 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **13** | ***IL TEMPO VOLA: UNO SGUARDO ALL’AVANZARE DELL’ETÀ*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Greta Capelli** |
| **Giorno** | Mercoledì |
| **Orario** | 9.30 -11.45 |
| **Periodo** | Dal 2 al 30 ottobre 2024 (5 incontri - € 20,00) |
| **Sede** | La Porta, via Papa Giovanni XXIII,30 |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *L’invecchiamento rappresenta un processo naturale e graduale del nostro essere. Tale inevitabile avanzare sembra divenire un tema cruciale, nel momento in cui ci pone a confronto con il limite e la finitudine. Ognuno sperimenterà dunque tale processo sulla base del significato che attribuisce ai propri cambiamenti lungo il trascorrere del tempo. Quali sono le espressioni dell’invecchiamento che ci impongono di fermarci a pensare, quali i principali aspetti di cui è possibile avere cura, nel tentativo di accogliere le preoccupazioni radicate nelle13 nostre esperienze di vita? Una buona cura di sé e un’esperienza positiva dell’invecchiamento ci inducono a guardare alla nostra condizione esistenziale. Come ci ricordano le preziose parole di Yalom, ciascuno di noi brama l’idea del perdurare, dell’avere senso e fondamento.* |
|  |  |

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 02.10.2024 | L’invecchiamento come inevitabile ed universale processo biologico. Uno sguardo al trascorrere del tempo non solo in ottica di decadimento |
| **2** | 09.10.2024 | Il cambiamento degli equilibri relazionali durante il trascorrere del tempo: uno sguardo agli aspetti familiari, al pensionamento, al ruolo di caregiver e ai fattori di resilienza |
| **3** | 16.10.2024 | Il sentimento del “sentirsi soli”: uno sguardo alle differenze che intercorrono tra la solitudine come esperienza di incontro con se stessi e l’isolamento come assenza dell’altro |
| **4** | 23.10.2024 | Quali tipi di solitudine: uno sguardo alle nostre modalità, ed ai significati sottostanti, di accogliere o respingere l’altro |
| **5** | 30.10.2024 | Il confronto con la morte: uno sguardo all’esistenziale tema della morte, come iniziare a pensarlo senza escluderlo dalle nostre vite |