethoven, Chopin, Mahler, Prokofiev, Respighi, Gershwin, oltre ad alcune interessanti curiosità musicali. Gli incontri saranno basati su video-ascolti, per ognuno dei quali verranno predisposte apposite schede/di-spense. Le varie tematiche saranno proposte in maniera semplice e comprensibile a tutti in modo tale da poter assaporare l'esperienza musicale, come emozione ed arricchimento del proprio vissuto. Non si richiedono attitudini particolari, basta solo il desiderio di conoscere e sperimentare come un ascolto consapevole possa regalare un'emozione che solo la musica può dare.

118 POMERIGGIO AL CINEMA

Mercoledì, dall'8 febbraio al 5 aprile 2023 (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 Cinematografici di Bergamo sui temi: come guardare un film, elementi base del linguaggio cinematografico e presentazione dei titoli e degli autori dei film della rassegna. Ogni proiezione sarà accompagnata dalla distribuzione di una scheda critica.

140 DA DOVE VENIAMO, DOVE ANDIAMO?

Piergiorgio Pescali

Venerdì, 3 e 10 marzo 2023 (2 incontri), (€ 8)

SCIENZE

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

141 PILLOLE MEDIOEVALI OVVERO UOMINI E TERRE NELL'ETÀ DI MEZZO

Dina Pezzoli

Venerdì, dal 17 marzo al 21 aprile 2023 (5 incontri), (€ 20)

STORIA

"Medioevale sarà Lei!". Quante volte l'abbiamo sentito dire. Ma davvero questa Era, durata quasi mille anni, si merita una così triste fama? Possiamo farci un'idea dell'Età di Mezzo attraverso la Storia degli Uomini, servi e aristocratici, nella loro vita quotidiana, portatori di una concezione del mondo distante da noi quel tanto da poterci interrogare appassionatamente sul presente. E così far anche Storia delle Terre le quali, in un tutt'uno con gli uomini che le abitavano, venivano acquisite con manovre matrimoniali, conquistate con guerre dai potenti e dominate da abbazie e castelli. Il risultato di quel crogiuolo di Storie differenti fu la nascita geopolitica dell'Europa, così come oggi noi la identifichiamo.

142 DONNE DAL CARATTERE TENACE, SCONOSCIUTE ALLA GRANDE STORIA

Alessandra Limonta

Venerdì, dal 28 aprile al 26 maggio 2023 (5 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

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).

/// I CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI ROVETTA

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

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il CSC Rovetta (Via Papa Giovanni 12/F), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2022/23. 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 1/09/22 al 31/08/2023) di € 10,00 e il **certificato di idoneità alla pratica** sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013).

N.B. Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per l'attività sportiva non agonistica con l'effettuazione dell'elettrocardiogramma a riposo. È obbligatoria la prenotazione ed il costo della visita è di € 35,00.

171 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 7 settembre 2022 ore 9.00-9.45 (10 ingressi € 70,00) con scadenza semestrale.

GINNASTICA POSTURALE

Un corso di ginnastica in palestra basato sul riequilibrio muscolare. Gli obiettivi del corso sono il miglioramento della mobilità articolare, dell'elasticità e del tono muscolare con esercizi mirati per combattere la rigidità e/o ipotonia muscolare o per prevenire l'insorgenza dei disturbi.

N.B. A differenza del corso in piscina che prevede un'iscrizione per un numero fisso di lezioni, in palestra diamo la possibilità di acquistare un pacchetto da dieci lezioni a scalare con validità semestrale.

IN FORMA IN PISCINA

Martedì, ore 10.00-10.45 (€ 7.00 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 e diventando un vero toccasana per la mente! Non è necessario saper nuotare.

172 1° Turno da Martedì 13 settembre al 20 dicembre 2022 (14 lezioni)

173 2° Turno da Martedì 10 gennaio al 14 marzo 2023 (10 lezioni)

174 3° Turno da Martedì 21 marzo al 20 giugno 2023 (13 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: 6 ottobre 2022 un'ora prima dell'inizio del corso presso la Cascina Mezzate, via Roma, 2

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

89 "CARO AMICO, TI SCRIVO". LETTERE DI SAGGEZZA DA EPICURO A SENECA

Fabio Gatti

Giovedì, dal 6 ottobre al 24 novembre 2022 (8 incontri), (€ 32)

LETTERATURA E STORIA

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.

/// GAZZANIGA

Referente: Rosetta Maffei

Informazioni e iscrizioni: Associazione Culturale Ricreativa Anziani "Maria Ferri", via Dante 62, mercoledì dalle 15.30-17.30

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

90 IL MUSEO DIFFUSO NELLE VALLI

Elisabetta Cassanelli

Giovedì, dal 3 novembre all'1 dicembre 2022 (5 incontri), (€ 20)

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 potranno visitare luoghi anche sconosciuti delle valli bergamasche, andando a scoprire la loro storia e i tesori che contengono, osservandoli sia nell'insieme che nei particolari che spesso sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e per mettere a confronto l'edificio analizzato con altre realtà italiane ed europee.

119 STORIE DI DONNE NEL MONDO ANTICO

Fabio Gatti

Giovedì, dal 2 al 30 marzo 2023 (5 incontri), (€ 20)

STORIA

Sia la letteratura greca sia quella latina sono quasi integralmente un prodotto maschile, riflesso di società profondamente patriarcali e permeate da correnti di misoginia. Tuttavia numerose, varie e letterariamente ricchissime, sono le donne che popolano le pagine degli autori antichi, ora come figure storiche, ora come personaggi leggendari e poetici. Accostandosi direttamente ai testi antichi (in traduzione), il corso si propone di fornire spunti di riflessione sulla caratterizzazione dei tratti più significativi della donna nella letteratura e nella società antica.

/// GORLE

Referenti: Marisa Techel e Patrizia Locatelli

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

Iscrizioni: presso la sede **Tu** di Bergamo

Sede dei corsi: Biblioteca, via Marconi 1, ore 15-17.15

91 CITTÀ, ARCHITETTURA E DESIGN: TRACCE E PERCORSI DAL MODERNO ALLA SOSTENIBILITÀ

Manuela Bandini

Giovedì, dal 6 ottobre al 3 novembre 2022 (5 incontri), (€18)

STORIA DELL'ARTE

La profonda revisione culturale operata dalle Avanguardie artistiche del primo '900 si impone alle discipline dello spazio nel periodo tra le due guerre. Il riassetto delle città e del territorio, la riorganizzazione dell'industria edilizia, l'accelerazione dei processi e il moltiplicarsi dei bisogni frantumano i tradizionali binari del dibattito producendo nuovi scenari che si consolidano nel secondo dopoguerra e sono ancor oggi attuali. Il corso propone cinque tappe nel percorso storico dell'architettura, dell'urbanistica e del design del '900 fino ai nostri giorni sulle tracce di idee, sperimentazioni e realizzazioni che ne hanno trasformato i codici espressivi e il ruolo sociale.

143 L'ITALIA E L'EUROPA NELL'ERA DELLA GLOBALIZZAZIONE

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 16 marzo al 4 maggio 2023 (7 incontri), (€ 25)

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, lo smarrimento 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.

/// MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalalio

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 4 ottobre 2022, da martedì a venerdì, ore 9-12 e 14-18; sabato, ore 9-12

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

92 I MUSEI DI SCIENZE NATURALI

Marco Rampinelli

Martedì, dall'8 novembre al 20 dicembre 2022 (7 incontri), (€ 25)

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.

/// 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 cell. 339.5978090 o a Luigi Riva cell. 349.8917464,

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

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

93 VIAGGIO IN CINA: DAL CELESTE IMPERO AI GIORNI NOSTRI

Cristina Murru

Mercoledì, dal 12 ottobre al 30 novembre 2022 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Nel paese dall'inarrestabile sviluppo degli ultimi decenni, sotto molti punti di vista, si stanno delineando nuovi scenari che producono benessere da un lato ma anche squilibri strutturali e nuove criticità dall'altro. In questo spaesamento generale, la Cina guarda con rinnovato interesse alle proprie radici culturali riscoprendo le caratteristiche che hanno contraddistinto l'impero per diversi secoli impiegandole nel presente per rafforzare l'immagine dello stato, aumentare il consenso interno ed esportare la tradizione orientale al di fuori dei propri confini.

120 STORIE E TRAIETTORIE DI POPOLI IN MOVIMENTO

Francesca Ghirardelli

Mercoledì, dal 18 gennaio al 22 febbraio 2023 (6 incontri), (€ 21)

STORIA

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 esistenziali) 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.

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

Giacomo Colombo

Mercoledì, dall'8 marzo al 19 aprile 2023 (7 incontri), (€ 25)

ARCHITETTURA E URBANISTICA

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.

/// PALOSCO

Referenti: Donatella Alessi e Desiderata Scarpellini

Iscrizioni e informazioni: ufficio Segreteria Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035.845046 int. 3; lunedì, mercoledì, venerdì e sabato ore 10.30-12.30 dal 19 settembre al 5 ottobre 2022

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

94 CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

Giovanni Dal Covolo

Martedì, dall'11 ottobre al 29 novembre 2022 (7 incontri), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

L'Italia è il "bel Paese" più conosciuto e visitato al mondo per la qualità e la quantità dei suoi monumenti storici e delle opere d'arte contemplate nell'universale patrimonio UNESCO. Il nostro corso presenterà alcune di queste città più celebrate per la loro bellezza e lo stato di conservazione che possiamo ancor oggi ammirare considerando di esse soprattutto l'antichità classica e l'età rinascimentale. Conosceremo così la Firenze degli anni del fiorino d'oro (XIII° secolo) e di Lorenzo il Magnifico (XV° secolo); la Roma dei sette colli (dal 753 a.C.) e la Città del Vaticano; la Napoli angioina e aragonese; la moderna riscoperta di Pompei intatta dal 79 d.C.; le origini e lo sviluppo di Venezia sul Canal Grande; Ferrara, l'ultima città antica e la prima moderna, con l'addizionale erculea di Biagio Rossetti.

Potremmo anche prevedere la visita di una giornata ad una città d'arte vicina, per es. Milano o Brescia (scelta per il 2023 come "Capitale italiana della cultura" insieme a Bergamo).

121 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Martedì, dal 14 febbraio al 28 marzo 2023 (7 incontri), (€ 25)

ARTE E STORIA

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

/// PEDRENGO

Referenti: Emilia Caballero e Carmen Rosa Alborghetti

Informazioni: cell. 348.4995940

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

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

95 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piorgiorgio Pescali

Giovedì, dal 6 ottobre al 17 novembre 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 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).

122 GRANDI BERGAMASCHI

Elisabetta Cassanelli

Giovedì, dal 9 febbraio al 23 marzo 2023 (7 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Il corso prevede la conoscenza della vita e delle opere di alcune eccellenze bergamasche della musica, della pittura e della 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, lo scultore Manzù.

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

/// PIAZZA BREMBANA

Referente: Mariarosa Calegari

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

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

96 ESPLORE! I GRANDI PERSONAGGI CHE HANNO CREATO L'ARCHEOLOGIA

Mario Abati

Lunedì, dal 3 al 24 ottobre 2022 (4 incontri), (€ 16)

STORIA DELL'ARCHEOLOGIA

Dalle città ai deserti, dalle foreste alle profondità marine straordinari studiosi, spesso rischiando la vita, hanno portato alla luce grandi città e civiltà dimenticate. Heinrich Schliemann scava le mura di Troia in Frigia; Johann Burckhardt esplora la città di Petra in Giordania; Arthur Evans ricostruisce i palazzi di Cnosso a Creta; Howard Carter scopre la tomba di Tutankamon in Egitto. Ognuno di loro, al prezzo di sacrifici economici e pericoli continui ed imprevedibili, ha contribuito alla nascita della moderna scienza archeologica.

97 IL FIABESCO (E IL MITO) NELL'ARTE

Mario Abati

Lunedì, dal 31 ottobre al 21 novembre 2022 (4 incontri), (€ 16)

ARTE E STORIA

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

/// PREMOLO

Referente: Annalisa Bana

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Premolo, via Grumello 2, tel. 035.704425, dall'1 settembre 2022

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

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

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dall'11 gennaio all'8 febbraio 2023 (5 incontri), (€ 20)

PSICOLOGIA

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

124 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 15 febbraio al 15 marzo 2023 (5 incontri), (€ 20)

STORIA E CULTURA

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

/// SANT'OMOBONO TERME

Referente: Vilma Pellegrini cell. 349.2207191

Iscrizioni: mezz'ora prima dell'inizio del corso

Sede dei corsi: Sala Consiliare, ore 15-17.15

98 SANTI ED ERETICHE

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 19 ottobre al 23 novembre 2022 (6 incontri + visita), (€ 28 compresa visita con uso del mezzo proprio)

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.

145 PROSPETTIVE DEL '900

Mariella Valenti

Mercoledì, dall'1 marzo al 5 aprile 2023 (6 incontri), (€ 24)

STORIA

La prima metà del '900, in qualsiasi modo gli storici l'abbiano definita, rappresenta una "catastrofe mondiale" che la popolazione ha dovuto subire. Le istituzioni nate dopo la seconda guerra mondiale si erano ripromesse che mai più si sarebbero verificate tali atrocità, ma oggi possiamo esserne sicuri?

/// SERIATE

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

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

99 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 3 ottobre 2022 all'8 maggio 2023 (annuale: 28 incontri), ore 15-17.15
Saletta al secondo piano (€ 200)

LINGUA INGLESE: FALSI PRINCIPIANTI (max 18)

Il corso è indirizzato a chi ha una conoscenza minimale della lingua e vuole rivedere e consolidare gli elementi di base per interagire nelle situazioni più comuni, usando un lessico appropriato e strutture grammaticali di base. La lingua verrà presentata in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana, anche attraverso l'utilizzo di strumenti multimediali, con l'obiettivo di sviluppare le abilità di comprensione e comunicazione. È aperto ai principianti o a chi ha già studiato in passato i primi elementi della lingua ma vuole riprendere dalle basi. Al termine del corso, i partecipanti potranno districarsi nelle più comuni situazioni che capitano a chi viaggia ed esprimersi, sia pure in modo elementare, su argomenti familiari e abituali.

Libri di testo: c'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso. SPEAKOUT 2nd ed. – Pearson - STARTER – Student's book - ISBN – 9781292115986. Workbook with key - ISBN 9781447977070 (facoltativo, da utilizzare come eserciziaro).

100 MORE ENGLISH TIME FOR YOU

Cinzia Bucchieri

Martedì, dal 4 ottobre 2022 al 4 aprile 2023 (annuale: 24 incontri), ore 15-17.15 (€190)
Saletta Mediateca al piano terra

LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE (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 lo stesso libro di testo (Speakout "Pre-intermediate") focalizzandosi soprattutto sulla capacità comunicativa.

Libri di testo: c'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso. SPEAKOUT 2nd ed. – Pearson – PRE- INTERMEDIATE - Student's book ISBN - 9781292115979. Workbook with key - ISBN 9781447976974 (facoltativo, da utilizzare come eserciziaro).

101 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 30 settembre al 4 novembre 2022 (6 incontri), ore 15-17.15 (€ 60)

TECNOLOGIA – ANDROID

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, filmini 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).

125 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 20 gennaio al 3 marzo 2023 (7 incontri), ore 15-17.15 (€ 70)

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).

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

/// 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

102 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Giovedì, dal 29 settembre all'1 dicembre 2022 (10 incontri), ore 10.30-12 (€ 40)

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.

103 E L'OTTAVO GIORNO DIO CREÒ CITTÀ ALTA

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 18 ottobre al 6 dicembre 2022 (7 incontri), ore 15-17.15 (€ 28)

SCIENZE

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

146 L'ITALIA S'È DESTA

Carlotta Testoni

Martedì, dal 28 febbraio al 4 aprile 2023 (6 incontri), ore 15-17.15 (€ 24)

STORIA

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 sono organizzati in collaborazione con APAS – Associazione Pensionati Attivi Stezzano

/// TRESORE BALNEARIO

Referente: Mariateresa Santinelli cell. 340.8668299

Informazioni: presso la referente

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

104 L'ALTRA ANTOLOGIA: SETTE SECOLI DI LETTERATURA ITALIANA AL FEMMINILE

Angelo Pagani

Mercoledì, dal 19 ottobre al 21 dicembre 2022 (10 incontri), (€ 35)

Iscrizioni e informazioni: sala Centro sociale anziani, 5 e 7 ottobre 2022 ore 15.30-17

LETTERATURA

La lista delle donne scrittrici è vastissima e si infittisce quanto più ci avviciniamo all'epoca contemporanea. Ma, 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, quella che non vediamo mai e 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. Le protagoniste saranno: Caterina da Siena, Vittoria Colonna, Gaspara Stampa, Paolina Secco Suardo, Grazia Deledda, Sibilla Aleramo, Elsa Morante, Goliarda Sapienza, Alda Merini, Francesca Melandri.

105 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dall'11 novembre al 16 dicembre 2022 (6 incontri), ore 15-17.15, (max 10), (€ 60)

Sede del corso: Sala Multimediale, Biblioteca di Trescore

Informazioni: presso la segreteria di **Tu**, tel. 035 3594370

Iscrizioni: Sala Centro Sociale Anziani, 5 e 7 ottobre 2022 ore 15.30-17

TECNOLOGIA - ANDROID

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, filmmini 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)

126 LA PITTURA È DONNA. LE SIGNORE DEL BAROCCO

Alessandro Biella

Mercoledì, dall'11 gennaio all'1 marzo 2023 (8 incontri), (€ 28)

Iscrizioni e informazioni Centro sociale anziani, 14 e 21 dicembre 2022 ore 14-15

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 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.

147 LA RIFORMA PROTESTANTE: STORIA, TEOLOGIA E CULTURA

Francesca Tasca, Luciano Zappella e Italo Pons

Mercoledì, dall'8 marzo al 5 aprile 2023 (5 incontri), (€ 18)

Iscrizioni e informazioni: Centro sociale anziani, 22 febbraio e 1 marzo 2023 ore 14-15

STORIA E CULTURA

La storia della chiesa è anche una storia di riforme che, periodicamente, chiamano a un ritorno alla purezza originaria del cristianesimo. Nella Germania della prima metà del Cinquecento, il monaco agostiniano Martin Lutero (1483-1546) non è certo il primo a scagliarsi contro la corruzione della chiesa, ma lo fa in un contesto favorevole che gli consente di far circolare le proprie idee e di aprire dibattiti laceranti. Dalla riforma avviata da Lutero nascono nuove confessioni: il calvinismo, l'anglicanesimo, l'anabattismo. Infranta la millenaria unità cristiana d'Europa, nacquero aspri e interminabili conflitti, si scatenarono sanguinose guerre di religione. Ma da quel crogiolo di contrastanti posizioni dottrinarie, l'Europa forgiò il suo futuro. Lungi dall'essere una realtà storica del passato, il protestantesimo costituisce la variegata espressione di un cristianesimo che continua a essere presente in varie parti d'Europa e del mondo; anche in Italia e nella bergamasca la sua presenza, pur minoritaria, è ben radicata e integrata nel contesto culturale e religioso.

148 PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ

Simone Algisi

Mercoledì, dal 12 aprile al 10 maggio 2023 (5 incontri), (€ 18)

Iscrizioni e informazioni: Centro sociale anziani, 29 marzo e 5 aprile 2023 ore 14-15

PSICOLOGIA

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

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE SOTTO

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

Pagamento: direttamente a Sportpiù, presentando il cedolino rilasciato alla preiscrizione

N.B. Per tutti i corsi occorre il certificato di idoneità alla pratica di attività sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013)

175 PIÙBALANCE ANTALGICO (è necessaria la preiscrizione fino ad esaurimento posti)

Giovedì, dal 13 ottobre al 22 dicembre 2022 (10 lezioni), ore 15 -15.50 (€ 90)

GINNASTICA POSTURALE (minimo 8 -max 10)

PiùBalance antalgico è un metodo inedito che attraverso semplici esercizi respiratori e delicate tecniche di rilassamento muscolare risolve il problema del mal di schiena. Agisce su postura e decompressione vertebrale. Non ha controindicazioni. Le sedute vengono proposte su panche speciali in una sala riservata. Non è necessario utilizzare gli spogliatoi. Il corso è condotto dai professionisti posturali di Sportpiù.

Iscrizioni: Centro sociale anziani di Trescore, 5 e 7 ottobre 2022 ore 15.30-17 (sarà possibile ripetere il ciclo in date da concordare con i corsisti)

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA (minimo 15 - max 25 - è necessaria la preiscrizione fino ad esaurimento posti) ore 15.45 – 16.30 (10 lezioni), (€ 60)

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.

176 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 1

Venerdì, dal 21 ottobre al 23 dicembre 2022

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 5 e 7 ottobre 2022, ore 15.30-17

177 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 2

Venerdì, dal 13 gennaio al 17 marzo 2023

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 11 gennaio 2023, ore 14-15

178 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 3

Venerdì, dal 24 marzo al 26 maggio 2023

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 8 e 15 marzo 2023, ore 14-15

/// TREVIGLIO

Referente: Maria Reduzzi tel. 3534399688

Iscrizioni e informazioni: SPI CGIL, via Cesare Battisti 43/b, tel. 035.3594450
martedì pomeriggio dalle 15 -17e venerdì mattina dalle 10-12.

Le iscrizioni potranno avvenire anche on line sul sito della Terza Università: www.terzauniversita.it

Sede dei corsi: Sala conferenze Auser, via Merisio 6

106 CORSO DI TAI JI QUAN E QI GONG-MOVIMENTO ENERGETICO ED ENERGIA DAL MOVIMENTO

Marco Pesenti

Lunedì dal 3 ottobre al 5 dicembre 2022 (10 incontri), ore 17-18 (€ 40)

MOVIMENTO E BENESSERE

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

107 LA MADRE DI TUTTE LE RIVOLUZIONI: LA RIVOLUZIONE FRANCESE

Carlotta Testoni

Martedì, dal 27 settembre al 25 ottobre 2022 (5 incontri), ore 15-17.15 (€ 20)

STORIA

Da quando l'inviato di una celebre trasmissione televisiva 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?

108 LUCE, COLORE, ASSENZA DI LUCE E DI COLORE: IL DRAMMA E IL SOGNO DI ESSERE ARTISTA

Pinuccia D'Agostino

Martedì, dall'8 al 29 novembre 2022 (4 incontri), ore 15-17.15 (€ 16)

STORIA DELL'ARTE

Il corso è collegato alla rassegna del Cineforum organizzata da alcune associazioni trevigliesi tra cui Terza Università. La rassegna presenta quattro film sulla vita di quattro interessanti artisti dell'800/900 europeo: Turner, Van Gogh, Gauguin e Lowry. In questi film i registi si esprimono con le stesse caratteristiche delle poetiche artistiche dei quattro autori, in particolare, la luce, il colore, il percorso pittorico in continua evoluzione, la catarsi e il sublimarsi attraverso l'arte. Le lezioni serviranno a far conoscere le caratteristiche peculiari di questi artisti, la loro produzione, le strade che gli stessi hanno tracciato nel complesso percorso dell'arte moderna. I quattro incontri offriranno spunti critici e tematiche più ampie che metteranno in relazione l'arte del singolo con la ricerca di espressività di altri artisti contemporanei o di artisti che hanno seguito le loro tracce. La visione dei film il giovedì successivo alla lezione, presso il Cinema An-teo di Treviglio, completerà il percorso mostrando come i diversi registi abbiano colto gli accenti espressivi degli artisti e li abbiano tradotti in un linguaggio cinematografico altrettanto poetico.

127 APPROCCIO ALLA CULTURA GIAPPONESE

Luigi Gatti

Martedì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2023 (8 incontri), ore 15-17.15 (€ 32)

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.

149 RISPARMIO E FINANZA: CHE FARE?

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

Martedì, dal 14 al 28 marzo 2023 (3 incontri), ore 15-17.15 (€ 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 requisiti di responsabilità sociale e ambientale.

150 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piorgiorgio Pescali

Martedì, dal 2 al 30 maggio 2023 (5 incontri), ore 15-17.15 (€ 20)

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 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 Francescano in Terra Santa, quello della Maddalena (in Francia), di Karbala (in Iraq) e il pellegrinaggio del monte Kailash (Tibet.).

/// VAL GANDINO

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

Iscrizioni: trenta minuti prima di ciascun corso

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

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 5 ottobre al 23 novembre al 2022 (8 incontri), ore 15-17.15, Sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 28)

PSICOLOGIA

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

128 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dall'11 gennaio all'8 marzo 2023 (9 incontri), ore 15-17.15, Biblioteca, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 32)

STORIA E CULTURA

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

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

Referenti:

Sotto il Monte: Maddalena Spinoni, cell. 349.5626549

Carvico: Atene Sangalli, cell. 348.8429109

Villa d'Adda: Luciano Cortinovia, cell. 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

110 LECTIO DANTIS - LETTURE DI CANTI TRE A TRE IN PARALLELO

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 6 ottobre al 24 novembre 2022 (8 incontri), Sala Civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 32)

LETTERATURA

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

129 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 12 gennaio al 23 febbraio 2023 (7 incontri + visita), Biblioteca, via Madre Teresa di Calcutta 1/a, **Villa d'Adda** (€ 32 compresa visita con utilizzo di mezzo proprio)

STORIA E CULTURA

È terra povera, dura da mettere a frutto, "la Bergamasca". Così, secondo antica tradizione, è sempre stato denominato, al femminile, il territorio posto nell'esatto

centro geografico della Lombardia. E partendo dal centro vogliamo disegnare un quadro ricco di colori ma anche di profumi e tanta umanità. Seguendo il filo conduttore della storia conosciuta, andremo alla ricerca di aspetti collaterali, ma ricchi di vita, che hanno contribuito, nei secoli, a formare il nostro modo di essere bergamaschi. Una particolare attenzione sarà rivolta alle caratteristiche proprie dell'area del corso.

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

Perlita Serra (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Giovedì, dal 9 marzo al 4 maggio 2023 (8 incontri), Sala Consiliare, via Santa Maria 13, **Carvico** (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

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

/// VILLA DI SERIO

Referente: Marinella Alborghetti

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

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

111 LA STORIA CHE ABBIAMO VISSUTO

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 12 ottobre al 16 novembre 2022 (6 incontri), (€ 24)

Iscrizioni: in Biblioteca lunedì 19 settembre 2022 dalle 10 alle 12 e venerdì 23 settembre 2022 dalle 15 alle 17

STORIA E CULTURA

Molti di noi hanno ricordi diretti dell'Italia del secondo Novecento ma la memoria qualche volta ci tradisce perché, come scrisse Giosuè Carducci, capita spesso di credere che il passato fosse più bello del presente. Tuttavia si tratta di un abbaglio dovuto al fatto che nel passato eravamo giovani e la giovinezza

induce a vedere la realtà con occhi pieni di ottimismo. L'Italia che uscì dalla Guerra era povera, con ancora più contadini che operai. Milioni di italiani lasciarono le campagne del Sud per diventare operai nelle città industriali del Nord o per emigrare. Vicende punteggiate di tragedie, come quella di Marcinelle, e di sacrifici grazie ai quali si compì il Miracolo Economico. Negli anni sessanta il Paese cominciò a mutare volto e, alla fine del decennio, ci pensarono i giovani contestatori a fargli voltare pagina. A dimostrare che le difficoltà non erano alle spalle arrivarono gli anni di piombo e la crisi petrolifera; poi fu la volta di Tangentopoli, della dissoluzione dei partiti, del conflitto di interessi, delle continue crisi di governo. Il nuovo millennio non ha dischiuso orizzonti luminosi, né in Italia, né nel mondo. Nuvole minacciose sembrano oscurare il cielo: guerre, crisi ecologica e demografica, spaventosa divaricazione dei redditi, digitalizzazione...

130 LE RELAZIONI FAMILIARI

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 15 febbraio al 22 marzo 2023 (6 incontri), (€ 24)

Iscrizioni: in Biblioteca lunedì 23 gennaio 2023 dalle 10 alle 12 e venerdì 27 gennaio 2023 dalle 15 alle 17

PSICOLOGIA

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.

/// ZOGNO

Referente: Fulvia Salvi

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

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

112 STRATEGIE PER IL BENESSERE QUOTIDIANO

Simone Algisi

Martedì, dal 18 ottobre al 29 novembre 2022 (6 incontri), (€ 24)

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.

131 LA STORIA DI BERGAMO DALLE ORIGINI ALLA DOMINANZA VENEZIANA

Giovanni Dal Covolo

Martedì, dal 17 gennaio al 7 marzo 2023 (8 incontri), (€ 32)

ARTE E STORIA

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

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

SALENTO, RELAX E CULTURA

Dal 10 al 17 settembre 2022

COSTIERA SORRENTINA

Dal 25 al 30 settembre 2022

BIENNALE D'ARTE A VENEZIA

Dal 4 al 5 ottobre 2022

LA SICILIA INTERNA

da Enna a Morgantina, ad Agrigento,
alle origini del mito di Demetra

Dal 14 al 19 ottobre 2022

NAPOLI CLASSICA

Dal 18 al 22 novembre 2022

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

CON IL PATROCINIO DI



Assessorato
Politiche Sociali
Comune di Bergamo



Assessorato
Politiche Sociali e Salute
Provincia di Bergamo

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
e-mail: posta@terzauniversita.it