

Programma Corsi

2023 / 2024

/// IL 30° ANNO DI TERZA UNIVERSITÀ

I trent'anni di **Tu** cadono nell'anno di Bergamo (con Brescia) capitale italiana della cultura: è un invito a ripensare a quello che si è fatto, a quanto si sta facendo, a come si possa fare meglio, sia per **Tu**, che per la cultura a Bergamo.

Come per i saggi capi indiani Navajo, anche per **Tu** "...la cultura è la tazza con cui si beve la vita...", non è complicata e non è per pochi. In trent'anni **Tu** ha proposto tanti corsi, come recipienti di forme varie, per svariate esigenze, in Città e nel territorio bergamasco: da Piazza Brembana a Palosco, da Clusone a Civate, da Casazza a Sotto il Monte. La cultura è attingere: prima bisogna capire l'importanza dell'acqua, poi trovare la giusta tazza.

Nei passati trent'anni hanno risposto soprattutto donne, non per una scelta di destinatari a priori, ma probabilmente per una latente voglia di emancipazione: questo è già un obiettivo raggiunto.

Nel 1994 furono proposti 7 corsi per un totale di 186 partecipanti con 271 iscrizioni ai corsi.

Nel 2022/23 si sono associate 2851 persone con 83 proposte a Bergamo e 98 in provincia distribuite in 31 Comuni. Le iscrizioni ai corsi sono state 7065.

Tu propone corsi, ma non ha voluto essere e non è stata una scuola; non ha inteso travasare nozioni, dare informazioni, consolidare competenze; neanche formare pur nel senso più nobile del concetto.

Si è rivolta a persone già formate, nel lavoro, nei più vari modi e nelle vicende di tante vite, con proposte che potevano sembrare scuola, ma sono state, e sono soprattutto, stimoli per "**coltivare sensibilità in passioni più o meno espresse**" nel tempo che si va liberando dai contingenti affanni.

Tu è questo libretto che da trent'anni, nella tarda primavera, fa proposte per stimolare scelte, riscoprire interessi rimossi o trascurati, proponendo **sentimenti da coltivare nell'arco di un anno**.

Quante volte in trent'anni i professori di **Tu**, forse potremmo anche definirli "sofisti", si sono sentiti dire dai loro allievi, forse potremmo chiamarli "discepoli": "...che belle cose..., ma io poi non mi ricordo più niente!": ma ricordare non è l'obiettivo, l'importante è sentire, vedere, incontrare, esserci.

Tu propone incontri, non lezioni, tra persone e pensieri nel tempo e nello spazio per riconoscere, apprezzare storie e valori nei più vari ambiti; sostanzialmente per la consapevolezza del sé.

Si tratta di quella consapevolezza che è parte del valore fondante di chi nel 1993 immaginò **Tu**, un sindacato che agisce per "... la pari dignità sociale...e il pieno sviluppo della persona...", nel lavoro, oltre il lavoro e in ogni età.

In una società che invecchia e in un contesto storico intristito da cupi egoismi, **Tu** vuole essere sempre più presente e propositiva, dalle alte Valli alla pianura, perché l'incontro, il confronto, l'ascolto, l'apertura della mente al mondo sono garanzie di libertà e di qualità della vita a contrasto dell'offuscamento delle menti: questo è stato e sarà il progetto di **Tu** nella cultura di Bergamo.

/// PER CHI NON CI CONOSCE: TERZA UNIVERSITÀ SI PRESENTA

Terza Università (Tu) è un'associazione di promozione sociale che si rivolge principalmente alle pensionate e ai pensionati. È nata nel 1994, quindi è al suo 30° anno. Inizialmente promossa da CGIL, SPI (sindacato pensionati CGIL), ARCI e AUSER di Bergamo, ha vita autonoma e dal 2022 è iscritta nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore.

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

I corsi si svolgono con cadenza settimanale, prevalentemente al pomeriggio dalle 15 alle 17.15. 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 Viaggiando 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 trentun comuni della provincia; dal prossimo 2023/24 entrerà a far parte anche Cisano.

/// COME ISCRIVERSI

Per partecipare alle attività di **Tu** è necessaria la tessera dell'associazione che costa 10 euro (gratuita per gli iscritti a CGIL, SPI e AUSER) e si sottoscrive nelle varie sedi di **Tu**. La tessera garantisce, tra l'altro, la copertura assicurativa contro gli infortuni durante le attività.

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

Le iscrizioni ai corsi di **Bergamo** della prima e della seconda fase si aprono venerdì 9 giugno on line e martedì 13 giugno in presenza presso la sede di **Tu**. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (marzo – maggio 2024) 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 garantire 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 Università. 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. Terza Università può così, insieme a molte altre associazioni, usufruire dei benefici del 5 per mille. Se si inserisce il Codice Fiscale di **Tu** nell'apposito spazio sul modello 730 della Dichiarazione dei Redditi, **senza alcun costo aggiuntivo**, si potrà contribuire a migliorare la vita dell'associazione, a rendere possibile l'offerta di iniziative di qualità a prezzi contenuti, caratteristica che ha sempre contraddistinto la nostra attività nei suoi ormai trent'anni di vita. Un grazie a tutti. Chi non presenta il 730 può compilare e spedire l'apposito modello che riceve con il CUD.

950 839 701 60

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

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

FIRMA

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

Finanziamento agli enti della ricerca sanitaria

FIRMA

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

Finanziamento agli enti della ricerca scientifica e della università

FIRMA

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

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

FIRMA

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

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

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

LINGUE STRANIERE BERGAMO		FASE	GIORNO
13	Do you speak English? Rosalba Carotenuto	Annuale	Merc. matt.
21	Let's go on with some more English, Adele Prina	Annuale	Giov. matt.
22	Ready to use English this year? Rosalba Carotenuto	Annuale	Giov. matt.
30	A further step to break the ice, Adriana Caironi	Annuale	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
96	Let's go on with some more English! Cinzia Bucchieri	Annuale Lunedì	Seriate
97	More English time for you, Cinzia Bucchieri	Annuale Martedì	Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
5	La città: poesie e opere d'arte, Ines Soncini	1	Lunedì
8	Amare il pianeta e chi lo abita, Claudio Morlotti	1	Martedì
9	Musica e parole. Raccontare la realtà con fantasia, Claudio Morlotti	1	Martedì
12	Cantare, Laura Saccomandi	Annuale	Martedì
20	Si fa presto a dire "fantastico", Alessandra Pozzi	1	Mercoledì
31	Storia e storie: figure di donne nei romanzi storici del Novecento, Alessandra Limonta	1	Venerdì
34	Sulle ali dell'Ippogrifo nel mondo fantastico dell'Orlando Furioso, Angelo Pagani	2	Lunedì
36	Ancora tutti al cinema!, Silvia Savoldelli e Simonetta Paris	2	Lunedì
38	L'ascoltator fido, Vito Panza	2	Mart. matt
41	Viaggio nel cinema di Martin Scorsese, Ettore Albergoni	2	Martedì
45	Donne bergamasche fra guerra, resistenza, ricostruzione, Docenti ISREC	2	Mercoledì
48	"Chez Manzoni": I Promessi sposi nell'immaginario collettivo, Ettore Colombo	2	Mercoledì

50	Vivere per raccontare, Alessandra Pozzi	2	Giov. matt.
61	Le lezioni americane di Italo Calvino, Gabrio Vitali	3	Martedì
68	Testi poetici nella Bibbia, Gian Gabriele Vertova	3	Mercoledì
75	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	3	Venerdì

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
79	Il romanzo italiano dal 1950 ad oggi, Agostino Cornali	1 Venerdì	Alzano L.
84	Giacomo Leopardi. La parola che incanta, il pensiero che indaga, Gabriele Laterza	1 Venerdì	Clusone
85	Storie di donne nel mondo antico, Fabio Gatti	1 Giovedì	Costa Mezzate
87	Forse 'l sarà mia bèl ma 'l gà la fòrsa del martèl, Angelo Pagani	1 Giovedì	Gorle
105	A spasso nei Paradisi di Dante, Gabrio Vitali	1 Giovedì	Sotto il Monte
111	L'arte del vivere. Il Decameron di Giovanni Boccaccio, Gabriele Laterza	2 Lunedì	Casazza
114	Sulle ali dell'Ippogrifo nel mondo fantastico dell'Orlando Furioso, Angelo Pagani	2 Giovedì	Civate
115	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	2 Venerdì	Clusone
116	Pomeriggio al cinema	2 Giovedì	Clusone
117	"La canzone d'autore": specchio della società che cambia, Claudio Morlotti	2 Giovedì	Gorle
130	L'altra antologia, sette secoli di letteratura italiana al femminile, Angelo Pagani	3 Mercoledì	Almè
135	"Caro amico, ti scrivo". Lettere di saggezza da Epicuro a Seneca, Fabio Gatti	3 Giovedì	Gazzaniga
138	La letteratura che fa bene alla salute. Autori che spacciano felicità, Alessandra Pozzi	3 Mercoledì	Sant'Omobono

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO		FASE	GIORNO
10	La realtà innanzitutto. Il Rinascimento in Lombardia: Foppa e gli altri, Alessandro Biella	1	Martedì
11	Il corpo di Cristo dall'epoca paleocristiana al Rinascimento, Rosa Chiumeo	1	Martedì
14	Materiali dell'Architettura, Arte della Materia, Manuela Bandini	1	Merc. matt.
18	Conservazione e restauro di dipinti su tavola e tela, Delfina Fagnani Sesti	1	Mercoledì

26	Dalla città moderna a quella contemporanea: verso una nuova sostenibilità ambientale, Eugenio Guglielmi	1	Giovedì
27	I materiali della scultura nella storia dell'arte, Ugo Riva	1	Giovedì
35	La pittura fiamminga del '400 tra mondanità e religiosità, Rosa Chiumeo	2	Lunedì
43	Bernini e Borromini, due artisti rivali nello splendore della Roma Barocca, Daniela Mancia Viviani	2	Merc. matt.
53	L'altro volto dell'Ottocento: non solo impressionismo! Dario Franchi	2	Giovedì
64	Piazze di Bergamo: dalla loro formazione ai caratteri odierni, Francesca Buonincontri	3	Martedì
65	Bergamo tra passato, presente e futuro, Nicola Eynard	3	Merc. matt.
73	Altre città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	3	Giovedì

STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
81	Monasteri, abbazie, conventi: luoghi di spiritualità, di preghiera, di cultura, di carità nei secoli, Perlita Serra	1 Lunedì	Casazza
83	La pittura è donna. Le signore del Barocco, Alessandro Biella	1 Venerdì	Clusone
86	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	1 Giovedì	Gazzaniga
91	Monasteri, abbazie, conventi: luoghi di spiritualità, di preghiera, di cultura, di carità nei secoli, Perlita Serra	1 Giovedì	Pedrengo
92	Il museo diffuso nelle valli, Elisabetta Cassanelli	1 Lunedì	P. Brembana
100	Grand tour al Nord, Dario Franchi	1 Mercoledì	Trescore B.
102	La pittura nel Cinquecento bergamasco, da Lorenzo Lotto a Giambattista Moroni, Perlita Serra	1 Martedì	Treviglio
103	Il surrealismo nell'arte e nella letteratura, Pinuccia D'Agostino	1 Martedì	Treviglio
107	La storia di Bergamo dalla dominazione veneziana a oggi, Giovanni Dal Covolo	1 Martedì	Zogno
109	Grandi bergamaschi, Elisabetta Cassanelli	2 Giovedì	Almenno S.S.
110	La pittura è donna. Le signore del Barocco, Alessandro Biella	2 Venerdì	Alzano L.

119	Mito ed arte nel cammino dell'umanità, Mario Abati	2 Martedì	Palosco
129	I segreti dell'archeologia, Mario Abati	3 Giovedì	Albino
132	L'Architettura con la A maiuscola, Walter Giliberto	3 Lunedì	Casazza
137	Arte del nuovo Millennio, Daniela Mancia Viviani, Manuela Bandini	3 Mercoledì	Mozzo
142	Un'opera d'arte al giorno, Elisabetta Cassanelli	3 Giovedì	Carvico

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Mass media: conoscerli e gestirli con efficacia, Stefano Lamera	1	Lun. matt.
19	Dare la parola alle emozioni, Greta Capelli	1	Mercoledì
37	Facciamo un viaggio: destinazione "Felicità!", Alice Agazzi	2	Mart. matt.
46	Impariamo a gestire la solitudine, Stefano Lamera	2	Mercoledì
54	Chiara-mente, Nadia Carminati	2	Giovedì
63	Storie psicologiche, Simone Algisi	3	Martedì
69	Il bicchiere mezzo pieno: come imparare ad essere positivi, Giovanna Ramona Vespasiano	3	Mercoledì
74	Brain fitness: una palestra di vita, Nadia Carminati	3	Giovedì

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
80	Storie psicologiche, Simone Algisi	1 Lunedì	Casazza
88	Vivere o sopravvivere? Stefano Lamera	1 Martedì	Martinengo
94	Che fare quando il fiume è in piena, Giovanna Ramona Vespasiano	1 Mercoledì	Premolo
104	Le relazioni familiari, Giovanna Ramona Vespasiano	1 Mercoledì	Lefte
108	Vivere o sopravvivere? Come aumentare l'autostima, Stefano Lamera	2 Martedì	Zogno
118	Il segreto del mio successo, Giovanna Ramona Vespasiano	2 Mercoledì	Mozzo
123	Psicologia positiva, nuove prospettive, Simone Algisi	2 Mercoledì	Trescore B.
127	Psicologia positiva, ovvero la felicità, Simone Algisi	2 Mercoledì	Villa di Serio

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
4	All'ombra del Re Sole, Carlotta Testoni	1	Lunedì
17	Viaggio attraverso il Portogallo: ambiente, storia, cultura, arte, Fabio Celsi	1	Mercoledì

24	Satira politica tra storia, arte e letteratura, Paolo Moretti	1	Giovedì
40	Il passato che ritorna. Idee e personaggi della storia antica nella storia moderna, Fabio Gatti	2	Martedì
42	Elementi della cultura giapponese antica e moderna, Luigi Gatti	2	Merc. matt.
47	In cammino, sulle orme dei pellegrini. Geografie umane e di viaggio, Daniele Rocchetti	2	Mercoledì
52	Viaggio in Cina: dal Celeste Impero ai giorni nostri, Cristina Murru	2	Giovedì
58	Introduzione alla filosofia: logica e filosofia della scienza, Giorgio Schena	3	Lunedì
59	Il concetto di sovranità dall'assolutismo alla democrazia, Mariella Valenti	3	Lunedì
62	Dialogo con le donne scienziate: una rilettura della storia delle Scienze, Eliana Bertocchi	3	Martedì
72	Gli anni della nostra vita, Gianluigi Della Valentina	3	Giovedì

SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
76	Da dove veniamo, dove andiamo? Piergiorgio Pescali	1 Giovedì	Albino
77	Storia e paesi attraverso i romanzi, Gianluigi Della Valentina	1 Giovedì	Albino
89	Antropologia della contemporaneità: le contraddizioni del presente, Cristina Murru	1 Mercoledì	Mozzo
90	Il pensiero antico sempre attuale, Giorgio Schena	1 Martedì	Palosco
93	Storia e vita nella terra bergamasca dal XV secolo, Sonia Gervasoni	1 Giovedì	Premolo
98	Addio mia bella addio... Carlotta Testoni	1 Martedì	Stezzano
106	Storia e paesi attraverso i romanzi, Gianluigi Della Valentina	1 Mercoledì	Villa di Serio
108	Approccio alla cultura giapponese, Luigi Gatti	2 Giovedì	Albino
112	Verità del mondo, verità dell'uomo. Itinerari di filosofia antica, Luciano Cristiano	2 Lunedì	Casazza
120	La storia che abbiamo vissuto, Gianluigi Della Valentina	2 Giovedì	Pedrengo
121	La comunità bergamasca nella Venezia rinascimentale e barocca, Alessandro Giorgi	2 Lunedì	P. Brembana
124	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2 Martedì	Treviglio
125	Approccio alla cultura giapponese, Luigi Gatti	2 Mercoledì	Gandino

131	I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	3 Venerdì	Alzano L.
134	A caccia di rivoluzioni, Dina Pezzoli	3 Venerdì	Clusone
136	Vivere la Cina, Cristina Murru	3 Giovedì	Gorle
139	Cosa c'è dietro al cartello? Sonia Gervasoni	3 Martedì	Stezzano
140	I pellegrinaggi nel mondo, Piergiorgio Pescali	3 Mercoledì	Trescore B.
141	Trent'anni di storia d'Italia: dalla fine della grande guerra alla Prima Repubblica (1918 – 1948), Fabio Celsi	3 Martedì	Treviglio

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
6	Vivere pericolosamente, ovvero la resilienza in tempo di cambiamenti climatici, Claudio Merati	1	Lunedì
25	Viaggio nella storia della Medicina: grandi scoperte, interpretazioni fantasiose, scelte rivoluzionarie, Eliana Bertocchi	1	Giovedì
55	Una lunga e travagliata convivenza: animali & uomo, Marco Rampinelli	2	Venerdì

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
78	La danza della vita ovvero il benessere integrato, Severina Allevi	1 Giovedì	Barzana
133	Quando la scienza si racconta, è stupore e meraviglia, Eliana Bertocchi	3 Giovedì	Cisano Berg.
82	Ambienti naturali della bergamasca: uno sguardo ecologico, Marco Rampinelli	1 Giovedì	Cividate
95	E l'ottavo giorno Dio creò Città Alta, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Sant'Omobono
122	Viaggio nella storia della Medicina: grandi scoperte, interpretazioni fantasiose, scelte rivoluzionarie, Eliana Bertocchi	2 Mercoledì	Trescore B.
126	E l'ottavo giorno Dio creò Città Alta, Sonia Gervasoni	2 Giovedì	Villa D'Adda
143	Cultura del cibo e dell'alimentazione, Marilisa Molinari	3 Martedì	Zogno

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
2	Le trasparenze dell'acquarello. "Miscela base", Roberto Calvagna	1	Lun. matt.
33	Miglioriamo il nostro acquarello: "I quattro elementi della natura", Roberto Calvagna	2	Lun. matt.
56	"New" taccuino di viaggio. Destinazione Giappone, Roberto Calvagna	3	Lun. matt.

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

PER PRINCIPIANTI

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

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

29	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	1	Merc. matt.
----	--	---	-------------

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

PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

113	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	2 Venerdì	Cisano B.
-----	--	-----------	-----------

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

3	Alta Via delle Grazie, Gabriella Castelli e Osvaldo Roncelli	1	Lunedì
7	Camminare fa bene 1, Adele Prina	1	Mart. matt.
15	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	1	Merc. matt.
16	Camminare fa bene 2, Team Tu	1	Merc. matt.
23	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Giov. matt.
32	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1	Venerdì
39	Camminare fa bene 3, Adele Prina e Mari Ferrari	2	Mart. matt.
44	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	2	Merc. matt.
51	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Giov. matt.
57	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Lun. matt.
60	Camminare fa bene 4, Adele Prina	3	Mart. matt.
66	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	3	Merc. matt.
67	Camminare fa bene 5, Team Tu	3	Merc. matt.
70	Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
71	Yoga 3, Lucia Lizzola	3	Giov. matt.

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ			
BERGAMO (vedi pag. 48)		FASE	GIORNO
144	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mar./Ven. matt.
145, 151, 157	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
146, 147, 152, 153, 158, 159	Ho fatto splash 1, 2, 6, 7, 11, 12, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
148, 154, 160	Ho fatto splash 3, 8, 13, San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
149, 155, 161	Ho fatto splash 4, 9, 14, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì
150, 156, 162	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
101	Corso di Tai ji Quan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento, Marco Pesenti	1 Lunedì	Treviglio
99	Libertà nel movimento, Silvano Maioli	1 Giovedì	Stezzano
163	In forma in palestra, Istruttori Centro Consortile	semestr. Merc. matt.	Rovetta
164, 165, 166	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Consortile	1, 2, 3 Giov. matt.	Rovetta
167, 168, 169	Ginnastica dolce in acqua 1, 2, 3, Istruttori Sportpiù	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto
170, 171, 172	In forma in piscina 1, 2, 3 Istruttori Centro Consortile	1, 2, 3 Giov. matt.	Casnigo

/// INDICE DEI CORSI DELLA MATTINA

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

BERGAMO

1. FASE SETTEMBRE - NOVEMBRE		GIORNO
1	Mass media: conoscerli e gestirli con efficacia, Stefano Lamera	Lunedì
2	Le trasparenze dell'acquarello. "Miscela base", Roberto Calvagna	Lunedì
7	Camminare fa bene 1, Adele Prina	Martedì
14	Materiali dell'Architettura, Arte della Materia, Manuela Bandini	Mercoledì
15	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	Mercoledì
16	Camminare fa bene 2, Team Tu	Mercoledì
23	Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
28	Telefonini Smartphone: usiamoli non solo per telefonare, Gian Battista Zibetti	Venerdì
29	Telefonini Smartphone: impariamo a usare le "App", Gian Battista Zibetti	Venerdì
2. FASE DICEMBRE - FEBBRAIO		GIORNO
33	Miglioriamo il nostro acquarello: "I quattro elementi della natura", Roberto Calvagna	Lunedì
37	Facciamo un viaggio: destinazione "Felicità!", Alice Agazzi	Martedì
38	L'ascoltator fido, Vito Panza	Martedì
39	Camminare fa bene 3, Adele Prina e Mari Ferrari	Martedì
42	Elementi della cultura giapponese antica e moderna, Luigi Gatti	Mercoledì
43	Bernini e Borromini, due artisti rivali nello splendore della Roma Barocca, Daniela Mancia Viviani	Mercoledì
44	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	Mercoledì
50	Vivere per raccontare, Alessandra Pozzi	Giovedì
51	Yoga 2, Lucia Lizzola	Giovedì
3. FASE MARZO - MAGGIO		GIORNO
56	"New" taccuino di viaggio. Destinazione Giappone, Roberto Calvagna	Lunedì
57	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Lunedì

60	Camminare fa bene 4, Adele Prina	Martedì
65	Bergamo tra passato, presente e futuro, Nicola Eynard	Mercoledì
66	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	Mercoledì
67	Camminare fa bene 5, Team Tu	Mercoledì
70	Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	Giovedì
71	Yoga 3, Lucia Lizzola	Giovedì

PER TUTTO L'ANNO

13	Do you speak English? Rosalba Carotenuto	Mercoledì
21	Let's go on with some more English, Adele Prina	Giovedì
22	Ready to use English this year? Rosalba Carotenuto	Giovedì
30	A further step to break the ice, Adriana Caironi	Venerdì
144	Dolcemente in forma 1, Sportpiù San Bernardino	Mart./Ven.

PROVINCIA

1. FASE SETTEMBRE - NOVEMBRE

		GIORNO	LOCALITÀ
99	Libertà nel movimento, Silvano Moioli	Giovedì	Stezzano

SEMESTRALE

		GIORNO	LOCALITÀ
163	In forma in palestra, Istruttori Centro Consortile	Mercoledì	Rovetta

PER TUTTO L'ANNO

		GIORNO	LOCALITÀ
164, 165, 166	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Consortile	Martedì	Rovetta
170, 171, 172	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Consortile	Giovedì	Casnigo

/// **INDICE DELLE SEDI**

pag.

Bergamo – 1° fase (da settembre a novembre 2023)	17
– 2° fase (da dicembre 2023 a febbraio 2024)	31
– 3° fase (da marzo a maggio 2024)	40
I corsi di Sportpiù Bergamo	48
Albino	51
Almè	53
Almenni – Lemine (Barzana, Almenno san Salvatore)	53
Alzano Lombardo	54
Casazza	56
Cenate (vedi Trescore)	77
Cisano Bergamasco	58
Cividate al Piano	59
Clusone	60
Costa di Mezzate	63
Gazzaniga	63
Gorle	64
Martinengo	66
Mozzo	66
Palosco	67
Pedrengo	68
Piazza Brembana	69
Premolo	70
Rovetta (vedi Clusone)	62
Sant’Omobono Terme	71
Seriate	72
Stezzano	73
Trescore Balneario	75
Treviglio	78
Val Gandino (Lefte, Gandino, Casnigo)	80
Villa d’Adda, Carvico, Sotto il Monte	82
Villa di Serio	84
Zogno	85

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

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

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

Mutuo Soccorso via Zambonate 33, tel. 035.247151

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

Sala Toolbox via del Nastro Azzurro 1/a

“Social Domus” via XXIV Maggio 32

“Spazio” Galgario via Galgario 1

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

/// CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2023

**Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù
di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 48**

1 MASS MEDIA: CONOSCERLI E GESTIRLI CON EFFICACIA

NOVITÀ

Stefano Lamera

Lunedì, dal 2 ottobre al 20 novembre 2023 (8 incontri)

ore 9.30-11-45, La Porta (€ 32)

PSICOLOGIA (max 50)

I mezzi di comunicazione di massa possono essere utili alla comunità ma al contempo divenire potenti strumenti per orientare e influenzare il modo di vivere e pensare della collettività. Essi possono arrivare a formare e plasmare le opinioni, le credenze e gli atteggiamenti. Questo percorso illustra alcuni strumenti utili per saper riconoscere i potenziali rischi che possono determinare conseguenze negative per la nostra qualità della vita. Vengono inoltre offerte delle riflessioni, capaci di fornire elementi utili alla gestione efficace delle diverse realtà mediatiche in cui siamo immersi quotidianamente.

2 LE TRASPARENZE DELL'ACQUARELLO. "MISCELA BASE"

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2023 (10 incontri)

ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

La tecnica dell'acquarello per chi comincia e per chi non si sente ancora sicuro. Faremo un percorso di difficoltà crescente, senza manie di grandezza, ma anche senza complessi di inferiorità. Gratificazione e divertimento assicurati.

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

3 ALTA VIA DELLE GRAZIE

NOVITÀ

Gabriella Castelli e Osvaldo Roncelli

Lunedì, dal 25 settembre al 2 ottobre 2023 (2 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 8)

BENESSERE (max 60)

I primi di gennaio del 2023 è stata presentata la guida del cammino, nelle terre di Bergamo di cui è coautrice Gabriella Castelli; è edita da "Terre di Mezzo" che pubblica i maggiori cammini internazionali e nazionali. Si tratta della descrizione di un percorso che parte da Bergamo città e si snoda per circa 271 km in Val Seriana e Alto Sebino per concludersi, dopo tredici giorni, a Bergamo Alta alla Basilica di Santa Maria Maggiore (sono previste anche alternative più brevi e/o per mountain-bike). È un viaggio nella storia in luoghi e paesaggi di antiche tradizioni. Nel primo incontro d'aula verrà illustrato il percorso; mentre il secondo incontro si svolgerà "sul campo" lunedì 2 ottobre, e ci farà entrare nel vivo del cammino con un assaggio della prima tappa: un bel percorso ad anello (partenza da Bergamo alle ore 8.45 dalla chiesa di Monterosso) che ci porterà nel bosco tra saliscendi al caratteristico borgo di Olera per poi rientrare in città. Tempo indicativo di percorrenza ore 3.30 con sosta alla chiesa di Olera.

4 ALL'OMBRA DEL RE SOLE

NOVITÀ

Carlotta Testoni

Lunedì, dal 9 ottobre al 27 novembre 2023 (8 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

STORIA (max 60)

Il racconto di un uomo, Luigi XIV, che ha segnato un'epoca della storia d'Europa, i cui usi e costumi, la cui politica e sistema di vita sono giunti fino a noi, anche grazie allo splendore della sua leggendaria reggia: Versailles.

5 LA CITTÀ: POESIE E OPERE D'ARTE

NOVITÀ

Ines Soncini

Lunedì, dal 25 settembre al 6 novembre 2023 (7 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

LETTERATURA E ARTE (max 60)

La città – reale, immaginata, progettata, metafora dell'esistenza – nelle raffigurazioni di pittori di varie epoche e negli scatti dei fotografi con il suo aspetto in continua evoluzione, le sue strade e le sue piazze ora deserte ora affollate, gli incontri spesso casuali, i vagabondaggi notturni. I versi dei poeti del Novecento (e alcune canzoni) tutto animano e personalizzano con spezzoni di vita vissuta, emozioni, ricordi, rimpianti del "tempo perduto". Parole e immagini si completano, arricchendosi a vicenda con le peculiarità di ognuna delle due modalità espressive.

6 VIVERE PERICOLOSAMENTE, OVVERO LA RESILIENZA IN TEMPO DI CAMBIAMENTI CLIMATICI

Claudio Merati

Lunedì, dal 13 novembre all'11 dicembre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

ECOLOGIA (max 60)

Ormai anche i negazionisti più intransigenti ammettono che il clima è in profonda mutazione e che le conseguenze globali incidono anche a livello locale. Le conseguenze si manifestano in disastri di grande rilievo, ma anche in fenomeni localizzati che incidono fortemente sulla vita quotidiana della popolazione coinvolta. Si parla quindi spesso di necessità di essere resilienti, cioè di convivere con i cambiamenti. L'interpretazione della resilienza porta però comportamenti molto diversi dalla passiva accettazione, alla volontà di reale cambiamento del sistema economico/sociale che ci ha portato ai problemi di disequilibrio ecologico. Prospettive collettive, buone pratiche comunitarie ed individuali possono indirizzarci verso la giusta strada.

7 CAMMINARE FA BENE 1

Adele Prina

Martedì, dal 26 settembre al 14 novembre 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.

8 AMARE IL PIANETA E CHI LO ABITA

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Martedì, dal 26 settembre al 24 ottobre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

MUSICA (max 60)

Raccontare in musica l'Amore per la Pace, i Rapporti Umani, il Lavoro, la Natura... La Canzone d'Autore che si schiera contro la guerra, l'inquinamento, l'odio e la violenza di ogni genere. Cinque incontri per cantare la speranza in un mondo migliore.

9 MUSICA E PAROLE. RACCONTARE LA REALTÀ CON FANTASIA

Claudio Morlotti

Martedì, dal 31 ottobre al 28 novembre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

MUSICA (max 60)

In contrapposizione ai "Canzonettari" come De André chiamava gli autori di canzonette di facile successo che lasciano il tempo che trovano, i cantautori presentati in questo ciclo di incontri hanno lasciato un'eredità importante e una biblioteca ricca di racconti che, come nella migliore tradizione dei cantastorie, esaltano la grandezza di alcuni momenti della vita e mettono a nudo le miserie di altri. In sostanza: "raccontano l'uomo".

10 LA REALTÀ INNANZITUTTO. IL RINASCIMENTO IN LOMBARDIA: FOPPA E GLI ALTRI

NOVITÀ

Alessandro Biella

Martedì, dal 26 settembre al 7 novembre 2023 (7 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

1430. Milano, capoluogo del ducato dei Visconti, è una città in fermento. Nel cantiere del Duomo, e nelle strade della città, si confrontano artisti di provenienza e stili molto diversi: lombardi, ticinesi, veneti, fiorentini con il loro "umanesimo", francesi e fiamminghi con il loro "gotico". Vicino a Brescia nasce Vincenzo Foppa. Per più di sessant'anni lavorerà per i duchi di Milano, per la sua città natale, Bergamo, per la Liguria e per tanti altri committenti... venendo dimenticato con la sua morte. Finché tra Ottocento e Novecento, alla ricerca di qualcosa che spiegasse la pittura vera e spietata di Moretto, Romanino, Savoldo e soprattutto Caravaggio, gli storici dell'arte lo proclameranno "padre" del Rinascimento lombardo. Attraverso le diverse fasi di una carriera sempre in movimento, capace di cogliere ogni novità, potremo ripercorrere anche la storia – spesso dimenticata – dell'arte nelle nostre terre nel Quattrocento, della sua unicità e della sua eccezionale ricchezza.

11 IL CORPO DI CRISTO DALL'EPOCA PALEOCRISTIANA AL RINASCIMENTO

NOVITÀ

Rosa Chiumeo

Martedì, dal 14 novembre al 12 dicembre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Dalla negazione della nudità e della fisicità alla rinascita della bellezza classica. Dal tramonto degli dei alla resurrezione degli dei. Iconoclastia e corporeità, un dualismo che si ripete nella cultura, nell'arte e nella religiosità.

12 CANTARE

Laura Saccomandi

Martedì, dal 26 settembre 2023 al 21 maggio 2024 (annuale: 30 incontri)

ore 16.30-18.30, CTE Celadina (€ 80)

LABORATORIO ANNUALE DI CANTO CORALE (max 35)

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

POMERIGGIO AL CINEMA

Martedì, da settembre 2023, ore 16, CineTeatro del Borgo,

galleria piazza Sant'Anna. Ingresso ridotto € 4 per tutti gli over 65

CICLO FILM DI QUALITÀ

La rassegna presentata da CineTeatro del Borgo è ormai un riferimento immancabile nel panorama cinematografico cittadino grazie alle sempre più gradite proiezioni pomeridiane capaci di unire piacevolezza e qualità. Ogni settimana sarà distribuita una breve presentazione critica del film, curata, come la selezione dei titoli, dal Centro Studi Cinematografici di Bergamo.

13 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Rosalba Carotenuto

Mercoledì dal 25 ottobre 2023 al 22 maggio 2024 (annuale: 27 incontri pari a 30,

ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 1° LIVELLO (max 25)

Questo corso di base è appropriato per chi non ha studiato la lingua inglese o ne possiede solo minime conoscenze. L'obiettivo principale è favorire l'apprendimento di significative funzioni comunicative, utili sia per la comprensione che per la comunicazione. Le strutture linguistiche, presenti nei vari contesti, saranno spiegate e subito riutilizzate. Per facilitare il loro uso verranno fornite mappe concettuali e schede sintetiche. Si useranno le quattro abilità, con maggiore enfasi sulla competenza comunicativa. Fondamentale sarà anche memorizzare il lessico, vitale per interagire in varie situazioni reali. Al termine del corso, i partecipanti dovrebbero essere in grado di capire i punti salienti di argomenti affrontati, come pure leggere e scrivere brevi testi o semplici messaggi telefonici. Si affronteranno anche tematiche e problematiche tipiche di chi viaggia.

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

Il giorno della prima lezione i corsisti riceveranno indicazioni per l'acquisto dei testi in uso (prenotazione in gruppo, fatta dalla docente, con vantaggi economici e consegna celere).

14 MATERIALI DELL'ARCHITETTURA, ARTE DELLA MATERIA

NOVITÀ

Manuela Bandini

Mercoledì, dal 27 settembre al 25 ottobre 2023 (5 incontri)

ore 9.30-11.45, Social Domus, via XXIV Maggio 32 (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

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

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2023 (10 incontri)

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

BIODANZA (max 30)

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

16 CAMMINARE FA BENE 2

Team **Tu**

Mercoledì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2023 (8 incontri)

ore 9.30-12, ritrovo piazzale Stadio (edicola), (€ 20)

BENESSERE (max 30)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere ed è prevista una sosta per il caffè. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio.

17 VIAGGIO ATTRAVERSO IL PORTOGALLO: AMBIENTE, STORIA, CULTURA, ARTE

NOVITÀ

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 27 settembre al 6 dicembre 2023 (10 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

STORIA (max 70)

Il corso propone un breve percorso storico-culturale del Portogallo dalle "origini" ai giorni nostri, integrato da approfondimenti su specifici eventi che hanno avuto rilevanza per la storia europea e da un tour virtuale del Paese.

18 CONSERVAZIONE E RESTAURO DI DIPINTI SU TAVOLA E TELA

NOVITÀ

Delfina Fagnani Sesti

Mercoledì, dal 27 settembre al 25 ottobre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Pitture restituite a nuovi sguardi per suscitare nuove emozioni, oltre il tempo, in un delicato incontro tra passato e presente. Conosceremo la cultura del restauro come mezzo fondamentale per approfondire la conoscenza della storia dell'arte, non solo come strumento di conservazione e di trasmissione del patrimonio culturale alle future generazioni.

19 DARE LA PAROLA ALLE EMOZIONI

NOVITÀ

Greta Capelli

Mercoledì, dall'8 novembre al 6 dicembre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

PSICOLOGIA (max 50)

La vita emotiva definisce in larga parte il nostro stato di benessere, le modalità attraverso cui affrontiamo le relazioni e, più in generale, la quotidianità. Eppure, capita spesso di prestare poca attenzione al nostro mondo interno e così le emozioni rimangono inesprese, intrappolate in un corpo che ne diviene un sintomatico portavoce. Tornare ad ascoltarci e ad interrogarci su quanto ci attraversa è il primo passo verso il recupero della possibilità di essere consapevoli e di comunicare in maniera adeguata e funzionale ciò che sentiamo, rendendo il conflitto costruttivo e sollevando il corpo da una serie di disturbi psicosomatici.

20 SI FA PRESTO A DIRE "FANTASTICO"

NOVITÀ

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 4 ottobre al 29 novembre 2023 (8 incontri)

ore 15-17.15, Social Domus, via XXIV Maggio 32 (€ 32)

LETTERATURA (max 60)

A partire dal confronto tra le modalità della letteratura fantastica ottocentesca e quelle specificamente novecentesche emerge la nozione di "modo" fantastico. Più che un genere a sé stante è un modo che la letteratura propone per scardinare le consuete categorie del reale ed esplorare nuove strategie di rappresentazione, capaci di esorcizzare le paure e la drammaticità della vita. Si passeranno in rassegna testi di autori del Novecento (Calvino, Ortese, Buzzati... e altre sorprese) che hanno saputo spingersi oltre il reale, esplorando ciò che brulica appena sotto la crosta di quel che è apparentemente noto. Da lì si intravede la parte oscura dell'umano.

21 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Adele Prina

Giovedì, dal 28 settembre 2023 al 23 maggio 2024 (annuale: 30 incontri)

ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 25)

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 pro-

pongono 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 i corsisti sono guidati gradualmente a sviluppare l'abilità di comunicare nella lingua inglese in modo spontaneo e corretto.

N.B. Il libro di testo verrà comunicato alla prima lezione.

22 READY TO USE ENGLISH THIS YEAR?

Rosalba Carotenuto

Giovedì, dal 26 ottobre 2023 al 30 maggio 2024 (annuale: 27 incontri pari a 30), ore 9.30-12, CTE Celadina (€ 220)

LINGUA INGLESE 3/4° LIVELLO (max 25)

L'obiettivo finale di questo corso, naturale prosecuzione di "Let's go on with some more English", è la conoscenza ed il fattivo uso della lingua in vari contesti comunicativi, usando lavoro di coppia, di gruppo e giochi di ruolo. Si prevede l'approfondimento di ulteriori strutture linguistiche, presentate sempre in contesti reali e subito riutilizzate. Fondamentale sarà l'ampliamento delle competenze comunicative ed il potenziamento del bagaglio lessicale, vitale per far fronte alle varie esigenze di comunicazione e di scrittura di brevi frasi e semplici testi. Quando necessario, si forniranno mappe concettuali e schede sintetiche. L'obiettivo primario è migliorare le capacità comunicative e di acquisire maggiore scioltezza nella conversazione su argomenti legati alla vita quotidiana e situazioni che si possono presentare in viaggio o incontrando stranieri. Saranno utilizzati gli stessi testi, del livello Elementary, che tutti i corsisti, iscritti al corso nel 2022/2023, già posseggono.

Eventuali nuovi iscritti riceveranno indicazioni relative ai testi il giorno della prima lezione.

Jonathan Bygrave "NEW TOTAL ENGLISH" (livello Elementary: A1/2) ed. Pearson; Student's Book with Active book and DVD ISBN 978 1408267165 € 26.50; Workbook (with key) and Audio CD ISBN 978 1408267332 € 12.50

23 YOGA 1

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 28 settembre al 30 novembre 2023 (10 incontri) ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

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

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

24 SATIRA POLITICA TRA STORIA, ARTE E LETTERATURA

NOVITÀ

Paolo Moretti

Giovedì, dal 28 settembre al 2 novembre 2023 (6 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

SCIENZE SOCIALI (max 60)

La satira politica può essere una inusuale interpretazione della storia e un suggestivo punto di incontro e di confronto tra storia e politica, arte e cultura. Dal Risorgimento ai tempi nostri, passando per la Belle Époque, il primo conflitto mondiale, il Fascismo e l'antifascismo, senza dimenticare le influenze straniere, la satira politica italiana ci accompagna in un percorso sino ad ora poco investigato.

25 VIAGGIO NELLA STORIA DELLA MEDICINA: GRANDI SCOPERTE, INTERPRETAZIONI FANTASIOSE, SCELTE RIVOLUZIONARIE

NOVITÀ

Eliana Bertocchi

Giovedì, dal 9 novembre al 7 dicembre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

SCIENZE E STORIA (max 60)

La storia dell'Umanità è strettamente connessa con la storia della Medicina. È un cammino intricato quello dell'"arte della cura": le conoscenze teoriche e le pratiche mediche si sono evolute in modo complesso, sono una raccolta disorganica e discontinua, per questo interessante. Nelle pagine di questa storia si scoprono le imprese dei "padri" della medicina, da tutti acclamati per grandi scoperte; ci si imbatte in ciarlatani che con ingannevoli pratiche hanno oscurato la credibilità di questa scienza nobile; si incontrano tanti medici brillanti e innovatori, che hanno percorso i tempi, hanno intuito concetti che, non immediatamente compresi, furono addirittura osteggiati. Eroi geniali, coraggiosi, rivoluzionari, spesso dimenticati, ai quali va riconosciuto il merito di aver arricchito e consolidato le conoscenze mediche. Sfide audaci, dispute accese, successi straordinari che hanno segnato l'evoluzione della scienza medica.

26 DALLA CITTÀ MODERNA A QUELLA CONTEMPORANEA: VERSO UNA NUOVA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

NOVITÀ

Eugenio Guglielmi

Giovedì, dal 28 settembre al 26 ottobre 2023, (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE/URBANISTICA (max 60)

Gli incontri prendono spunto dalle riflessioni sulla difficile coesistenza tra la città del Novecento e gli sviluppi inaspettati di quella contemporanea, dove i valori identitari vengono messi in discussione dalle innovazioni tecnologiche e dalle contaminazioni culturali diverse. A tutto ciò si aggiungono le problematiche metodologiche e tecniche nella difficile coesistenza di quanto la futura città richiede nell'ambito della sostenibilità di un nuovo modello ambientale. Questa serie di incontri mette in relazione i diversi rapporti sociali e culturali nati dalla rivoluzione industriale occidentale e mai completamente risolti. L'esigenza di una diversa percezione globale degli spazi abitativi trova un evidente contrasto nelle metodologie della progettazione tradizionale come sola occupazione degli spazi liberi, relegando alla marginalità l'eco sistema globale inteso come equilibrio di valori anche morali al servizio dell'uomo. Il corso si concluderà con una visita guidata.

27 I MATERIALI DELLA SCULTURA NELLA STORIA DELL'ARTE

NOVITÀ

Ugo Riva

Giovedì, dal 9 novembre al 7 dicembre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

ARTE (max 60)

Lo scultore Ugo Riva ripercorre la storia della scultura dal punto di vista della relazione tra scelta del materiale e invenzioni d'artista. La personale lettura dell'opera di due grandi maestri, Michelangelo e Bernini, introdurrà ai temi di etica, di estetica, di spirito e di materia nella concezione dell'opera, nella sua poetica e nello sviluppo del linguaggio scultoreo.

Il corso si conclude con la visita alle opere di Riva a Brembate Sotto (da raggiungere con mezzi propri).

28 TELEFONINI SMARTPHONE: USIAMOLI NON SOLO PER TELEFONARE

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 22 settembre al 27 ottobre 2023 (6 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 72)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 12)

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 gli incontri pratico-teorici si cercherà di fornire le opportune conoscenze per scaricare e imparare ad utilizzare le famose "App" per fare video-telefonate, inviare messaggi, filmati e foto, consultare le previsioni meteo, entrare in Internet, inviare e ricevere e-mail, utilizzare il navigatore per arrivare a destinazione, ecc.

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

29 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 3 novembre al 22 dicembre 2023 (7 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 84)

TECNOLOGIA – ANDROID: APPROFONDIMENTO (max 12)

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

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

30 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Adriana Caironi

Venerdì, dal 22 settembre 2023 al 24 maggio 2024 (annuale: 30 incontri)

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

LINGUA INGLESE 3° LIVELLO (max 25)

Il corso, prosecuzione di "Let's go on with some more English", si propone di consolidare le competenze di chi ha seguito tale percorso, rivedendo e completando le strutture di base presentate in tale contesto e integrandone l'acquisizione con

nuovi materiali. Al termine del corso i partecipanti avranno migliorato le loro competenze comunicative e acquisito maggiore scioltezza nella lettura e nella conversazione su argomenti legati alla vita quotidiana, a situazioni sociali, economiche, al tempo libero. In particolare, potranno utilizzare in modo appropriato le strutture grammaticali e le principali funzioni comunicative apprese e consolidate durante i corsi precedenti, integrandole con ulteriori argomenti previsti dal programma del terzo anno. Il bagaglio lessicale, inoltre, sarà ampliato per far fronte alle esigenze di comunicazione in lingua inglese, ad un livello di competenza adeguato, con il supporto del materiale fornito dal libro di testo in adozione e da materiale integrativo. A questo proposito, si prevede, in particolare, di stimolare le abilità di ascolto e di esposizione orale attraverso l'uso costante di brevi video proposti e presentati sia dalla docente che dai corsisti stessi. Inoltre, su base individuale o a piccoli gruppi, i corsisti verranno stimolati ad esporre opinioni, a presentare eventi, curiosità, o qualunque argomento che susciti interesse nel gruppo con lessico e strutture grammaticali di cui abbiano conoscenza, con un linguaggio semplice e corretto. Libro di testo: ENGLISH FILE 4th EDITION - PRE-INTERMEDIATE. Oxford University Press, Student's pack. Costo: circa € 35. Il giorno della prima lezione i corsisti riceveranno indicazioni per la prenotazione in gruppo, con vantaggi economici e consegna celere.

31 STORIA E STORIE: FIGURE DI DONNE NEI ROMANZI STORICI DEL NOVECENTO

NOVITÀ

Sandra Limonta

Venerdì, dal 29 settembre al 27 ottobre 2023 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

LETTERATURA (max 60)

La Storia mondiale è come un grande arazzo in cui il disegno è formato da migliaia di storie individuali, di solito non conosciute. Nei romanzi che analizzeremo sono presentate le vicende personali di donne di diverse generazioni, inserite nel tragico contesto storico del Novecento. Nella suggestiva alternanza di storie e di storia, di piccoli episodi quotidiani e di enormi stravolgimenti collettivi, le protagoniste femminili si trovano a fare i conti soprattutto con le rigide regole di comportamento familiare e sociale, contro cui devono lottare per ritrovare se stesse e seguire i propri sogni. Come la contadina tatara Zuleika risucchiata nel vortice della politica staliniana degli anni '30, o come Cate e le altre donne chirurgo, che – sfidando ogni divieto – durante la Prima guerra mondiale aprirono a Londra un ospedale di guerra completamente gestito da loro.

32 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Venerdì, dal 29 settembre all'1 dicembre 2023 (10 incontri)

ore 15-16.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

METODO FELDENKRAIS (max 25)

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

/// **CORSI DI BERGAMO****2° FASE: DA DICEMBRE 2023 A FEBBRAIO 2024****33 MIGLIORIAMO IL NOSTRO ACQUARELLO:
"I QUATTRO ELEMENTI DELLA NATURA"**

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dall'11 dicembre 2023 al 26 febbraio 2024 (10 incontri)

ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

PITTURA AD ACQUARELLO (max 25)

Si tratta di un corso AVANZATO e a tema, per rendere più intrigante il nostro laboratorio. È un corso dedicato a chi possiede già le basi dell'acquarello. Emergerà la tecnica ma anche l'istinto, che per gli argomenti, troverà ampio spazio di espressione.

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

**34 SULLE ALI DELL'IPPOGRIFO NEL MONDO
FANTASTICO DELL'ORLANDO FURIOSO**

NOVITÀ

Angelo Pagani

Lunedì, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA (max 70)

Un viaggio nella foresta incantata delle ottave di Ludovico Ariosto: l'autore ti prende per mano e ti conduce in un mondo sospeso tra reale e irreale, che ti spiazzava e ti espone all'arbitrio dell'imprevedibile, dove l'amore, forza indomabile, sequestra la mente e il cuore degli eroi, dove la bellezza è fatta immortale dalla celeste dote riservata agli uomini. Essa regna sulle pagine dell'Orlando e sui capolavori che, nella pittura e nella musica, da esso si sono generati. Con queste pagine e questi capolavori ci addentreremo nel fantasmagorico labirinto ideato dall'autore mentre contempla, senza velarle, le miserie umane e ne sorride con complice indulgenza.

35 LA PITTURA FIAMMINGA DEL '400 TRA MONDANITÀ E RELIGIOSITÀ

NOVITÀ

Rosa Chiameo

Lunedì, dall'8 gennaio al 5 febbraio 2024 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Jean Van Eyck, Roger Van der Weyden, Ugo Van der Goes. Grazie alla ricchezza accumulata nelle attività mercantili, grazie a committenti sensibili alla cultura e desiderosi di prestigio sociale, assistiamo al fiorire di una rilevante attività artistica che segna anche la reciproca influenza di scuole europee di diversa impostazione culturale e religiosa. Confronto con il primo rinascimento italiano, la tradizione classica e la prospettiva: Brunelleschi, Donatello, Piero della Francesca, Mantegna.

36 ANCORA TUTTI AL CINEMA!

NOVITÀ

Silvia Savoldelli e Simonetta Paris

Lunedì, dall'11 dicembre 2023 al 26 febbraio 2024 (10 incontri)

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 sede della Mediateca è dotata di parcheggio e raggiungibile con gli autobus 7, 9.

37 FACCIAMO UN VIAGGIO: DESTINAZIONE "FELICITÀ!"

NOVITÀ

Alice Agazzi

Martedì, dal 9 gennaio al 20 febbraio 2024 (7 incontri)

ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 28)

PSICOLOGIA (max 50)

Avete mai pensato a quanto la nostra vita sia un lunghissimo viaggio? Ma verso quale destinazione stiamo viaggiando? In questo percorso partiremo per un bel viaggio che avrà come meta la felicità! Un laboratorio teorico/pratico che miscela tematiche della psicologia del benessere, come i bisogni, i desideri e le emozioni con pratiche creative come la creazione di cartelli stradali che ci possano guidare nel raggiungimento della nostra destinazione finale o la costruzione di una mappa stradale che indichi le tappe del nostro viaggio verso la nostra bellissima meta: la felicità. Il percorso sarà un'occasione speciale per affrontare i temi principali della psicologia del benessere, come l'accettazione di sé, la creazione di legami significativi, l'autonomia, la crescita personale ed il benessere.

38 L'ASCOLTATOR FIDO

Vito Panza

Martedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2024 (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 dodecafonica. 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. 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.

39 CAMMINARE FA BENE 3

Adele Prina e Mari Ferrari

Martedì, dal 6 febbraio al 5 marzo 2024 (5 incontri)

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

BENESSERE (max 30)

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

40 IL PASSATO CHE RITORNA. IDEE E PERSONAGGI DELLA STORIA ANTICA NELLA STORIA MODERNA

NOVITÀ

Fabio Gatti

Martedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

STORIA (max 70)

I rivoluzionari francesi che vogliono restaurare l'antica repubblica romana, Napoleone che studia le strategie di Cesare prima delle battaglie, il Fascismo che intende ricostruire l'Impero romano, il proletariato in lotta che si ispira alla rivolta di Spartaco, i Nazisti che millantano una discendenza dai Greci e si propongono come la nuova Sparta, riportando in auge le Olimpiadi: questi sono solo alcuni dei momenti in cui i protagonisti della storia moderna hanno guardato a Greci e Romani per rintracciare episodi, personaggi, idee da cui trarre ispirazione per progetti politici, sociali e culturali. Il corso ripercorre alcune di queste vicende, mostrando quanto profondamente la conoscenza e la manipolazione della storia antica abbiano contribuito a costruire il pensiero moderno.

41 VIAGGIO NEL CINEMA DI MARTIN SCORSESE

NOVITÀ

Ettore Albergoni

Martedì, dal 9 gennaio al 6 febbraio 2024 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

CINEMATOGRAFIA (max 60)

Martin Scorsese è uno dei più grandi registi cinematografici della nostra epoca. A partire dai primi cortometraggi (fine anni '60) fino a *The Irishman*, il corso evidenzierà temi e forme ricorrenti nell'evoluzione dello stile registico dell'autore. Un viaggio lungo più di cinquanta anni, durante i quali Scorsese ha saputo ridefinire il *gangster-movie* e non solo: il corso porrà soprattutto l'accento sulla complessità psicologica di un cinema che, soprattutto per la "scelta" dei suoi (anti) eroi, è stato spesso vittima di critiche superficiali e/o di feroci polemiche moraleggianti.

42 ELEMENTI DELLA CULTURA GIAPPONESE ANTICA E MODERNA

NOVITÀ

Luigi Gatti

Mercoledì, dal 31 gennaio al 28 febbraio 2024 (5 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

CULTURA E ANTROPOLOGIA (max 70)

Le millenarie tradizioni orientali e le microstorie nascoste negli ideogrammi ci descrivono i cinque elementi della natura che, da sempre, ci possono aiutare a vivere ogni giorno in armonia con ciò che ci circonda.

43 BERNINI E BORROMINI, DUE ARTISTI RIVALI NELLO SPLENDORE DELLA ROMA BAROCCA

NOVITÀ

Daniela Mancia Viviani

Mercoledì, dal 10 gennaio al 6 marzo 2024 (9 incontri)

ore 9.30-11.45, Social Domus, via XXIV Maggio 32 (€ 36)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Attraverso la vita e le opere dei due protagonisti del Seicento romano, analizzeremo uno dei momenti più affascinanti, misteriosi e complessi dell'arte italiana e conosceremo a fondo i luoghi e i monumenti più noti e ammirati della Roma Barocca.

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 13 dicembre 2023 al 28 febbraio 2024 (10 incontri)

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

BIODANZA (max 30)

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

45 DONNE BERGAMASCHE FRA GUERRA, RESISTENZA, RICOSTRUZIONE

NOVITÀ

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

Angelo Bendotti, Elisabetta Ruffini, Luciana Bramati, Rosangela Pesenti

Mercoledì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA E STORIA (max 60)

I collaboratori dell'Isrec Bergamo hanno condotto negli ultimi anni un'ampia e articolata ricerca sul mondo femminile bergamasco negli anni Quaranta, fra guerra, lotta di Liberazione, ricostruzione. Si è così potuto costruire biografie di grande interesse storico e sociale, riportando alla luce figure di protagoniste, spesso dimenticate, della nostra storia. Il corso che si propone vuole appunto essere un primo, ma decisivo contributo, alla riscrittura di un mondo che deve assolutamente essere conosciuto.

46 IMPARIAMO A GESTIRE LA SOLITUDINE

Stefano Lamera

Mercoledì, dal 10 gennaio al 7 febbraio 2024 (5 incontri)

ore 15-17.15, Social Domus, via XXIV Maggio 32 (€ 20)

PSICOLOGIA (max 60)

A chi non è mai capitato di sentirsi solo? Certo non è una bella sensazione. Quando la solitudine è "subita" per lungo tempo incide sul nostro benessere psicologico e può causare depressione, chiusura, compromissione delle nostre abilità sociali e diffidenza verso gli altri. La buona notizia è che possiamo approfittare di questo sentire per conoscere, scoprire e ritrovare la nostra ricchezza interiore ponendola a servizio del nostro benessere.

47 IN CAMMINO, SULLE ORME DEI PELLEGRINI. GEOGRAFIE UMANE E DI VIAGGIO

NOVITÀ

Daniele Rocchetti

Mercoledì, dal 10 gennaio al 7 febbraio 2024 (5 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE SOCIALI (max 60)

Da sempre l'uomo è in viaggio. È voglia di uscire dal nostro piccolo mondo? Desiderio di nuovi incontri? È curiosità? Bisogno di purificazione, di cammino insieme? Tutto questo forse e anche altro. Ma il perché, alla fine, si trova nell'uomo stesso: è l'uomo, nel suo profondo, che è "viaggiatore". Un percorso tra fedi e culture per raccontare come la vita sia un continuo stare e andare, star chiusi e incontrare, fermarsi a cercare. E da sempre, le donne e gli uomini di qualunque fede hanno trovato nel cammino la parabola più convincente per definire l'esistenza umana.

48 "CHEZ MANZONI": I PROMESSI SPOSI NELL'IMMAGINARIO COLLETTIVO

NOVITÀ

Ettore Colombo

Mercoledì, dal 14 febbraio al 6 marzo 2024 (4 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)

LETTERATURA E ARTI VISIVE (max 60)

Alessandro Manzoni e il suo romanzo come artefici di un modo di raccontare gli italiani, i loro vizi e le virtù, una visione del mondo assai più complessa e articolata di quanto tramandato dalle lezioni scolastiche. Un percorso nell'immaginario collettivo italiano, dalle celebri incisioni di Gonin alla fruizione popolare grazie

al cinema e alla televisione, dall'influenza decisiva sulla lingua italiana ai modi di dire entrati nell'uso comune, dalla ricostruzione accurata secondo criteri scientifici propri della storiografia alla polemica politica risorgimentale. Un incontro ravvicinato, quindi, "Chez Manzoni" che significa "Da Manzoni", faccia a faccia, per scoprirlo nella sua vera dimensione.

49 IL COMPUTER QUESTO SCONOSCIUTO E INTERNET

Domenico Sergi Alampi

Mercoledì, dal 10 gennaio al 24 aprile 2024 (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 (Word Pad, 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 per poter proseguire autonomamente nell'utilizzo del computer.

50 VIVERE PER RACCONTARE

NOVITÀ

Alessandra Pozzi

Giovedì dal 14 dicembre 2023 al 29 febbraio 2024 (10 incontri)

ore 9.30-11.45, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 40)

SCRITTURA CREATIVA (max 20)

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

51 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 14 dicembre 2023 al 29 febbraio 2024 (10 incontri)

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

HATHA YOGA (max 25)

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

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

52 VIAGGIO IN CINA: DAL CELESTE IMPERO AI GIORNI NOSTRI

Cristina Murru

Giovedì, dall'11 gennaio al 29 febbraio 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

CULTURA E STORIA (max 60)

Nel paese dall'inarrestabile sviluppo degli ultimi decenni, sotto molti punti di vista, si stanno delineando nuovi scenari che producono benessere ma anche squilibri strutturali e nuove criticità. 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.

53 L'ALTRO VOLTO DELL'OTTOCENTO: NON SOLO IMPRESSIONISMO!

NOVITÀ

Dario Franchi

Giovedì, dall'11 gennaio al 29 febbraio 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Abituati come siamo a pensare che l'Ottocento è il secolo della fotografia, del Realismo, dell'Impressionismo o di Van Gogh, dimentichiamo che in questo secolo ha nettamente prevalso il gusto romantico per la storia e l'arte dei periodi storici trascorsi recuperati spesso in funzione antimoderna. Basti pensare che edifici come il duomo di Milano o di Firenze vengono completati recuperando lo stile gotico antico. Nasce così il neoclassico, il neogotico, il neorinascimento, il neoba-

rocco o addirittura il neobabilonese, il neo egizio o il neoindiano prevalentemente in campo architettonico, ma con riflessi di gusto e di stile nelle arti visive, in letteratura e in musica. Ripercorriamo alcune tappe di questo fenomeno culturale e artistico a livello europeo e italiano in particolare, fino ad arrivare all'Art nouveau o Liberty che conclude tra fine '800 e primi del '900 la parabola dell'Eclettismo.

54 CHIARA-MENTE

Nadia Carminati

Giovedì, dal 14 dicembre 2023 al 29 febbraio 2024 (10 incontri)

ore 16-17.15, Toolbox, via Nastro Azzurro 1/a (€ 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; verrà proposta una serie di esercizi studiati per attivarle, in una sorta di "palestra" dove esercitare una vera e propria ginnastica per la mente. Seguiranno quindi attività operative guidate, senza particolari approfondimenti teorici, per favorire l'esercizio di fondamentali funzioni a tutela della qualità della vita. Gli esercizi proposti sono stati elaborati nell'ambito della ricerca scientifica e validati da una consolidata pratica di prevenzione all'invecchiamento.

N.B. Gli iscritti hanno la prelezione sul corso 74 - BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA della terza fase.

55 UNA LUNGA E TRAVAGLIATA CONVIVENZA: ANIMALI & UOMO

NOVITÀ

Marco Rampinelli

Venerdì, dal 12 gennaio all'1 marzo 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

SCIENZE (max 60)

Per la maggior parte della sua storia evolutiva, l'Uomo ha fatto parte integrante di quella che in ambito tecnico viene definita biocenosi. È solo con l'avvento del processo di civilizzazione che l'uomo ha iniziato a distinguersi sempre più dalla comunità animale alla quale apparteneva, ma l'intimo rapporto che l'animale Uomo aveva con la Fauna degli ambienti che popolava non è venuto meno, ma si è anzi trasformato, evolvendosi in maniera spesso straordinariamente complessa, di pari passo con le culture umane e assumendo un'incredibile quantità di sfumature e sfaccettature che spesso costituiscono un unicum nella Storia del nostro pianeta.

/// CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2024

56 "NEW" TACCUINO DI VIAGGIO. DESTINAZIONE GIAPPONE

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dall'11 marzo al 20 maggio 2024 (10 incontri)

ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40)

DISEGNO, PITTURA E SCRITTURA (max 25)

L'obiettivo di quest'anno è apprendere le basi del disegno o ripassarle immaginando un ipotetico viaggio in Giappone. Prospettive con pagode, ritratti con gli occhi a mandorla, ciliegi in fiore e disegni con l'inconfondibile gusto estetico orientale.

57 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Lunedì, dall'11 marzo al 20 maggio 2024 (10 incontri)

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

MOVIMENTO E RESPIRAZIONE (max 20)

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

58 INTRODUZIONE ALLA FILOSOFIA: LOGICA E FILOSOFIA DELLA SCIENZA

NOVITÀ

Giorgio Schena

Lunedì, dal 11 marzo al 6 maggio 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

FILOSOFIA (max 60)

Una disanima della teoria della conoscenza e della correttezza logica del ragionamento, con riferimento anche alle principali teorie relative alla filosofia della scienza. L'approccio vuole evitare tecnicismi, privilegiando un linguaggio esemplificativo e metodologico adeguato ad un pubblico senza competenze specifiche di natura filosofica.

59 IL CONCETTO DI SOVRANITÀ DALL'ASSOLUTISMO ALLA DEMOCRAZIA

NOVITÀ

Mariella Valenti

Lunedì, dal 4 marzo al 15 aprile 2024 (6 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

STORIA e FILOSOFIA (max 60)

Su cosa si fonda il concetto di sovranità? Filosofi, Papi, Imperatori, Sovrani nel corso dei secoli hanno elaborato teorie e riti che hanno avuto anche una concreta realizzazione. La regina Elisabetta II, ad esempio, quando è stata incoronata è stata "unta". Cosa significa questo rito ancora presente in Inghilterra nel Novecento?

60 CAMMINARE FA BENE 4

Adele Prina

Martedì, dal 12 marzo al 7 maggio 2024 (8 incontri)

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

BENESSERE (max 30)

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

61 LE LEZIONI AMERICANE DI ITALO CALVINO

NOVITÀ

Gabrio Vitali

Martedì, dal 5 marzo al 16 aprile 2024 (6 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

LETTERATURA (max 70)

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

N.B. Sarebbe opportuno che i partecipanti si procurassero il testo *Lezioni americane* di Italo Calvino.

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

NOVITÀ

Eliana Bertocchi

Martedì, dal 23 aprile al 21 maggio 2024 (5 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

SCIENZE E STORIA (max 60)

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

63 STORIE PSICOLOGICHE

NOVITÀ

Simone Algisi

Martedì, dal 5 marzo al 16 aprile 2024 (6 incontri)

ore 15-17.15 Mutuo Soccorso (€ 24)

PSICOLOGIA (max 60)

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

64 PIAZZE DI BERGAMO: DALLA LORO FORMAZIONE AI CARATTERI ODIERNI

NOVITÀ

Francesca Buonincontri

Martedì, dal 23 aprile al 21 maggio 2024 (5 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

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

65 BERGAMO TRA PASSATO, PRESENTE E FUTURO

NOVITÀ

Nicola Eynard

Mercoledì, dal 13 marzo al 22 maggio 2024 (10 incontri)

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 40)

ARTE E STORIA (max 35)

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

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 13 marzo al 22 maggio 2024 (10 incontri)

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

BIODANZA (max 30)

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

67 CAMMINARE FA BENE 5

Team Tu

Mercoledì, dal 20 marzo al 15 maggio 2024 (8 incontri)

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

BENESSERE (max 30)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere ed è prevista una sosta per il caffè. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio.

68 TESTI POETICI NELLA BIBBIA

NOVITÀ

Gian Gabriele Vertova

Mercoledì, dal 13 marzo al 22 maggio 2024 (10 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 70)

È un po' di anni che si ripete che la Bibbia, al pari della cultura classica, svolge la funzione di archetipo letterario e simbolico, di ipertesto della cultura occidentale; ma la mancanza di adeguate conoscenze dei testi ebraici e delle origini cristiane ha determinato una diffusa difficoltà a riconoscere questi fondamenti. Un esempio: Quando Israele uscì dall'Egitto / La casa di Giacobbe da un popolo barbaro, / Giuda divenne il Suo Santuario, / Israele il suo dominio. / Il mare vide e si ritrasse / il Giordano si volse indietro, / i monti saltellarono come arieti, / le colline come agnelli di

un gregge. / Che hai tu mare per fuggire? / E tu Giordano perché torni indietro? / Perché voi monti saltellate / come arieti e voi colline / come agnelli di un gregge? / Trema o terra davanti al Signore, / Davanti al Dio di Giacobbe, / che muta la rupe in un lago, / la roccia in sorgenti d'acqua ... (Salmo 114)

69 IL BICCHIERE MEZZO PIENO: COME IMPARARE AD ESSERE POSITIVI

NOVITÀ

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 13 marzo al 22 maggio 2024 (10 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

PSICOLOGIA (max 60)

Avere un atteggiamento ottimista, vedere il cosiddetto 'bicchiere mezzo pieno' e sorridere sono azioni di vita che possono influire in modo benefico sulla nostra quotidianità. Vivere il momento, lasciarsi andare alle emozioni e uscire dal guscio significa assaporare la vita in modo completamente diverso, con trasporto e sentimento. Questo corso propone di scoprire cosa significa 'pensare positivo' e vuole indicare dei passi, piccoli cambiamenti per migliorare la propria esistenza.

70 CAMMINARE FA BENE 6

Mari Ferrari

Giovedì, dal 14 marzo al 16 maggio 2024 (8 incontri)

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

BENESSERE (max 30)

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

71 YOGA 3

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 14 marzo al 30 maggio 2024 (10 incontri)

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

HATHA YOGA (max 25)

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

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

72 GLI ANNI DELLA NOSTRA VITA

NOVITÀ

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 14 marzo al 30 maggio 2024 (10 incontri)

ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

STORIA (max 70)

La memoria qualche volta ci tradisce perché capita spesso di credere che il passato fosse più bello del presente. Ma si tratta di un abbaglio perché nel passato eravamo giovani e la giovinezza induce a vedere la realtà con gli occhi dell'ottimismo. L'Italia, uscita dalla Seconda Guerra Mondiale, era povera. Milioni di italiani lasciavano le campagne del Sud per diventare operai nelle città industriali del Nord o per emigrare. Poi il Miracolo economico e il consumismo; arrivarono la televisione, le utilitarie, il rock e il twist, il Concilio Vaticano II, il '68. Ma le difficoltà non erano alle spalle. Vennero gli anni di piombo e le domeniche a piedi; poi fu la volta di Tangentopoli, della dissoluzione dei partiti. Oggi viviamo un altro cambiamento d'epoca. Cambiano l'identità della famiglia e dell'individuo, si indeboliscono i legami comunitari, nascono meno bambini e la popolazione invecchia, cresce il disagio giovanile. Il cambiamento climatico, l'intelligenza artificiale, la globalizzazione, le disuguaglianze di reddito, lasciano intravedere nuove ombre.

73 ALTRE CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

NOVITÀ

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 14 marzo al 30 maggio 2024 (10 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

STORIA DELL'ARTE (max 60)

Condurremo viaggi virtuali in alcune città d'arte la cui bellezza e storia rendono l'Italia il paese più celebrato e visitato al mondo. Tra le città che verranno presentate in questo corso vi saranno: Bergamo-Brescia "capitale della cultura", Verona, Trento, Aosta, Genova... Verranno illustrati i monumenti che le adornano nel contesto geografico, storico, artistico.

Ci potrebbe essere la possibilità, a fine corso, di aggiungere la visita di una giornata in una delle città considerate oppure un viaggio culturale di più giorni.

74 BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA

Nadia Carminati

Giovedì, dal 14 marzo al 30 maggio 2024 (10 incontri)

ore 16-17.15, Toolbox (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

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

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

75 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

NOVITÀ

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 5 aprile al 24 maggio 2024 (8 incontri)

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

ASCOLTO GUIDATO (max 60)

Come per gli anni precedenti, obiettivo del corso è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Quest'anno verranno proposte musiche di Mozart, Beethoven, Ciaikovskij, Schubert, Liszt e altri. Un incontro sarà dedicato ai musicisti bergamaschi oltreché 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.

/// I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

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

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

I corsi non sono rimborsabili.

ISCRIZIONI

Prima fase (settembre - dicembre)

Da settembre 2023 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 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 2023/24.

TIPOLOGIA DEI CORSI

144 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE (€ 180)

Martedì e venerdì, dal 26 settembre 2023 al 18 giugno 2024,
ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino 102

GINNASTICA DOLCE (max 40)

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

DOLCEMENTE IN FORMA

(€ 40)

GINNASTICA DOLCE (max 40)

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

HO FATTO SPLASH

(€ 55)

GINNASTICA IDRICA (max 30)

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

N.B. L’orario dei corsi potrebbe variare di un quarto d’ora.

1 FASE

*pausa 5 dicembre, ** pausa 7 dicembre

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA E SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	26 settembre 28 novembre 2023	15-16 Baioni	145
Ho fatto splash 1*	Mercoledì	27 settembre 6 dicembre 2023	14.20-15.05 Baioni	146
Ho fatto splash 2			15.15-16 Baioni	147
Ho fatto splash 3			16-16.45 San Bernardino	148
Ho fatto splash 4**	Giovedì	28 settembre 30 novembre 2023	15-15.45 San Bernardino	149
Ho fatto splash 5	Venerdì	29 settembre 1 dicembre 2023	14.30-15.15 Baioni	150

2 FASE

Dolcemente in forma 3	Martedì	12 dicembre 2023 27 febbraio 2024	15-16 Baioni	151
Ho fatto splash 6	Mercoledì	13 dicembre 2023 28 febbraio 2024	14.20-15.05 Baioni	152
Ho fatto splash 7			15.15-16 Baioni	153
Ho fatto splash 8			16-16.45 San Bernardino	154
Ho fatto splash 9	Giovedì	14 dicembre 2023 29 febbraio 2024	15-15.45 San Bernardino	155
Ho fatto splash 10	Venerdì	15 dicembre 2023 1 marzo 2024	14.30-15.15 Baioni	156

3 FASE

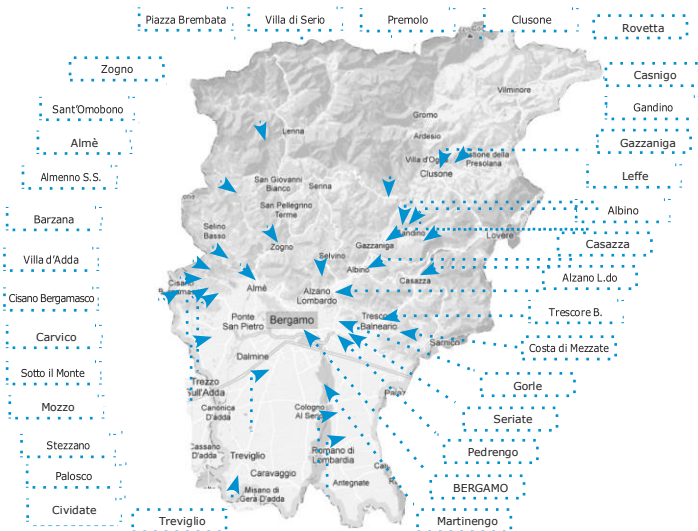
Dolcemente in forma 4	Martedì	5 marzo 14 maggio 2024	15-16 Baioni	157
Ho fatto splash 11	Mercoledì	6 marzo 15 maggio 2024	14.20-15.05 Baioni	158
Ho fatto splash 12			15.15-16 Baioni	159
Ho fatto splash 13			16-16.45 San Bernardino	160
Ho fatto splash 14	Giovedì	7 marzo 23 maggio 2024	15-15.45 San Bernardino	161
Ho fatto splash 15	Venerdì	8 marzo 17 maggio 2024	14.30-15.15 Baioni	162

ESTIVI

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

Ho fatto splash 16	Mercoledì	22 maggio 10 luglio 2024	15.15-16 Baioni
Ho fatto splash 17	Giovedì	30 maggio 18 luglio 2024	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, 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, email: albinoterzauniversita@gmail.com

Sede dei corsi: da definire, ore 15-17.15

76 DA DOVE VENIAMO, DOVE ANDIAMO?

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 5 al 19 ottobre 2023 (3 incontri), (€ 12)

SCIENZE

Tre 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.

77 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 26 ottobre al 14 dicembre 2023 (8 incontri) (€ 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.

108 APPROCCIO ALLA CULTURA GIAPPONESE

Luigi Gatti

Giovedì, dall'11 gennaio al 29 febbraio 2024 (8 incontri) (€ 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.

129 I SEGRETI DELL'ARCHEOLOGIA

Mario Abati

Giovedì, dal 7 marzo al 18 aprile 2024 (6 incontri) (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

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

/// 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

130 L'ALTRA ANTOLOGIA, SETTE SECOLI DI LETTERATURA ITALIANA AL FEMMINILE

Angelo Pagani

Mercoledì, dal 20 marzo al 15 maggio 2024 (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.

/// ALMENNI – LEMINE

/// BARZANA

Referenti: Adriana Gotti Spangaro (presidente del Centro Anziani di Almenno S. S.), Lucia Daminelli e Giovanna Magno

Informazioni e iscrizioni: dall'1 settembre 2023, telefonando dalle ore 18 alle ore 19 al n. 349.5109538 (Adriana Gotti Spangaro) o presso l'Ufficio di segreteria del Comune di Barzana, o telefonando al n. 035.5788508 (Chiara Arizzi)

Sede del corso: Auditorium di Barzana, via Papa Giovanni XXIII

78 LA DANZA DELLA VITA OVVERO IL BENESSERE INTEGRATO

Severina Allevi

Giovedì, dal 28 settembre al 26 ottobre 2023 (5 incontri), ore 15-17.15 (€ 18)

SCIENZE

La Medicina tradizionale pur essendo il fulcro della cura, può avvalersi di integrazioni che affianchino le terapie convenzionali con conoscenze e trattamenti

complementari, per un "Benessere integrato". Ogni evoluzione del corpo umano è un movimento sincronizzato, sofisticato, di miliardi di cellule, che eseguono "La danza della vita", la quale ha un ritmo, una vibrazione, un palpito, un respiro: è la stessa danza che anima l'universo. Indagheremo quindi argomenti come la medicina olistica, l'ago puntura, l'ipnosi.

/// ALMENNO SAN SALVATORE

Referenti: Adriana Gotti Spangaro (presidente del Centro Anziani), Lucia Daminelli e Giuseppe Cornali

Informazioni e iscrizioni: dal 2 gennaio 2024, telefonando, dalle ore 18 alle ore 19, al n. 349.5109538 (Adriana Gotti Spangaro)

Sede del corso: da definire

109 GRANDI BERGAMASCHI

Elisabetta Cassanelli (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Giovedì, dall'1 febbraio al 7 marzo 2024 (6 incontri), ore 15-17.15 (€ 21)

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.

/// ALZANO LOMBARDO

Referenti: Claudia Bergamelli, Franca Curnis, Alessandra Ferraris

Iscrizioni: on line secondo le istruzioni della sede **Tu** di Bergamo e in presenza presso i locali dell'Associazione Pensionati di Alzano nei giorni: Martedì 3 ottobre ore 10-12; Mercoledì 4 ottobre ore 10-12; Giovedì 5 ottobre ore 15-17

Informazioni: claudia.bergamelli@hotmail.it, cell. 349.8314115

Sede dei corsi: salone dell'Associazione Pensionati di Alzano Lombardo via Paglia, 11 (Parco di Montecchio-sopra il bar), ore 15-17.15

79 IL ROMANZO ITALIANO DAL 1950 AD OGGI

Agostino Cornali

Venerdì, dal 6 ottobre al 24 novembre 2023 (8 incontri), (€ 32)

LETTERATURA

Durante il corso ci concentreremo sulle caratteristiche fondamentali del genere "romanzo" e riprenderemo in mano le opere di alcuni fra gli autori italiani più importanti del secolo scorso, come Cesare Pavese, Italo Calvino e Pier Paolo Pasolini.

Si tratta di scrittori ormai considerati "classici" del Novecento, ma che non sempre, dopo gli anni di scuola, vengono letti o riletti con l'attenzione e l'approfondimento che meritano. A questi autori verranno accostati due romanzieri viventi, Michele Mari e Walter Siti, che la critica ha da tempo consacrato come assoluti protagonisti della scena letteraria italiana contemporanea, e non solo. L'obiettivo primario del corso è innanzitutto quello di scoprire se i romanzi dei maestri del Novecento, a molti decenni dalla pubblicazione, sappiano parlare anche al nostro presente. In secondo luogo, verranno forniti alcuni suggerimenti per orientare nella corposa e spesso caotica offerta del mercato editoriale italiano.

110 LA PITTURA È DONNA. LE SIGNORE DEL BAROCCO

Alessandro Biella

Venerdì, dal 12 gennaio all'1 marzo 2024 (8 incontri), (€ 32)

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 donne presero in mano il pennello e si misero a dipingere. Il corso 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.

131 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Venerdì, dal 15 marzo al 3 maggio 2024 (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 ottantotto templi (Shikoku, Giappone), il pellegrinaggio del monte Kailash (Tibet).

/// CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Lorenza Meni

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

Informazioni: Biblioteca Comunale, presso il 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

80 STORIE PSICOLOGICHE

Simone Algisi

Lunedì, dal 2 al 30 ottobre 2023 (5 incontri), (€ 20)

PSICOLOGIA

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

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

Perlita Serra (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Lunedì, dal 6 al 27 novembre 2023 (4 incontri), (€ 16)

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 e 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 e convento di San Francesco a Bergamo).

111 L'ARTE DEL VIVERE. IL DECAMERONE DI GIOVANNI BOCCACCIO

Gabriele Laterza

Lunedì, dal 4 dicembre 2023 al 5 febbraio 2024 (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.

112 VERITÀ DEL MONDO, VERITÀ DELL'UOMO. ITINERARI DI FILOSOFIA ANTICA

Luciano Cristiano

Lunedì, dal 12 febbraio al 25 marzo 2024 (7 incontri), (€ 28)

FILOSOFIA

Un passo avanti nel mondo della filosofia antica, dove si assiste alla ricerca della verità del mondo che si riversa nella ricerca di sé. Il mondo antico racconta di noi. Leggere la filosofia significa guardare il proprio riflesso in uno specchio che ci porta nel profondo. Le parole dei filosofi ci conducono verso le domande fondamentali dell'uomo e della vita, senza fretta. Il programma verrà modulato a seconda delle necessità del gruppo di partecipanti coinvolto. Lo stile divulgativo sarà accompagnato e ravvivato da letture guidate dei testi originali.

132 L'ARCHITETTURA CON LA A MAIUSCOLA

Walter Giliberto

Lunedì, dall'8 aprile al 20 maggio 2024 (7 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Il corso illustrerà i momenti più importanti e suggestivi della storia dell'architettura attraverso lo studio delle più significative costruzioni dell'uomo. Le cattedrali gotiche, le piazze rinascimentali, le chiese barocche e i grandi musei ottocenteschi sono alcuni dei passaggi della grande architettura che verranno presentati. Nei vari periodi verranno inserite le storie dei più famosi architetti come Michelangelo, Borromini, Bernini, Vasari, Schinkel, Labrouste, Le Corbusier. Lo studio delle opere di questi illustri maestri mostrerà la faccia migliore del costruire dell'uomo su questa terra.

/// CISANO BERGAMASCO

Referente: Agata Salamone

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via San Domenico Savio 3, da dicembre 2023, tel. 035.4387805

113 TELEFONINI SMARTPHONE: IMPARIAMO A USARE LE "APP"

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 26 gennaio all'8 marzo 2024 (7 incontri)

ore 15-17.15, aula informatica della scuola media (€ 64)

TECNOLOGIA – ANDROID: APPROFONDIMENTO (max 12)

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

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

133 QUANDO LA SCIENZA SI RACCONTA, È STUPORE E MERAVIGLIA

Eliana Bertocchi

Giovedì, dal 14 marzo al 18 aprile 2024 (5 incontri)

ore 14.30-17.15, Biblioteca, via San Domenico Savio 3 (€ 18)

SCIENZA E LETTERATURA

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

/// CIVIDATE AL PIANO

Referenti: Mario Attuati, Laura Plebani e Oriana Adobati

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

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

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

82 AMBIENTI NATURALI DELLA BERGAMASCA: UNO SGUARDO ECOLOGICO

Marco Rampinelli

Giovedì, dal 5 ottobre al 23 novembre 2023 (8 incontri), (€ 28)

SCIENZE

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

114 SULLE ALI DELL'IPPOGRIFO NEL MONDO FANTASTICO DELL'ORLANDO FURIOSO

Angelo Pagani

Giovedì, dal 15 febbraio all'11 aprile 2024 (8 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

Un viaggio nella foresta incantata delle ottave di Ludovico Ariosto: l'autore ti prende per mano e ti conduce in un mondo sospeso tra reale e irreale, che ti spiazza e ti espone all'arbitrio dell'imprevedibile, dove l'amore, forza indomabile, sequestra la mente e il cuore degli eroi, dove la bellezza è fatta immortale dalla celeste dote riservata agli uomini. Essa regna sulle pagine dell'Orlando e sui capolavori che, nella pittura e nella musica, da esso si sono generati. Con queste pagine e questi capolavori ci addentreremo nel fantasmagorico labirinto ideato dall'autore mentre contempla, senza velarle, le miserie umane e ne sorride con complice indulgenza.

/// CLUSONE

Referente: Olga Mosconi, cell. 338.6163495

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

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

83 LA PITTURA È DONNA. LE SIGNORE DEL BAROCCO

Alessandro Biella

Venerdì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2023 (6 incontri), (€ 24)

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 donne presero in mano il pennello e si misero a dipingere. Il corso 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.

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

Gabriele Laterza

Venerdì, dal 17 novembre al 22 dicembre 2023 (5 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

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

115 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Venerdì, dal 19 gennaio al 22 marzo 2024 (10 incontri), (€ 40)

ASCOLTO GUIDATO

Come per gli anni precedenti, obiettivo del corso è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Quest'anno verranno proposte musiche di

Mozart, Beethoven, Ciaikovskij, Schubert, Liszt e altri. Un incontro sarà dedicato ai musicisti bergamaschi 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.

116 POMERIGGIO AL CINEMA

Giovedì, dal 25 gennaio al 21 marzo 2024 (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 (€ 40)

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.

134 A CACCIA DI RIVOLUZIONI

Dina Pezzoli

Venerdì, dal 5 aprile al 17 maggio 2024 (7 incontri), (€ 28)

STORIA

Scorre a volte la Storia con quotidiana lentezza nel ripetersi apparentemente immoto quasi di calme onde. Ma ogni tanto la superficie si increspa, poi si dilata in un respiro d'attesa e, di colpo, ecco la trama ordinata degli eventi si lacera, spesso con dolore di uomini e fragore di rovine. Nulla sembra più come prima: il vecchio Mondo si apre all'Altro inatteso, sconcertante. La Rivoluzione irrompe, squassa le coscienze della Cristianità con Lutero, sovverte l'ordine certo del Cielo aristotelico, urla "Sapere aude" nei rischiaranti lumi del Settecento. Ci muoveremo dunque lungo questi nodi, sui sentieri nuovi verso l'Europa della Modernità.

/// I CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI ROVETTA

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

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il CSC Rovetta (via Papa Giovanni 12/F), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2023/24. 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 1/09/23 al 31/08/2024) 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.

163 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 6 settembre 2023 ore 9-9.45 (10 ingressi € 70)
con scadenza semestrale.

GINNASTICA POSTURALE

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

N.B. I corsi in palestra partono dall'1 settembre 2023; 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 utilizzabili entro sei mesi.**

IN FORMA IN PISCINA

Giovedì, ore 9.50-10.35 (€ 7 a lezione)

GINNASTICA IDRICA (min 10-max 22)

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.

164 1° Turno giovedì dal 14 settembre al 21 dicembre 2023 ore 10-11.45 (15 lezioni), (€ 98)

165 2° Turno giovedì dall'11 gennaio al 14 marzo 2024 ore 10-11.45 (10 lezioni), (€ 70)

166 3° Turno giovedì dal 21 marzo al 20 giugno 2024 ore 10-11.45 (13 lezioni escluso 25/4), (€ 91)

E 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: 26 ottobre 2023 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

85 STORIE DI DONNE NEL MONDO ANTICO

Fabio Gatti

Giovedì, dal 26 ottobre al 14 dicembre 2023 (8 incontri), (€ 32)

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.

/// GAZZANIGA

Referenti: Rosetta Maffei, Editta Pernici

Informazioni: 329.9719756 e 333.2689585

Informazioni e iscrizioni: Associazione Culturale Ricreativa Anziani "Maria Ferri", via Dante 62, tutti i mercoledì dal 6 settembre al 10 ottobre 2023, ore 16-17.30

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

86 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Giovedì, dal 19 ottobre al 30 novembre 2023 (7 incontri), (€ 28)

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.

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

Fabio Gatti

Giovedì, dal 7 marzo al 18 aprile 2024 (6 incontri), (€ 24)

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.

/// GORLE

Referente: Adriano Barbetta

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

Iscrizioni: presso la sede **Tu** di Bergamo e presso la Biblioteca di Gorle, via Marconi 5, ore 14.30 (1^a e 3^a fase) o presso Casa di Riposo Caprotti Zavaritt, via Arno 14 2^a fase).

Sede dei corsi: Biblioteca, via Marconi 5, ore 15-17.15 e Casa di Riposo Caprotti Zavaritt

87 FORSE 'L SARÀ MÌA BÈL MA 'L GÀ LA FORSA DEL MARTEL

Angelo Pagani

Giovedì, dal 19 ottobre al 16 novembre 2023 (5 incontri), (€ 18)

LETTERATURA

Poesie, canzoni, modi di dire, parole di quel dialetto brusco e pepato che ha nome 'bergamasco'. Un dialetto bifronte, di ruvida, potente espressività, asciutto come la campagna d'inverno, colorito come i campi dell'estate. Il punto di partenza è l'incontro con la nostra identità linguistica, culturale, storica; il punto d'arrivo o, se volete, l'ambizione, è di costruire una nostra personale storia della letteratura bergamasca. E sempre con la voglia di scoprire ciò che si nasconde sotto le parole e i modi di dire. Avremo ospite il poeta vernacolare Amadio Bertocchi, autore di bellissime raccolte e vincitore di svariati premi letterari, ma anche strepitoso improvvisatore, capace di creare, sul momento, versi e rime sui temi più vari.

117 "LA CANZONE D'AUTORE": SPECCHIO DELLA SOCIETÀ CHE CAMBIA

Claudio Morlotti

Giovedì, dal 25 gennaio al 22 febbraio 2024 (5 incontri), (€ 18)

MUSICA

Gli Artisti sono testimoni dei cambiamenti dei nostri tempi e i cantautori sono cronisti fantasiosi, ma in fondo fedeli, della vita di tutti i giorni. Nella canzone d'autore la vita viene narrata nella sua interezza e nelle sue sfaccettature a volte con garbo e dolcezza altre con ironia e satira. Gioie e dolori pubblici e privati sono messi a nudo e il malessere di vivere viene raccontato e condiviso così come la denuncia di una società che sempre meno pare al servizio dell'uomo. Verranno proposti dal vivo i brani più belli e conosciuti dei cantautori dagli anni Sessanta agli anni Ottanta.

136 VIVERE LA CINA

Cristina Murru

Giovedì, dal 7 marzo al 9 maggio 2024 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Camminando per le strade italiane è facile imbattersi in negozi dalle insegne con caratteri cinesi, incrociare visi con occhi a mandorla, scovare nei banchi del supermercato salsa di soia e involtini primavera. La sensazione di essere circondati dalla presenza cinese è ogni anno più diffusa. Proprio nei molteplici aspetti che compongono la quotidianità è possibile ritrovare le origini culturali di una civiltà. L'obiettivo del corso è quello di avvicinarsi all'orizzonte cinese partendo dal vivere di ogni giorno per approfondire i cardini della tradizione cinese, rivolgendo l'attenzione sia alla contemporaneità che alle radici più antiche del paese. Scandagliare quel che succede in un altro continente può favorire la conoscenza di pratiche diverse dalle proprie e per questo agevolare un ripensamento del proprio modo di vivere e di essere nel mondo.

/// MARTINENGO

Referente: Emanuela Zappalario

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 2 ottobre 2023, 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

88 VIVERE O SOPRAVVIVERE?

Stefano Lamera

Martedì, dal 7 novembre al 5 dicembre 2023 (5 incontri), (€ 18)

PSICOLOGIA

Questo percorso porterà i partecipanti ad esplorare e focalizzare i propri desideri più autentici, progetti e obiettivi nelle diverse sfere della vita: dalla dimensione più personale, a quella sociale, dando anche la possibilità di essere più consapevoli di ciò che può essere utile per coltivare la nostra felicità e quali sono i valori e i talenti di cui siamo portatori. Un percorso che ci permette anche di sviluppare le nostre risorse personali e utilizzare alcune tecniche per mantenere le nostre capacità mentali permettendoci di allenare il nostro cervello a rimanere attivo e svilupparsi ulteriormente.

/// 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 Orobio 1, ore 15-17.15

89 ANTROPOLOGIA DELLA CONTEMPORANEITÀ: LE CONTRADDIZIONI DEL PRESENTE

Cristina Murru

Mercoledì, dal 18 ottobre al 13 dicembre 2023 (8 incontri), (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Al giorno d'oggi ci si confronta con una realtà culturale sistemica all'interno della quale si situano, nella loro diversità, culture specifiche e territorialmente localizzate. Ciascuna tende a rivendicare il proprio diritto a partecipare alle dinamiche mondiali di confronto e reclama un riconoscimento nell'ambito del sistema-mondo. L'obiettivo del corso è mettere l'accento sul mutamento sociale determinato dai molteplici processi di contatto, incontro e scontro ovvero su tutti quei contesti culturali complessi nei quali il dialogo e il confronto procedono secondo

logiche di potere e/o di condivisione. Con uno sguardo aperto e curioso, si intende creare un ponte dialogico che attenua le antinomie noi/loro, vicino/lontano, dentro/fuori volgendo lo sguardo al cambiamento sociale, ridefinendo i concetti e le relazioni principali del mondo contemporaneo.

118 IL SEGRETO DEL MIO SUCCESSO

Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 10 gennaio al 21 febbraio 2024 (7 incontri), (€ 25)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Come imparare ad essere positivi. Avere un atteggiamento positivo, vedere il cosiddetto 'bicchiere mezzo pieno', sorridere sono azioni di vita che possono influire in modo benefico sulla nostra quotidianità. Vivere il momento, lasciarsi andare alle emozioni e uscire dal guscio significa assaporare la vita in modo completamente diverso, con trasporto e sentimento. Questo corso propone di scoprire cosa significa 'pensare positivo' e vuole indicare dei passi, piccoli cambiamenti per migliorare la propria esistenza.

137 ARTE DEL NUOVO MILLENNIO

Daniela Mancia Viviani, Manuela Bandini

Mercoledì, dal 28 febbraio al 10 aprile 2024 (7 incontri), (€ 25)

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.

/// PALOSCO

Referenti: Donatella Alessi e Silvia Scarpellini

Iscrizioni e informazioni: ufficio Segreteria Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035.845046 int. 3; lunedì, mercoledì, venerdì e sabato ore 10.30-12.30 dal 18 settembre 2023

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

90 IL PENSIERO ANTICO SEMPRE ATTUALE

Giorgio Schena

Martedì, dal 17 ottobre al 28 novembre 2023 (7 incontri), (€ 25)

FILOSOFIA

Una panoramica del processo che dal mito approdò alla filosofia e al pensiero teoretico nel mondo greco ed ellenistico. Che cos'è la filosofia e a che cosa serve? Come è perché si differenzia dalla ricerca scientifica pur interrogandosi sui

medesimi problemi? Per quale motivo la filosofia contrasta il senso comune e il pregiudizio? La filosofia serve per affrontare le questioni e le domande che ci si pone quotidianamente? Il corso affronterà i temi della conoscenza interrogando i filosofi antichi, in modo semplice (ma non banale) adatto a un pubblico non specialistico.

119 MITO ED ARTE NEL CAMMINO DELL'UMANITÀ

Mario Abati

Martedì, dal 13 febbraio al 26 marzo 2024 (7 incontri), (€ 25)

ARCHEOLOGIA E STORIA DELL'ARTE

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

/// 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

91 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 5 ottobre al 23 novembre 2023 (8 incontri compresa vista guidata), (€ 32)

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).

120 LA STORIA CHE ABBIAMO VISSUTO

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dall'1 febbraio al 7 marzo 2024 (6 incontri), (€ 24)

STORIA E CULTURA

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

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

/// PIAZZA BREMBANA

Referente: Mariarosa Calgari

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

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

92 IL MUSEO DIFFUSO NELLE VALLI

Elisabetta Cassanelli (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Lunedì, dal 2 al 30 ottobre 2023 (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 le altre realtà italiane ed europee.

121 LA COMUNITÀ BERGAMASCA NELLA VENEZIA RINASCIMENTALE E BAROCCA

Alessandro Giorgi

Lunedì, dal 29 gennaio al 4 marzo 2024 (6 incontri), (€ 24)

STORIA E CULTURA

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. Alla fine del corso sarà possibile organizzare una visita guidata.

/// PREMOLO

Referente: Annalisa Bana

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Premolo, via Grumello 2, tel. 035.704425, dall'1 settembre 2023 ed entro 7 giorni dalla data d'inizio di ciascun corso

Sede dei corsi: casa dei Premolesi, via Ranica 105

93 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA DAL XV SECOLO

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 28 settembre al 26 ottobre 2023 (5 incontri compresa visita guidata), ore 15-17.15 (€ 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. Con questo intento completiamo il corso iniziato a gennaio 2023, che ci aveva accompagnati fino al 1300 con i Visconti di Milano, per proseguire nel 1400 con la Serenissima Repubblica di Venezia (Venezia della guerra 1400, Venezia della pace 1500 e Venezia della controriforma 1600). Infine, dopo un incontro sul periodo napoleonico a Bergamo, ci concederemo una visita guidata in una meta da decidere con i corsisti.

94 CHE FARE QUANDO IL FIUME È IN PIENA

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dall'8 novembre al 6 dicembre 2023 (5 incontri), ore 14.45-16.45 (€ 20)

PSICOLOGIA

Comprendere l'ansia? È possibile! L'ansia è l'emozione più diffusa e conosciuta dalle persone al giorno d'oggi. Un esame, un incontro di lavoro, l'attesa di una notizia, un cambiamento, un ritardo bastano per far sperimentare questo particolare stato d'animo. Silenziosamente cresce in noi fino a diventare forte e insopportabile. Eppure, è proprio l'ansia che, in condizioni di equilibrio, ci consente di affrontare le sfide della quotidianità, mostrandosi in realtà un efficace strumento psicologico. Il corso offrirà l'occasione di conoscere i confini tra normalità e patologia presenti nell'ansia, evidenziandone le caratteristiche fisiche, psicologiche e sociali, e gli strumenti adatti a curarne i sintomi.

/// SANT'OMOBONO TERME

Referente: Vilma Pellegrini cell. 349.2207191

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

Sede dei corsi: Sala Consiliare, ore 15-17.15

95 E L'OTTAVO GIORNO DIO CREÒ CITTÀ ALTA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 18 ottobre al 6 dicembre 2023 (7 incontri), (€ 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.

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

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 6 marzo al 10 aprile 2024 (6 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

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.

/// SERIATE

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

Sede dei corsi: Saletta Mediateca della Biblioteca, via Italia 58, tel. 035.304304, ore 15-17.15

96 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH!

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 2 ottobre 2023 al 13 maggio 2024 (annuale: 28 incontri con giornate "flessibili"), (€ 220)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 18)

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

Libro di testo: c'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso.

SPEAKOUT 2nd ed. – Pearson – ELEMENTARY – Student's book - ISBN 9781292115924
Workbook with key ISBN 9781447976769 (facoltativo, da utilizzare come eserciziaro).

97 MORE ENGLISH TIME FOR YOU

Cinzia Bucchieri

Martedì, dal 3 ottobre 2023 al 16 aprile 2024 (20 incontri con giornate "flessibili"), (€ 160)

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).

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

/// STEZZANO

Referenti: Rosangela Invernizzi, Maria Teresa Bonacina

Iscrizione 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

98 ADDIO MIA BELLA ADDIO...

Carlotta Testoni

Martedì, dal 26 settembre al 14 novembre 2023 (8 incontri), ore 15-17.15 (€ 32)

STORIA

La "Grande Guerra", per noi l'unica guerra vinta, ma senza il senso della vittoria, un lungo conflitto dopo quasi cento anni di pace, una guerra che non voleva nessuno, ma che tutti un po' ritenevano necessaria per la definitiva cartina politica, ebbe per l'Europa e per il nostro paese conseguenze enormi. La crisi economica e demografica, i profondi cambiamenti sociali, gli scellerati trattati di pace, la Rivoluzione Russa, furono poi tragicamente i prodromi della Seconda Guerra Mondiale. È questa una storia da scolpire nella nostra memoria per capire la scelleratezza di una guerra nata "per caso" e mai finita, tanto che gli storici contemporanei chiamano il periodo dal 1914 al 1945 "La Guerra dei trent'anni".

99 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO

Silvano Maioli

Giovedì, date e sede da definire (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.

139 COSA C'È DIETRO AL CARTELLO?

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 5 marzo al 23 aprile 2024 (7 incontri), ore 15-17.15 (€ 28)

STORIA E URBANISTICA

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. Presentazione di una selezione di storie.

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

/// TRESORE BALNEARIO

Referenti per corsi aula e ginnastica in acqua: Nicoletta Acerbis cell. 339.4346100, nicoletta.nilo@gmail.com, Patrizia Brignoli cell. 338.1817254, patty.brignoli@gmail.com

Per visite culturali: Norma Suardi cell. 346.8083846, normasuardi@libero.it

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

100 GRAND TOUR AL NORD

Dario Franchi

Mercoledì, dall'11 ottobre al 20 dicembre 2023 (10 incontri), (€ 35)

Iscrizioni e informazioni: Sala Centro sociale anziani, 2 e 4 ottobre 2023 ore 15-17

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 Lubecca e Goslar, dalla città di Dresda, ricostruita dopo i bombardamenti, a Berlino, forse capitale della futura Europa.

122 VIAGGIO NELLA STORIA DELLA MEDICINA: GRANDI SCOPERTE, INTERPRETAZIONI FANTASIOSE, SCELTE RIVOLUZIONARIE

Eliana Bertocchi

Mercoledì, dal 10 gennaio al 7 febbraio 2024 (5 incontri), (€ 18)

Iscrizioni e informazioni: Sala Centro sociale anziani, 13 e 20 dicembre 2023 ore 14-15

SCIENZE

La storia dell'Umanità è strettamente connessa con la storia della Medicina. È un cammino intricato quello dell'"arte della cura": le conoscenze teoriche e le pratiche mediche si sono evolute in modo complesso, sono una raccolta disorganica e discontinua, per questo interessante. Nelle pagine di questa storia si scoprono le imprese dei "padri" della medicina, da tutti acclamati per grandi scoperte; ci si imbatte in ciarlatani che con ingannevoli pratiche hanno oscurato la credibilità di questa scienza nobile; si incontrano tanti medici brillanti e innovatori, che hanno percorso i tempi, hanno intuito concetti che, non immediatamente compresi, furono addirittura osteggiati. Eroi geniali, coraggiosi, rivoluzionari, spesso dimenticati, ai quali va riconosciuto il merito di aver arricchito e consolidato le conoscenze mediche. Sfide audaci, dispute accese, successi straordinari che hanno segnato l'evoluzione della scienza medica.

123 PSICOLOGIA POSITIVA NUOVE PROSPETTIVE

Simone Algisi

Mercoledì, dal 21 febbraio al 20 marzo 2024 (5 incontri), (€ 18)

Iscrizioni e informazioni: Sala Centro sociale anziani, 31 gennaio e 7 febbraio 2024 ore 14-15

PSICOLOGIA

Ci troviamo spesso ad affrontare difficoltà e problemi o anche un semplice disagio che non ci consente di affrontare le giornate con serenità. In questo corso, 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.

140 I PELLEGRINAGGI NEL MONDO

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 27 marzo all'8 maggio 2024 (6 incontri), (€ 21)

Iscrizioni e informazioni: sala Centro sociale anziani, 13 e 20 marzo 2024 ore 14-15

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 ottantotto templi (Shikoku, Giappone), il pellegrinaggio del monte Kailash (Tibet).

/// I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE SOTTO

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

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

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

GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

(minimo 15 - max 25 - è necessaria la preiscrizione fino ad esaurimento posti) ore 15.45 – 15.30 (10 lezioni), (€ 90)

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

167 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 1

Venerdì, dal 13 ottobre al 22 dicembre 2023

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 2 e 4 ottobre 2023, ore 15-17

168 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 2

Venerdì, dal 12 gennaio al 15 marzo 2024

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 13 dicembre 2023, ore 14-15

169 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 3

Venerdì, dal 22 marzo al 24 maggio 2024

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 13 marzo 2024, ore 14-15

/// TREVIGLIO

Referente: Maria Reduzzi cell. 353.4399688

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

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

Sede dei corsi: Sala conferenze Auser, via Merisio 6

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

Marco Pesenti

Lunedì dal 2 ottobre al 4 dicembre 2023 (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.

102 LA PITTURA NEL CINQUECENTO BERGAMASCO, DA LORENZO LOTTO A GIAMBATTISTA MORONI

Perlita Serra (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Martedì, dal 10 al 31 ottobre 2023 (4 incontri), ore 15-17.15 (€ 16)

STORIA DELL'ARTE

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

103 IL SURREALISMO NELL'ARTE E NELLA LETTERATURA

Pinuccia D'Agostino

Martedì, dal 14 novembre al 19 dicembre 2023 (6 incontri), ore 15-17.15 (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

Il surrealismo è l'ultima avanguardia storica ma è quella che è vissuta più a lungo ed ha creato presupposti ed addentellati per le altre correnti artistiche europee; in particolare si continua a parlare di surrealismo anche negli anni '50 e '60.

Essendo il surrealismo "un'arte totalizzante" come la definì uno dei fondatori, Antonin Artaud, non si può parlare di surrealismo solo nelle arti figurative, ma anche nella letteratura, nel teatro e nel cinema. Esiste un modo di arte surreale che caratterizza ancora oggi grandi nomi della pittura, della scultura, del teatro, della fotografia. Capire il surrealismo, quindi, significa capire anche l'arte e la letteratura contemporanea, significa capire Dalì, Bunuel, Carmelo Bene, ma anche Fellini, Benigni, Sorrentino ed anche Giordano. Significa capire tutta quell'arte che rinuncia ad essere realistica per collocarsi nel surreale.

124 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

Luigi Gatti

Martedì, dal 9 gennaio al 27 febbraio 2024 (8 incontri), ore 15-17.15 (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

141 TRENT'ANNI DI STORIA D' ITALIA: DALLA FINE DELLA GRANDE GUERRA ALLA PRIMA REPUBBLICA (1918 – 1948)

Fabio Celsi

Martedì, dal 12 marzo al 7 maggio 2024 (8 incontri), ore 15-17.15 (€ 32)

STORIA

La vittoriosa conclusione della “quarta guerra d’indipendenza” aprì una delle fasi più drammatiche della storia italiana: distruzione dello Stato Liberale, ascesa e affermazione del Fascismo, partecipazione alla II Guerra Mondiale e relativa sconfitta, guerra civile. Solo con il 1946 il cammino democratico e repubblicano avvierà i primi passi che lo condurranno a definitiva stabilizzazione con la promulgazione della Costituzione il 1° gennaio del 1948. Il corso intende ripercorrere questa fase della Storia d’Italia su cui ancora oggi il dibattito storiografico e politico sembra tutt’altro che definitivo.

/// 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

104 LE RELAZIONI FAMILIARI

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 20 settembre al 25 ottobre 2023 (6 incontri), ore 15-17.15, Sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 21)

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.

125 APPROCCIO ALLA CULTURA GIAPPONESE

Luigi Gatti

Mercoledì, dal 10 gennaio al 28 febbraio 2024 (8 incontri), ore 15-17.15, Biblioteca, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 28)

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.

/// CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI CASNIGO

Informazioni: tel. 035.738054, cell. 334.6729915, info@centroportivocasnigo.it

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il CSC di Casnigo, presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2023/24. 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 1/09/23 al 31/08/2024) di € 10,00 e il **certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico** (D.M. 24 aprile 2013).

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

IN FORMA IN PISCINA

Giovedì, dal 12 ottobre al 14 dicembre 2023 (10 lezioni) ore 9.50-10.35 (€ 7 a lezione)

GINNASTICA IDRICA (min 10-max 22)

Questo corso di ginnastica in acqua è adatto ad ogni persona, indipendentemente dalla sua condizione fisica di partenza, che desidera rimettersi in forma in maniera dolce e graduale. Grazie al sostegno dell'acqua è possibile svolgere un'attività fisica importante senza sollecitare l'apparato locomotore. Far ginnastica in acqua non è solo molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. Inoltre il corso di gruppo favorisce la socializzazione con ricadute positive sull'umore, aumentando la sensazione di benessere per coloro che ne prendono parte e diventando un vero toccasana per la mente! Non è necessario saper nuotare. È possibile inserirsi anche a corsi iniziati previa disponibilità di posti, nel costo verranno calcolate solo le lezioni restanti ad arrivare a fine turno.

170 IN FORMA IN PISCINA

Giovedì, dal 12 ottobre al 14 dicembre 2023 (10 lezioni) ore 9.50-10.35 (€ 7 a lezione)

171 IN FORMA IN PISCINA

Giovedì, dall'11 gennaio al 14 marzo 2024 (10 lezioni) ore 9.50-10.35 (€ 7 a lezione)

172 IN FORMA IN PISCINA

Giovedì, dal 21 marzo al 30 maggio 2024 (10 lezioni compreso il 28 marzo) ore 9.50-10.35 (€ 7 a lezione)

/// 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 Cortinovis, 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

105 A SPASSO NEI PARADISI DI DANTE

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 12 ottobre al 30 novembre 2023 (8 incontri), Sala Civica, piazza Giovanni Paolo II

Sotto il Monte (€ 32)

LETTERATURA

Il corso prevede otto appuntamenti dedicati ciascuno all'illustrazione, all'interpretazione e al commento di un canto della Divina Commedia. I canti sono scelti fra quelli dell'ingresso di Dante nel Paradiso Terrestre, in Purgatorio, e altri del Paradiso vero e proprio. La grandezza della poesia di Dante raggiunge, infatti, il massimo grado di intensità nel percorso ch'egli compie dall'ingresso nel giardino dell'Eden all'ascesa verso le sempre più affascinanti visioni del Paradiso. Così Dante si misura con la prova poeticamente più ardua per qualsivoglia autore: quella di "scrivere la luce", cioè di costruire i modi e gli effetti della luce (sia fisica che spirituale) con le parole. Si incontrano perciò, nel Paradiso, tripudi d'immagini e forme luminose, di straordinaria bellezza. intensificate fino all'incandescenza, perché costruite da una parola poetica che tende a sfiorare i limiti dell'ineffabile fino ad estenuare le possibilità stesse del linguaggio umano. Forse, nel corso, si riusciranno a intravedere solo degli "umbriferi prefazi" di tanta grandezza poetica. Ma basterà per sentire la gioia che viene dalla poesia.

126 E L'OTTAVO GIORNO DIO CREÒ CITTÀ ALTA

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 18 gennaio al 29 febbraio 2024 (7 incontri), Biblioteca, via Madre Teresa di Calcutta 1/a, **Villa d'Adda** (€ 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.

142 UN'OPERA D'ARTE AL GIORNO

Elisabetta Cassanelli (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Giovedì, dal 14 marzo al 9 maggio 2024 (7 incontri), Sala Consiliare, via Santa Maria 13, **Carvico** (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

Un corso per conoscere il patrimonio architettonico, scultoreo e pittorico di Bergamo e della sua provincia (Cappella Sguardi a Trescore, Chiesa dell'Incoronata a Martinengo, Cappella Colleoni e Santa Maria Maggiore a Bergamo, le chiese romaniche degli Almenno...). In ogni lezione si visiterà virtualmente un edificio diverso, andando a scoprire la sua storia e i suoi tesori, osservandolo sia nell'insieme sia nei particolari che a volte sfuggono al visitatore. Sarà un'occasione per conoscere i vari periodi artistici e mettere a confronto l'edificio analizzato con altre realtà italiane ed europee. Uno degli incontri sarà dedicato ad una visita 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

106 STORIA E PAESI ATTRAVERSO I ROMANZI

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dall'11 ottobre al 22 novembre 2023 (6 incontri), (€ 24)

Iscrizioni: in Biblioteca lunedì 18 settembre 2023 ore 10-12 e venerdì 29 settembre 2023 ore 15-17

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.

127 PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ

Simone Algisi

Mercoledì, dal 17 gennaio al 14 febbraio 2024 (5 incontri), (€ 20)

Iscrizioni: in Biblioteca venerdì 12 gennaio 2024 ore 15-17 e lunedì 15 gennaio 2024 ore 10-12

PSICOLOGIA

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

/// 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

107 LA STORIA DI BERGAMO DALLA DOMINAZIONE VENEZIANA AD OGGI

Giovanni Dal Covolo

Martedì, dal 10 ottobre al 28 novembre 2023 (8 incontri), (€ 32)

ARTE E STORIA

Continua il percorso iniziato lo scorso anno, con lo scopo di arricchire la conoscenza della nostra città, dalla politica veneziana a Bergamo alla fondazione dell'Accademia Carrara, al periodo risorgimentale e alla formazione dei quartieri e dei monumenti più recenti. Una serie di incontri in aula, alternati a uscite guidate, ci permetterà di rivivere attraverso i monumenti la storia, la letteratura e l'arte dei luoghi dove prima di noi hanno vissuto tanti personaggi che hanno abbellito e resa famosa nei secoli la nostra città.

128 VIVERE O SOPRAVVIVERE? COME AUMENTARE L'AUTOSTIMA

Stefano Lamera

Martedì dal 30 gennaio al 27 febbraio 2024 (5 incontri), (€ 20)

PSICOLOGIA

Questo percorso porterà i partecipanti ad esplorare e focalizzare i propri desideri più autentici, progetti e obiettivi nelle diverse sfere della vita: dalla dimensione più personale, a quella sociale, dando anche la possibilità di essere più consapevoli di ciò che può essere utile per coltivare la nostra felicità e quali sono i valori e i talenti di cui siamo portatori. Un percorso che ci permette anche di sviluppare le nostre risorse personali e utilizzare alcune tecniche per mantenere le nostre capacità mentali permettendoci di allenare il nostro cervello a rimanere attivo e svilupparsi ulteriormente.

143 CULTURA DEL CIBO E DELL'ALIMENTAZIONE

Marilisa Molinari

Martedì, dal 5 al 26 marzo 2024 (4 incontri), (€ 16)

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.

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