



CON IL PATROCINIO DI



Assessorato
Politiche Sociali
Comune di Bergamo



Assessorato
Politiche Sociali e Salute
Provincia di Bergamo

Programma Corsi

2025 / 2026



LA CULTURA “CURA”

Frequentare le attività di Terza Università è un piacere: si imparano cose nuove, si approfondiscono argomenti che ci sono sempre piaciuti ma che non avevamo tempo per coltivare, si visitano località ricche di arte e storia, si va al cinema e a teatro, si fanno nuove amicizie. Ma lo sapevate che *Tu* può far bene anche alla salute?

I dati sulla depressione diffusi dall'Istituto Superiore di Sanità in occasione della “*Giornata mondiale della salute mentale*” evidenziano che ne sono colpiti soprattutto gli anziani: uno su sette ne soffre e uno su quattro non chiede aiuto. Non è una novità: malinconia e rimpianto sono risaputi e sgraditi compagni del tempo che passa. Ci giungono solo brutte notizie, tragicamente sempre uguali: viene voglia di non ascoltare, non leggere, rinchiudersi... e così la sgradita compagna si fa più invadente. L’*“umore nero”* viene contrastato dalle relazioni sociali, in particolare da quelle meno impegnative a livello emotivo, più coinvolgenti a livello conoscitivo, di stimolazione della curiosità, di informazione e apertura a vari orizzonti mentali: la cultura previene e contrasta quello che gli antichi chiamavano *“melanconia”*. Quindi più Terza Università per tutti!

La copertina del nostro 32° programma ci mette a diretto confronto con l'angelo scrivano inginocchiato ai piedi del trono di Maria: ha gli occhi fissi su noi che guardiamo e si appresta a scrivere su un gran registro; non ci è dato sapere cosa scriva. Intorno sono sparsi petali di rose, il rimedio alchemico alla malinconia. L'invito è seducente: superato il gradino, scavalcate le rose sparse, si scatena un gran movimento: discussioni, sguardi, piedi callosi, occhi miopi, orecchie “dure”, giovani profeti coraggiosi, luci, ombre, colori, scuotere di ali e di teli mossi dalla brezza; perfino un incendio all'orizzonte: è il bello della vita.

Forse i nostri corsi vorrebbero essere come quei petali di rose, un antico antidoto rimedio, un richiamo a restare nel gran movimento.

PER CHI NON CI CONOSCE: TERZA UNIVERSITÀ SI PRESENTA

Terza Università (Tu) è un'associazione culturale no profit che si rivolge principalmente alle pensionate e ai pensionati. È nata nel 1994, quindi è al suo 32° anno. Inizialmente promossa da CGIL, SPI (sindacato pensionati CGIL), ARCI e AUSER di Bergamo, ora ha vita autonoma ed è iscritta nel Registro Unico Nazionale del Terzo Settore. Nel 2024/25 gli iscritti sono stati 3473.

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.

TERZAUNIVERSITÀ **2025-2026**

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

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

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

Se volete saperne di più, potete contattare la sede di Bergamo, via Garibaldi 3, o i preziosi referenti delle sedi della provincia; con il loro aiuto siamo riusciti a rafforzare l'offerta culturale in trentaquattro comuni della provincia; dal prossimo 2025/26 entreranno a far parte anche Dalmine, Parre, Pontida, Ranica.

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** oppure on-line sul nostro sito www.terzauniversita.it.

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 aumentata per i corsi inferiori ai 20 partecipanti o 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 e on-line è possibile iscriversi anche ai corsi di Almè, Alzano Lombardo, Gorle, Mozzo, Ponteranica e Seriate.

Le iscrizioni ai corsi di **Bergamo** della prima e della seconda fase si aprono giovedì 12 e venerdì 13 giugno on-line e in presenza presso la sede di **Tu**. Le iscrizioni ai corsi della terza fase (marzo - maggio 2026) verranno effettuate a partire dai primi giorni di dicembre (orari e modalità saranno comunicate successivamente). Le iscrizioni **ai corsi di Sportpiù** si ricevono esclusivamente presso i nostri uffici versando l'intera quota.

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

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

INDICE PER AREE TEMATICHE dei corsi di Bergamo e Provincia

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

LINGUE STRANIERE BERGAMO		FASE	GIORNO
9	Let's go on with some more English, Luisa Mazzotti	A	Mart. matt.
17	A further step to break the ice, Rosalba Carotenuto	A	Merc. matt.
27	Do you speak English?, Giancarlo Mameli	A	Giov. matt.
28	Essential and functional English, Rosalba Carotenuto	A	Giov. matt.
36	Say it in English, please, Adriana Caironi	A	Ven. matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
98	Do you speak English?, Cinzia Bucchieri	A Lunedì	Seriate
100	English time for you, Cinzia Bucchieri	A Martedì	Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
12	Un giro "noir" nel Mediterraneo, Agostino Agostinelli	1	Martedì
15	Cantare, Laura Saccomandi	A	Martedì
22	Menestrelli, trovatori e giullari del XX secolo, Claudio Morlotti	1	Mercoledì
33	La saggezza del lontano, Alessandra Pozzi	1	Giovedì
39	Un intreccio di sguardi di personaggi femminili nelle pagine di scrittrici contemporanee, Alessandra Limonta	1	Venerdì
45	Ancora tutti al cinema!, Silvia Savoldelli e Mattia Gritti	2	Lunedì
50	Voleva cambiare il mondo. Dante, Gabriele Laterza	2	Martedì
55	Il Cantico dei Cantici e la poesia d'amore, Luciano Zappella	2	Mercoledì
59	La locomotiva: poesia e musica di Francesco Guccini, Angelo Pagani	2	Giovedì

70	Solitudini diseguali: poesie ed opere d'arte tra ottocento e novecento, Ines Soncini	3	Lunedì
77	Musica tra arti visive e teatro, Gloria Maffioletti	3	Martedì
78	C'era una volta (...e continua ad esserci), Alessandra Pozzi	3	Merc. matt.
84	Milan Kundera e l'arte del romanzo, Gabrio Vitali	3	Giov. matt.
91	Storie e bei racconti della Bibbia, Gian Gabriele Vertova	3	Venerdì

	LETTERATURA, MUSICA E CINEMA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
95	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Giovedì	Albino
104	Ritratti di donne nella letteratura europea, Giovanni Dal Covolo	1 Lunedì	P. Brembana
105	Forse 'l sarà mia bel ma 'l gà la forza del martel, Angelo Pagani	1 Mercoledì	Ranica
107	Le lezioni americane di Italo Calvino, Gabrio Vitali	1 Giovedì	Costa Mezzate
108	Il libro dei libri: un approccio laico alla Bibbia, Luciano Zappella	1 Giovedì	Pedrengo
114	Dar senso alla natura: sette proposte letterarie, Alessandra Pozzi	1 Mercoledì	Sant'Omobono
116	Il mio canto libero, Angelo Pagani	1 Giovedì	Gorle
123	Lectio Dantis - letture di canti tre a tre in parallelo, Gabrio Vitali	1 Venerdì	Alzano L.
124	L'arte del vivere - il Decameron di Giovanni Boccaccio, Gabriele Laterza con Carla Polloni	1 Venerdì	Clusone
130	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Mercoledì	Trescore B.
135	Voleva cambiare il mondo: Dante, Gabriele Laterza con Carla Polloni	2 Lunedì	Casazza
139	I maggiori narratori del '900, Giovanni Dal Covolo	2 Martedì	Zogno
144	Un giro "noir" nel Mediterraneo, Agostino Agostinelli	2 Martedì	Romano
147	Milan Kundera e l'arte del romanzo, Gabrio Vitali	2 Giovedì	Sotto il Monte
148	Pomeriggio al cinema	2 Giovedì	Clusone
149	Amare il pianeta e chi lo abita, Claudio Morlotti	2 Giovedì	Gorle

TERZA UNIVERSITÀ **2025-2026**

150	Ritratti di donne nella letteratura europea, Giovanni Dal Covolo	2 Mercoledì	Ranica
158	La rivoluzione musicale e sociale degli anni 70, Claudio Morlotti	2 Martedì	Treviglio
159	La letteratura che fa bene alla salute. Autori che spacciano felicità, Alessandra Pozzi	2 Giovedì	Albino
162	La rivoluzione musicale e sociale degli anni 60, Claudio Morlotti	3 Venerdì	Alzano L.
163	Per i tuoi larghi occhi..., Angelo Pagani	3 Lunedì	Casazza
170	Polvere di scrittura: leggere Erri De Luca, Luciano Zappella	3 Giovedì	Gorle
171	"Lectio Magistralis" La buona novella: poesie e canzoni dal Vangelo secondo Fabrizio, Angelo Pagani	3 Mercoledì	Sant'Omobono
175	L'architettura con la A maiuscola, Walter Giliberto	3 Giovedì	Carvico
176	Per i tuoi larghi occhi..., Angelo Pagani	3 Venerdì	Clusone
178	La poesia cibo dell'anima. Petrarca, Ariosto, Leopardi, Montale, De André, Angelo Pagani	3 Mercoledì	Ranica

	STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA BERGAMO	FASE	GIORNO
6	Da Bernini a Rembrandt, Rosa Chiumeo	1	Lunedì
7	Naufrazi, relitti e nostalgia dell'antico, Rosa Chiumeo	1	Lunedì
13	Viaggio nell'Architettura moderna e contemporanea, Walter Giliberto	1	Martedì
14	Mettiamoci alla prova, Sonia Gervasoni	1	Martedì
16	Monasteri, abbazie, conventi..., Perlita Serra	1	Merc. matt.
26	I musei più belli del mondo, Elena Zilio	1	Giov. matt.
51	Lo spazio del contemporaneo, Manuela Bandini e Marcello Ragazzi	2	Martedì
52	Mio Dio, perché non mi hai fatto nascere maschio? L'immagine della donna nell'arte, Daniela Mancia Viviani	2	Merc. matt.
61	La forma della città nella storia. Stratificazione o pianificazione? Dario Franchi	2	Giovedì
65	I tarocchi del XV° secolo della Carrara, Silvana Bracchi	2	Venerdì
71	Storia dell'impressionismo, Giovanni Grassi	3	Lunedì

72	Piazze di Bergamo: dalla loro formazione ai caratteri odierni, Francesca Buonincontri	3	Mart. matt.
73	La cultura del restauro: il passato torna in luce, Delfina Fagnani Sesti	3	Mart. matt.
82	Pubblicistica e arte a Bergamo nel Novecento, Eugenio Guglielmi	3	Mercoledì
89	Conoscere le antiche civiltà extraeuropee, Giovanni Dal Covolo	3	Giovedì

	STORIA DELL'ARTE E URBANISTICA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
96	Grandi musei d'Italia, Elisabetta Cassanelli e Dario Franchi	1 Giovedì	Almenno S.B.
115	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	1 Giovedì	Civate
117	Volti che raccontano la loro storia e il loro tempo, Perlita Serra	1 Lunedì	Casazza
118	Grandi Bergamaschi, Elisabetta Cassanelli	1 Martedì	Palosco
119	Lectio Magistralis - La prima modernità: Michelangelo Merisi detto "il Caravaggio", Osvaldo Roncelli	1 Martedì	Zogno
121	Tutti in carrozza per conoscere la Val Seriana!, Elisabetta Cassanelli	1 Giovedì	Premolo
127	Monasteri, abbazie, conventi..., Perlita Serra	1 Martedì	Martinengo
128	Città d'arte d'Italia, Giovanni Dal Covolo	1 Giovedì	Gazzaniga
131	Mito e arte nel cammino dell'umanità, Mario Abati	2 Mercoledì	Gandino
132	Dentro il capolavoro. Un'opera al giorno per conoscere l'arte, Daniela Mancina Viviani	2 Giovedì	Albino
134	Le storie degli dèi. I miti antichi nell'arte tra età classica, rinascimento e barocco, Daniela Mancina Viviani	2 Venerdì	Alzano L.
141	Monasteri, abbazie, conventi..., Perlita Serra	2 Mercoledì	Trescore B.
152	Alle origini dell'arte occidentale, Rosa Chiumeo	2 Giovedì	Ponteranica
157	Immagini, figure, racconti, Dario Franchi	2 Lunedì	P. Brembana
161	L'arte e la guerra, Mario Abati	3 Martedì	Palosco
166	Volti che raccontano la loro storia e il loro tempo. Breve storia del ritratto, Perlita Serra	3 Mercoledì	Almè

TERZA UNIVERSITÀ 2025-2026

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Crisi esistenziali, Giovanna Ramona Vespasiano	1	Lun. matt.
10	Siamo fatti anche di ciò che abbiamo perduto, Norma Casali	1	Mart. matt.
18	L'identità maschile, David Camozzi	1	Merc. matt.
37	Storia di un corpo che cambia, Germana Spagnolo	1	Ven. matt.
38	Attivare il benessere psicofisico, uscire dalla comfort-zone, Germana Spagnolo	1	Ven. matt.
46	Il termometro dell'aggressività: una riflessione psicologica, Greta Capelli	2	Mart. matt.
47	Generazioni im-perfette, Norma Casali	2	Mart. matt.
62	Chiara-mente 1, Nadia Carminati	2	Giovedì
63	Chiara-mente 2, Nadia Carminati	2	Giovedì
81	La forza delle emozioni, Giovanna Ramona Vespasiano	3	Merc. matt.
85	Brain fitness: il metodo palestra di vita, Nadia Carminati	3	Giovedì

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
99	Chiara-mente: il metodo palestra di vita, Nadia Carminati	1 Martedì	Dalmine
113	Psicologia positiva, ovvero la felicità, Simone Algisi	1 Mercoledì	Parre
122	Quando il corpo parla per noi, Stefano Lamera	1 Merc. matt.	Cisano Berg.
133	Autostima e valore personale, Giovanna Ramona Vespasiano	2 Giovedì	Pedrengo
138	Quando il corpo parla per noi, Stefano Lamera	2 Martedì	Treviglio
140	Relazioni affettive, Ramona Vespasiano	2 Mercoledì	Mozzo
153	Attivare il benessere psico fisico, uscire dalla comfort-zone, Germana Spagnolo	2 Giov. matt.	Pontida
154	Quando il corpo parla per noi, Stefano Lamera	2 Mercoledì	Sant'Omobono
164	Chiara-mente: il metodo palestra di vita, Nadia Carminati	2 Martedì	Zogno

SCIENZE UMANE E SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
5	La Russia degli Imperi: gli Zar, Stalin, Putin, Mariella Valenti	1	Lunedì
8	Medioevo femminile, Maria Teresa Brolis	1	Mart. matt.

24	Ora e sempre propaganda!, Ettore Colombo	1	Mercoledì
34	Scatti nel tempo: la fotografia e le sue storie, Luca Guarnerio	1	Giovedì
44	Donne di potere: Caterina De' Medici, regina di Francia, Carlotta Testoni	2	Lunedì
54	Il Regno Unito: storia, cultura, ambiente, Fabio Celsi	2	Mercoledì
56	Arti giapponesi, da ieri ad oggi, Luigi Gatti	2	Giov. matt.
60	La cura del patrimonio culturale, Sandro Scarrocchia	2	Giovedì
69	La tecnologia Bitcoin. Storia, funzionamento, prospettive future, Gianluca Piretti	3	Lunedì
75	Il cibo italiano tra arte storia e scienza, Marilisa Molinari	3	Martedì
83	La filosofia nel Medioevo e nella modernità, Mariella Valenti	3	Mercoledì
88	Storia, miti e persistenza del colonialismo italiano in Africa, Docenti ISREC	3	Giovedì

	SCIENZE UMANE E SOCIALI PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
93	Santa madre Russia: da zar Ivan a “zar” Putin, Fabio Celsi	1 Martedì	Treviglio
97	Pillolle di educazione finanziaria, Gianluigi Pellegrini	1 Lunedì	Casazza
101	La religione musulmana e il suo mondo, Carlotta Testoni	1 Mercoledì	Trescore B.
106	Un giro del mondo in 6 settimane, Gianluigi Della Valentina	1 Mercoledì	Villa di Serio
109	Santi ed eretiche, Sonia Gervasoni	1 Giovedì	Villa D'Adda
112	AI (intelligenza artificiale), che meraviglia! Non è mai troppo tardi, Maurizio Vavassori	1 Mercoledì	Mozzo
129	La religione musulmana e il suo mondo, Carlotta Testoni	1 Martedì	Treviglio
136	Arti giapponesi, da ieri ad oggi, Luigi Gatti	2 Lunedì	Clusone
137	Giappone, un “Pianeta Stupefacente”, Luigi Gatti	2 Martedì	Dalmine
142	Giappone, un “Pianeta Stupefacente”, Luigi Gatti	2 Mercoledì	Villa di Serio
151	Dove va il mondo, Gianluigi Della Valentina	2 Giovedì	Gazzaniga
156	Giappone, un “Pianeta Stupefacente”, Luigi Gatti	2 Giovedì	Civate

TERZA UNIVERSITÀ 2025-2026

172	L'Asia che cambia, Piergiorgio Pescali	3 Mercoledì	Mozzo
173	L'asia che cambia, Piergiorgio Pescali	3 Giovedì	Albino
177	L'Asia che cambia, Piergiorgio Pescali	3 Martedì	Treviglio
179	Pillole di Medioevo, Carlotta Testoni	3 Lunedì	Casazza

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
23	Decifrare la natura, Marco Rampinelli	1	Mercoledì
40	Sull'orlo della notte, Davide Dal Prato (Brembate di Sopra)	1	Venerdì
43	Un'Italia di piante: un racconto di viaggi e biodiversità, Elena Eustacchio	2	Lunedì
76	I viaggi della scienza nei vasti orizzonti delle conoscenze, Eliana Bertocchi	3	Martedì
211	Geometria & origami, Antonio Criscuolo e Francesco Decio	3	Mercoledì

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
94	E l'ottavo giorno Dio creò Città Alta, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Lefte
111	La danza della vita ovvero il benessere integrato, Severina Allevi	1 Martedì	Romano
120	Alla scoperta di una teoria rivoluzionaria, Marco Rampinelli	1 Giovedì	Ponteranica
126	A tavola: il cibo, una lunga storia evolutiva e culturale, Eliana Bertocchi	1 Giovedì	Albino
143	Viaggio nella storia della medicina: grandi scoperte, interpretazioni fantasiose, scelte rivoluzionarie, Eliana Bertocchi	2 Giovedì	Cisano Berg.
155	La danza della vita ovvero il benessere integrato, Severina Allevi	2 Giovedì	Premolo
160	Il cibo italiano tra arte storia e scienza, Marilisa Molinari	2 Giovedì	Palazzago
165	Cambiamenti climatici e nuove prospettive energetiche, Piergiorgio Pescali	3 Giovedì	Pedrengo
167	"Alla salute!", Severina Allevi	3 Mercoledì	Parre
168	Specie perdute. Storie di estinzioni e sopravvivenze inaspettate, Marco Rampinelli	3 Mercoledì	Trescore B.
169	Da dove veniamo, dove andiamo?, Piergiorgio Pescali	3 Mercoledì	Villa di Serio

174	Vecchi e nuovi sapori tra le erbe di campo, Marilisa Molinari	3 Giovedì	Civate
-----	--	-----------	--------

BRICOLAGE BERGAMO		FASE	GIORNO
2	Acquarellissimamente, Roberto Calvagna	1	Lun. matt.
19	Decorazione floreale, Marina Carminati	1	Merc. matt.
42	Madre Natura. Flora, fauna e paesaggio, Roberto Calvagna	2	Lun. matt.
67	Taccuino di viaggio: figura umana, Roberto Calvagna	3	Lun. matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
25	Cittadini digitali: corso di informatica di base e internet, Gianluca Piretti	1	Mercoledì
35	Smartphone - sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	1	Ven. matt.
64	Smartphone: a che punto siamo con il loro uso, Gian Battista Zibetti	2	Ven. matt.

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO		FASE	GIORNO
3	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti	1	Lun. matt.
4	Sui passi dell'Alta Via delle Grazie, Gabriella Castelli	1	Lunedì
11	Camminare fa bene 1, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	1	Mart. matt.
20	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	1	Merc. matt.
21	Camminare fa bene 2, Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	1	Merc. matt.
29	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Giov. matt.
30	Tai Chi Chuan base, Angelo Nembrini	Annuale	Giov. matt.
31	Tai Chi Chuan avanzato, Angelo Nembrini	1, 2	Giov. matt.
32	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti (Alzano L.)	1	Giov. matt.
41	Libertà nel movimento 1, Silvano Maioli	1	Venerdì
48	Camminare fa bene 3, Adele Prina e Mari Ferrari	2	Mart. matt.
49	Benessere psicofisico con i balli caraibici, Vincenzo Manenti	2	Mart. matt.

TERZA UNIVERSITÀ 2025-2026

53	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	2	Merc. matt.
57	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Giov. matt.
58	Nordic Walking accademico 2° livello, Vincenzo Manenti (Alzano L.)	2	Giov. matt.
66	Libertà nel movimento 2, Silvano Maioli	2	Venerdì
68	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Lun. matt.
74	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	3	Mart. matt.
79	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	3	Merc. matt.
80	Camminare fa bene 5, Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	3	Merc. matt.
86	Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	3	Giov. matt.
87	Yoga 3, Lucia Lizzola	3	Giov. matt.
90	Camminare fa bene 7, Alessandra e Rosita Limonta (Mozzo/Ponte San Pietro)	3	Ven. matt.
92	Libertà nel movimento 3, Silvano Maioli	3	Venerdì

MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIÙ			
BERGAMO (vedi pag. 62)		FASE	GIORNO
180	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	Annuale	Mart./Ven. matt.
181, 187, 193	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1, 2, 3	Martedì
182, 183, 188, 189, 194, 195	Ho fatto splash 1, 2, 6, 7, 11, 12, Baioni	1, 2, 3	Mercoledì
184, 190, 196	Ho fatto splash 3, 8, 13, San Bernardino	1, 2, 3	Mercoledì
185, 191, 197	Ho fatto splash 4, 9, 14, San Bernardino	1, 2, 3	Giovedì
186, 192, 198	Ho fatto splash 5, 10, 15, Baioni	1, 2, 3	Venerdì
	Ho fatto splash 16, Baioni	Estivo	Mercoledì
	Ho fatto splash 17, San Bernardino	Estivo	Giovedì

MOVIMENTO E BENESSERE PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
3	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti	1 Lun. matt. Alzano L.
32	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti	1 Giov. matt. Alzano L.

58	Nordic Walking accademico 2° livello, Vincenzo Manenti	2 Giov. matt.	Alzano L.
90	Camminare fa bene 7, Alessandra e Rosita Limonta	3 Ven. matt.	Mozzo
102	Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento, Marco Pesenti	1 Mercoledì	Treviglio
103	Corso di Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento, Marco Pesenti	1 Giovedì	Romano
110	Sui passi dell'Alta Via delle Grazie, Gabriella Castelli	1 Venerdì	Clusone
145	Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento, Marco Pesenti	2 Mercoledì	Treviglio
146	Corso di Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento, Marco Pesenti	2 Giovedì	Romano

	MOVIMENTO E GINNASTICA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
199	In forma in palestra, Istruttori Centro consortile	semestr. Merc. matt.	Rovetta
200, 201, 202	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro consortile	1, 2, 3 giov. matt.	Rovetta
203, 204, 205	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro consortile	1, 2, 3 giov. matt.	Casnigo
206, 207, 208	Ginnastica dolce in acqua 1, 2, 3, Istruttori Sportpiù	1, 2, 3 Venerdì	Cenate Sotto

INDICE DEI CORSI DELLA MATTINA

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

BERGAMO

1. FASE SETTEMBRE - NOVEMBRE		GIORNO
1	Crisi esistenziali, Giovanna Ramona Vespasiano	Lunedì
2	Acquarellissimamente, Roberto Calvagna	Lunedì
3	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti	Lunedì
8	Medioevo femminile, Maria Teresa Brolis	Martedì
10	Siamo fatti anche di ciò che abbiamo perduto, Norma Casali	Martedì
11	Camminare fa bene 1, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	Martedì
16	Monasteri, abbazie, conventi, Perlita Serra	Mercoledì
18	L'identità maschile, David Camozzi	Mercoledì
19	Decorazione floreale, Marina Carminati	Mercoledì
20	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	Mercoledì
21	Camminare fa bene 2, Lilliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	Mercoledì
26	I musei più belli del mondo, Elena Zilio	Giovedì
29	Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
31	Tai Chi Chuan avanzato, Angelo Nembrini	Giovedì
32	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti	Giovedì
35	Smartphone - sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	Venerdì
37	Storia di un corpo che cambia, Germana Spagnolo	Venerdì
38	Attivare il benessere psicofisico, uscire dalla comfort-zone, Germana Spagnolo	Venerdì
2. FASE DICEMBRE - FEBBRAIO		GIORNO
42	Madre Natura. Flora, fauna e paesaggio, Roberto Calvagna	Lunedì
46	Il termometro dell'aggressività: una riflessione psicologica, Greta Capelli	Martedì
48	Camminare fa bene 3, Adele Prina e Mari Ferrari	Martedì

47	Generazioni IM-PERFETTE, Norma Casali	Martedì
49	Benessere psicofisico con i balli caraibici, Vincenzo Manenti	Martedì
52	Mio Dio, perché non mi hai fatto nascere maschio? L'immagine della donna nell'arte, Daniela Mancia Viviani	Mercoledì
53	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	Mercoledì
56	Arti giapponesi, da ieri ad oggi, Luigi Gatti	Giovedì
57	Yoga 2, Lucia Lizzola	Giovedì
58	Nordic Walking accademico 2° livello, Vincenzo Manenti	Giovedì
64	Smartphone: a che punto siamo con il loro uso, Gian Battista Zibetti	Venerdì

3. FASE MARZO - MAGGIO**GIORNO**

67	Taccuino di viaggio: figura umana, Roberto Calvagna	Lunedì
68	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Lunedì
72	Piazze di Bergamo: dalla loro formazione ai caratteri odierni, Francesca Buonincontri	Martedì
73	La cultura del restauro: il passato torna in luce, Delfina Fagnani Sesti	Martedì
74	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	Martedì
78	C'era una volta (...e continua ad esserci), Alessandra Pozzi	Mercoledì
79	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	Mercoledì
80	Camminare fa bene 5, Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	Mercoledì
81	La forza delle emozioni, Giovanna Ramona Vespasiano	Mercoledì
84	Milan Kundera e l'arte del romanzo, Gabrio Vitali	Giovedì
86	Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	Giovedì
87	Yoga 3, Lucia Lizzola	Giovedì
90	Camminare fa bene 7, Alessandra e Rosita Limonta	Venerdì

PER TUTTO L'ANNO**GIORNO**

9	Let's go on with some more English, Luisa Mazzotti	Martedì
17	A further step to break the ice, Rosalba Carotenuto	Mercoledì
27	Do you speak English? Giancarlo Mameli	Giovedì
28	Essential and functional English, Rosalba Carotenuto	Giovedì
30	Tai Chi Chuan base, Angelo Nembrini	Giovedì
36	Say it in English, please, Adriana Caironi	Venerdì
180	Dolcemente in forma 1, Sportpiù San Bernardino	Mart/Ven

PROVINCIA

1 FASE SETTEMBRE - NOVEMBRE		GIORNO	LOCALITÀ
105	Forse 'l sarà mia bel ma 'l gà la forsa del martel, Angelo Pagani	Mercoledì	Ranica
122	Quando il corpo parla per noi, Stefano Lamera	Mercoledì	Cisano Berg.
2 FASE DICEMBRE-FEBBRAIO		GIORNO	LOCALITÀ
150	Ritratti di donne nella letteratura europea, Giovanni Dal Covolo	Mercoledì	Ranica
153	Attivare il benessere psico fisico, uscire dalla comfort-zone, Germana Spagnolo	Giovedì	Pontida
3 FASE MARZO-MAGGIO		GIORNO	LOCALITÀ
178	La poesia cibo dell'anima. Petrarca, Ariosto, Leopardi, Montale, De André, Angelo Pagani	Mercoledì	Ranica
SEMESTRALE		GIORNO	LOCALITÀ
199	In forma in palestra, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Mercoledì	Rovetta
PER TUTTO L'ANNO		GIORNO	LOCALITÀ
200, 201, 202	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Giovedì	Rovetta
203, 204, 205	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Giovedì	Casnigo

INDICE DELLE SEDI	<i>pag.</i>
Bergamo - 1° fase (da settembre a novembre 2025)	22
- 2° fase (da dicembre 2025 a febbraio 2026)	40
- 3° fase (da marzo a maggio 2026)	51
I corsi di Sportpiù Bergamo	62
Albino	65
Almè	68
Lemine / Almenno San Bartolomeo	68
Lemine / Palazzago	69
Alzano Lombardo	70
Casazza	73
Cenate (vedi Trescore)	100
Cisano Bergamasco	75
Cividate	76
Clusone	78
Costa di Mezzate	81
Dalmine	82
Gazzaniga	83
Gorle	84
Martinengo	85
Mozzo	86
Palosco	87
Parre	88
Pedrengo	89
Piazza Brembana	90
Ponteranica	91
Pontida	92
Premolo	92
Ranica	93
Romano di Lombardia	94
Rovetta (vedi Clusone)	80
Sant'Omobono Teme	96
Seriate	97
Trescore Balneario	98
Treviglio	101
Val Gandino (Gandino, Leffe, Casnigo)	104
Villa d'Adda, Sotto il Monte, Carvico	106
Villa di Serio	108
Zogno	109

INDIRIZZI DELLE SEDI DI BERGAMO

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

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

Mutuo Soccorso via Zambonate 33, tel. 035.247151

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

Sala Bernareggi via S. Alessandro 49

Sede Cgil Monterosso viale Giulio Cesare 71/A

Social Domus piazzetta G. Marcovigi 2

“Spazio” Galgario via Galgario 1

Sportpiù via Baioni 18, tel. 035.243735

Sportpiù via San Bernardino 102, tel. 035.316597

ABF via Monte Gleno 2

CTE Longuelo via Umberto Giordano 1/A tel. 035.2652048

CTE Celadina via Pizzo dei Tre Signori 4

CTE Loreto via Pasteur 1/A

I corsi di psicologia n. 10, 18, 37, 38, 47 sono realizzati in collaborazione con gli esperti del Conventino.



Il Conventino via M. Gavazzeni 8 (parcheggio del Patronato, ingresso 6)

TEATRO

La partecipazione alla stagione teatrale del Piccolo Teatro di Milano è ormai per le socie e i soci di Terza Università una tradizione: la qualità degli spettacoli, la possibilità di scegliere tra giorni e orari diversi e la comodità del pullman che ci accompagna quasi all'ingresso ne garantiscono il successo.

Per la prossima stagione 2025/26 proponiamo quindi, a grande richiesta, l'ampliamento portando **a 6 gli spettacoli**. Purtroppo (come lo scorso anno) non siamo ancora in grado di prevedere titoli e date perché il Piccolo Teatro li comunicherà solo dopo la metà di giugno. L'iscrizione sarà quindi "al buio", ma per trovare posto bisognerà farla subito...

Le proposte organizzative sono 2:

209 Giovedì spettacolo alle **19.30**, con partenza da via Spino 102 alle 17,15

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

Il costo **sarà intorno** ai € 200. Nell'abbonamento è compresa una presentazione del ciclo di spettacoli che verrà tenuta a Bergamo.

POMERIGGIO AL CINEMA CICLO FILM DI QUALITÀ

BERGAMO

Martedì, da settembre 2025, ore 16, CineTeatro del Borgo, galleria piazza Sant'Anna. Ingresso ridotto € 4 per tutti.

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 a disposizione una breve presentazione critica del film, curata, come la selezione dei titoli, dal Centro Studi Cinematografici di Bergamo.

CLUSONE

Giovedì, dal 29 gennaio al 19 marzo 2026 (1 incontro e 8 film); 1° incontro nell'Auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, ore 14.45-17; proiezioni al cinema Garden ore 15-17.15 (€ 45).

Anche quest'anno, in collaborazione con il Cinema "Garden", proponiamo la visione di un ciclo di film, tutti usciti da non più di un anno, che uniscono qualità spettacolare e valore culturale. Il ciclo sarà preceduto da una lezione introduttiva a cura di Daniela Previtali sui temi: come guardare un film, elementi base del linguaggio cinematografico e presentazione dei titoli e degli autori dei film della rassegna. Ogni proiezione sarà accompagnata dalla distribuzione di una scheda critica.

CORSI DI BERGAMO

1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2025

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

1 CRISI ESISTENZIALI

NOVITÀ

Giovanna Ramona Vespasiano
Lunedì, dal 22 settembre al 24 novembre 2025 (10 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 40)

PSICOLOGIA (max 70)

Non sai cosa fare della tua vita? Le crisi esistenziali sono un processo comune che tutti dobbiamo attraversare quando le cose non vanno come vorremmo. Attraverso questo corso scopriremo quali approcci e prospettive apprendere per affrontare le "sfide" della vita.

2 ACQUARELLISSIMAMENTE

NOVITÀ

Roberto Calvagna
Lunedì, dal 22 settembre al 24 novembre 2025 (10 incontri),
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

DISEGNO E PITTURA (max 25)

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

N.B. L'elenco del materiale necessario, a carico dei corsisti, verrà comunicato prima dell'inizio del corso.

3 NORDIC WALKING ACCADEMICO 1° LIVELLO

Vincenzo Manenti

Lunedì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2025 (6 incontri),
ore 10.00-11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 30)

BENESSERE (max 12)

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

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

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

4 SUI PASSI DELL'ALTA VIA DELLE GRAZIE

NOVITÀ

Gabriella Castelli

Lunedì, 29 settembre e 6 ottobre 2025 (1 incontro e 1 uscita),
ore 15-17.15, La Porta (€ 8)

BENESSERE (max 60)

Il primo incontro in aula prevede una descrizione simile a quella degli anni passati. Il secondo incontro prevede un'uscita di una giornata per immergersi nel vivo del cammino della seconda tappa. Un tuffo nel passato, raggiungeremo la verdeggianti e bucolica Val de Gru, un mondo appartato dove si avrà l'opportunità di incontrare l'eremita Antonio e visitare la piccola chiesa di San Salvatore, dedicata alla Trasfigurazione di Cristo, conosciuta anche per una curiosa leggenda popolare. Ritrovo ore 8.45 a Fiorano al Serio al parcheggio nelle vicinanze della stazione dei carabinieri, percorso ad anello di media difficoltà, possibilità di pranzo con cucina tipica.

5 LA RUSSIA DEGLI IMPERI: GLI ZAR, STALIN, PUTIN **NOVITÀ**

Mariella Valenti

Lunedì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

STORIA (max 70)

Una breve sintesi della storia del popolo russo che ha vinto guerre, ha fatto la rivoluzione, ha costruito uno stato socialista, l'ha distrutto avvicinandosi al capitalismo occidentale nelle sue forme più distruttive. È molto difficile oggi capire quale modello e quali relazioni internazionali l'ultimo Zar, Putin, stia costruendo.

6 DA BERNINI A REMBRANDT **NOVITÀ**

Rosa Chiumeo

Lunedì, dal 22 settembre al 20 ottobre 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Esaltazione della fede e laboriosità mercantile. Trionfalismo e teatralità cattolica. Severità e sobrietà protestante. Plebe e nobiltà. Borghesia e imprenditorialità.

7 NAUFRAGI, RELITTI E NOSTALGIA DELL'ANTICO **NOVITÀ**

Rosa Chiumeo

Lunedì, dal 27 ottobre al 24 novembre 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Dall'arte romantica alla fine del secolo XXI. Il rimpianto di una armonia perduta, le ferite e la perdita struggente.

8 MEDIOEVO FEMMINILE **NOVITÀ**

Maria Teresa Brolis

Martedì, dal 30 settembre al 28 ottobre 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

STORIA (max 70)

Sulla base di fonti pure inedite e nuove, si presentano aspetti dinamici della vita femminile medievale: viaggi e lavori. Seguono due biografie di donne particolarmente attive: Chiara d'Assisi e Giovanna d'Arco. Conclude una lezione di laboratorio storico con l'analisi guidata di un testamento femminile bergamasco del 1200.

9 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Luisa Mazzotti

Martedì, dal 23 settembre 2025 al 19 maggio 2026 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 2° LIVELLO (max 25)

Il corso, ideale prosecuzione di "Do you speak English? ", si propone di consolidare le competenze acquisite attraverso un ripasso iniziale. Il lavoro proseguirà poi con le modalità del precedente, dando cioè la necessaria attenzione alle abilità orali. Come nel corso precedente si partirà dai materiali del testo in adozione (di seguito indicato e già in possesso dei corsisti del 1° anno) per poi ampliare le conoscenze lessicali e grammaticali integrandole con le funzioni linguistiche utili nella vita quotidiana. Il metodo didattico sarà eclettico, spaziando dalla lezione frontale, anche attraverso materiali video extra, ai lavori di coppia, secondo necessità.

Testi in uso: EMPOWER second edition, A1 starter student's book with e-book, Ed. Cambridge ISBN 978-1-108-95968-1 (€ 32,20); Workbook with answers ISBN 978-1-108-96172-1 (€ 13,10)

Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2024/2025. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.

10 SIAMO FATTI ANCHE DI CIÒ CHE ABBIAMO PERDUTO

NOVITÀ

Norma Casali

Martedì, dal 4 novembre al 2 dicembre 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 20)

PSICOLOGIA (max 50)

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

11 CAMMINARE FA BENE 1

Adele Prina e Silvano Sgrignoli

Martedì, dal 30 settembre al 18 novembre 2025 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

BENESSERE (max 30)

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

12 UN GIRO "NOIR" NEL MEDITERRANEO

NOVITÀ

Agostino Agostinelli

Martedì, dal 23 settembre al 4 novembre 2025 (7 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 28)

LETTERATURA (max 70)

Il giallo, il noir, il poliziesco o come lo si voglia chiamare nel "mare nostrum", da Barcellona a Casablanca, da Marsiglia a Agrigento, da Istanbul a Napoli, da Atene ad Algeri... Scoprendo gli autori (Montalban, Ledesma, Bartlett, Izzo, Dominique Manotti, Camilleri, De Giovanni, Aykol, Markaris, Kadra... e qualcun altro) che hanno rivoluzionato le chiavi di lettura del giallo classico, legandolo molto - troppo? - al territorio, al mare ed alle "sue" città. Un percorso di conoscenze, rimandi, incontri e incroci dove emergono segnali di umanità e dolcezza, che mettono in secondo piano i delitti (che non possono mancare, ovviamente).

13 VIAGGIO NELL'ARCHITETTURA MODERNA E CONTEMPORANEA

Walter Giliberto

Martedì, dal 23 settembre al 21 ottobre 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

ARCHITETTURA (max 70)

L'architettura tra fine '900 e inizio millennio si è articolata con notevole accelerazione in pluralità di orientamenti e di espressioni in stretta relazione con i caratteri della cultura "liquida" del secolo breve: i saperi e i poteri rigidi si sono sciolti, tra forme evaporate, ricerche di nuova sostenibilità e rivisitazione degli elementi fondanti la modernità. Gli incontri verteranno sulla presentazione delle tendenze dell'architettura di fine '900 e delle più nuove e innovative di questo inizio millennio.

14 METTIAMOCI ALLA PROVA

NOVITÀ

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 28 ottobre al 2 dicembre 2025 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)**ARTE E STORIA** (max 70)

Proponiamo una caccia al tesoro comodamente seduti in aula sui temi della storia, dell'arte e dei personaggi della nostra provincia. Ogni volta si parte da alcuni indizi utili per risolvere l'enigma. È un corso pensato per gli amici che ci seguono da anni e che vogliono mettere alla prova le loro conoscenze. Ma non si spaventino le new entry: durante l'incontro ogni argomento verrà poi spiegato in modo completo e dettagliato con ricche immagini. Non si vince niente a parte la soddisfazione di esserci e partecipare.

15 CANTARE

Laura Saccomandi

Martedì, dal 23 settembre 2025 al 12 maggio 2026 (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.

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

Perlita Serra (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Mercoledì, dal 15 ottobre al 3 dicembre 2025 (7 incontri + visita guidata),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 32)**STORIA DELL'ARTE** (max 60)

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).

17 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Rosalba Carotenuto

Mercoledì, dal 22 ottobre 2025 al 27 maggio 2026 (annuale: 27 incontri, pari a 30), ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 220)

LINGUA INGLESE: 3° LIVELLO (max 25)

Questo corso, naturale prosecuzione di "Let's go on with some more English", ha come obiettivi approfondire le più importanti strutture linguistiche e favorire l'uso della lingua in vari contesti comunicativi, anche se fittizi. Utile sarà il lavoro di coppia o di gruppo, per consolidare le competenze comunicative. Nella primissima parte dell'anno ci sarà un lavoro di revisione di quanto è stato fatto. Fondamentale sarà l'ampliamento della conoscenza dell'uso di varie funzioni comunicative della lingua; rilevante sarà l'apprendimento del lessico in contesti pertinenti. Questo favorirà una più adeguata comunicazione in vari campi. Nella seconda parte dell'anno saranno preferite attività audio-orali e conversazioni su argomenti legati alla quotidianità, in modo da affrontare le varie necessità che si possono presentare durante un viaggio all'estero o con turisti stranieri incontrati. Saranno utilizzati i libri che tutti i corsisti, che hanno frequentato il secondo anno, già posseggono: L. Warwick - D. Williams, ROADMAP Livello A 2+ ed. Pearson; Student's Book and Interactive eBook ISBN 978-1-292- 39301-8 € 32,90; Workbook with key and online Audio ISBN 978-1-292- 22 801-3 € 15,90.

Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2024/2025. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.

18 L'IDENTITÀ MASCHILE

NOVITÀ

David Camozzi

Mercoledì, 24 settembre, 22 ottobre, 12 novembre 2025, 21 gennaio, 4 febbraio 2026, (5 incontri), ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 20)

PSICOLOGIA (max 30)

Il percorso sull'identità maschile è un ciclo di incontri che esplora tematiche legate alla maschilità, affrontando aspetti psicologici, sociali e culturali. Il corso prevede una parte teorica seguita da lavori in sottogruppi e discussioni in plenaria. Gli appuntamenti trattano argomenti come la gestione dell'aggressività nei rapporti tra uomini, il rapporto tra razionalità ed emotività maschile, modelli di paternità, e l'influenza dell'Occidente nella costruzione dell'identità maschile.

19 DECORAZIONE FLOREALE

NOVITÀ

Marina Carminati

Mercoledì, dall'8 ottobre al 5 novembre 2025 (5 incontri),

ore 9.45-11.45, CTE Longuelo (€ 20 + 50 per materiale)

OPERATIVITÀ (max 20)

Autunno, Natale, Carnevale, Primavera e Pasqua... celebriamole con decorazioni floreali: è un modo per avvicinarsi alla natura, conoscere il nome dei fiori e delle piante; soprattutto è un modo per rilassarsi ed esprimere la propria creatività, celebrare la festa! È anche conoscere una lunga tradizione di sensibilità e di accoglienza che si è trasformata anche in Italia in cultura, con l'istituzione nel 1967 della Scuola di Decorazione Floreale, poi Istituto Italiano di Decorazione Floreale Amatori (I.I.D.F.A.) con sede a Sanremo.

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 24 settembre al 26 novembre 2025 (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.

21 CAMMINARE FA BENE 2

Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti

Mercoledì, dall'8 ottobre al 26 novembre 2025 (8 incontri),

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

BENESSERE (max 40)

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

22 MENESTRELLI, TROVATORI E GIULLARI DEL XX SECOLO

NOVITÀ

Claudio Morlotti

Mercoledì, dall'1 ottobre al 26 novembre 2025 (9 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 36)

MUSICA (max 70)

Dalla "Canzone popolare" italiana, ai poemi sinfonici di Battiato e De André, il corso presenterà personalità originali che hanno dato armonia e poesia alla musica così detta leggera, rendendola sintesi di un momento storico e anima di nuova cultura. Nell'ultimo incontro affronteremo l'affascinante impresa di scrivere una canzone, testo e musica.

23 DECIFRARE LA NATURA. STORIA DELLE ESPLORAZIONI NATURALISTICHE, DALL'ANTICHITÀ A OGGI

NOVITÀ

Marco Rampinelli

Mercoledì, dal 24 settembre al 22 ottobre 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE (max 70)

Una delle innate caratteristiche che contraddistingue l'Essere Umano è la curiosità insaziabile, che lo spinge a cercare di trovare una spiegazione al mondo che lo circonda. Nel corso della Storia questo impulso ha spinto esploratori e naturalisti alle più ardite imprese, alle esplorazioni più estreme, ma anche alle ricerche più astruse e alla formulazione delle teorie più stravaganti. Questo corso è dedicato a quelle figure che hanno contribuito, spesso in modo un po' eccentrico, ad aumentare la nostra conoscenza e comprensione del mondo naturale, senza trascurare le loro vicissitudini umane, spesso estremamente avvincenti o gli eventi collettivi che li hanno visti protagonisti, come la celebre Febbre delle Orchidee o la famigerata Guerra delle Ossa.

24 ORA E SEMPRE PROPAGANDA!

NOVITÀ

Ettore Colombo

Mercoledì, dal 29 ottobre al 19 novembre 2025 (4 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)

SCIENZE SOCIALI (max 70)

La propaganda come arma di “distrazione” di massa, strumento potentissimo di manipolazione delle conoscenze, delle opinioni e dei comportamenti collettivi, finalizzata all’affermazione nel senso comune di una narrazione funzionale al potere, per il quale la “realtà effettuale della cosa” è del tutto secondaria se non dannosa. L’uso della propaganda è da sempre demandato a professionisti della comunicazione e del marketing, sia che si tratti di regimi totalitari, sia che si tratti di democrazie più o meno avanzate. Questo percorso si propone di analizzare lo sviluppo storico di questa pratica plurisecolare nelle sue varie articolazioni, nelle sue costanti, nei suoi stereotipi, offrendo spunti critici capaci di vedere attraverso la nebbia dell’apparenza.

25 CITTADINI DIGITALI: CORSO DI INFORMATICA DI BASE E INTERNET

Gianluca Piretti

Mercoledì, dal 5 novembre al 25 febbraio 2026 (15 incontri),
ore 16-18.15, ABF, via Gleno 2 (€ 150)

INFORMATICA (max 17)

In questo corso verranno insegnate le basi del funzionamento del PC e delle principali periferiche in ambiente Windows. Impareremo a gestire i contenuti digitali (foto, video, documenti), a muoverli e salvarli in sicurezza, impareremo semplici esercizi di videoscrittura (pacchetto office). Al giorno d’oggi è molto importante sapersi muovere con consapevolezza su Internet e utilizzare i servizi on-line, sia nel pubblico che nel privato. Affronteremo quindi i principi di educazione alla Cittadinanza Digitale, imparando a navigare in maniera corretta e sicura, a gestire i nostri dati personali nel rispetto della privacy, a utilizzare i social network in modo consapevole e, infine, a utilizzare i più comuni servizi on-line, dai più “commerciali” a quelli della Pubblica Amministrazione.

26 I MUSEI PIÙ BELLI DEL MONDO

NOVITÀ

Elena Zilio

Giovedì, dal 25 settembre al 30 ottobre 2025 (6 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 24)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Attraverso un corso emozionante visiteremo le sale dei musei più belli del mondo, alla scoperta dei loro straordinari capolavori: dal meraviglioso Louvre di Parigi, alla stupefacente National Gallery di Londra, ammireremo il Bacio di Klimt tra le altre opere dei musei di Vienna. Scopriremo la storia del Guggenheim di Venezia e ci recheremo fino a quello di New York, dove ammireremo anche i capolavori del mastodontico Metropolitan Museum, per concludere con le opere più innovative del MoMA.

27 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Giancarlo Mameli

Giovedì, dal 25 settembre 2025 al 21 maggio 2026 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

LINGUA INGLESE 1° LIVELLO (max 25)

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

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

28 ESSENTIAL AND FUNCTIONAL ENGLISH

NOVITÀ

Rosalba Carotenuto

Giovedì, dal 23 ottobre 2025 al 28 maggio 2026 (annuale: 27 incontri pari a 30) ore 9.30-12, CTE Loreto (€ 220)

LINGUA INGLESE: CONVERSAZIONE (max 20)

Potenziare la comprensione e migliorare la capacità comunicativa sono ancora i fondamentali obiettivi del nostro corso. Gli argomenti saranno principalmente relativi alle varie situazioni che si possono presentare durante viaggi all'estero, con turisti stranieri o legati alla vita quotidiana. Sarà necessario consolidare le competenze comunicative e rafforzare l'uso di una grammatica "attiva", vale a dire "del saper fare". L'uso di filmati, con vari esercizi interattivi, e di testi di canzoni favorirà il potenziamento del bagaglio lessicale, vitale per qualsiasi esigenza comunicativa. Utilizzeremo il materiale, prodotto dalla docente, inviato con largo anticipo. Useremo altre fonti, quando ritenuto necessario ed utile. Stabiliremo delle tematiche scelte tra quanto proposto.

Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2024/2025. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.

29 YOGA 1

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2025 (10 incontri), ore 10-11.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

HATHA YOGA (max 25)

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

N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione). È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

30 TAI CHI CHUAN BASE

NOVITÀ

Angelo Nembrini

Giovedì, dal 25 settembre 2025 al 7 maggio 2026 (annuale: 30 incontri),
ore 9-10.30, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9 (€ 120)

BENESSERE (max 30)

Il Tai Chi Chuan è un'antica arte cinese che può essere considerata sia un'arte marziale, sia un metodo per il mantenimento o il recupero del benessere. Si pratica con esercizi e movimenti che si adattano alla propria condizione individuale; per le caratteristiche di questa disciplina e per come sono strutturate le nostre lezioni, può essere praticato a tutte le età con notevoli benefici anche per le persone non più giovani. I suoi movimenti fluidi, in sintonia con la respirazione, riportano armonia e sincronia tra mente e corpo, flessibilità alle articolazioni, rilassamento dei muscoli, forza e benessere. Riveste inoltre notevole importanza un atteggiamento posturale corretto. Il Tai Chi Chuan segue i principi della medicina tradizionale cinese: la sua costante pratica provoca lo sblocco delle tensioni sia sul piano fisico sia su quello mentale. Nel primo corso impareremo la "Forma Base" e faremo i primi 12 dei "24 Esercizi Taoisti".

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

31 TAI CHI CHUAN AVANZATO

NOVITÀ

Angelo Nembrini

Giovedì, dal 25 settembre 2025 al 19 febbraio 2026 (20 incontri),
ore 10.45-12.15, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9 (€ 80)

BENESSERE (max 30)

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

In questo corso (secondo anno) completeremo la “Forma Fondamentale”, inizieremo la “Forma classica 108” e praticheremo tutti i 24 Esercizi Taoisti.” Introdurremo inoltre semplici test per verificare e lavorare su Radicamento e Centrazione.
N.B. Il corso è riservato ai frequentanti del corso base. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

32 NORDIC WALKING ACCADEMICO 1° LIVELLO

Vincenzo Manenti

Giovedì, dal 9 ottobre al 13 novembre 2025 (6 incontri),
 ore 10.00-11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 30)

BENESSERE (max 12)

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

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

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

33 LA SAGGEZZA DEL LONTANO

NOVITÀ

Alessandra Pozzi

Giovedì, dal 25 settembre al 13 novembre 2025 (8 incontri),
 ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA (max 70)

Un percorso tra scrittori che hanno saputo raccontare viaggi reali e metaforici con la potenza di immagini e di significati che solo la letteratura può assegnare a quel migratore nato che è l'homo sapiens. A partire dal senso di spaesamento

che viaggiare e leggere condividono, la rivisitazione di alcuni testi della storia letteraria ci farà muovere dai viaggi meravigliosi del Medioevo a quelli conoscitivi e sentimentali dell'Età Moderna, da quelli d'emigrazione dell'Italia postunitaria fino ad approdare ai grandi viaggiatori-scrittori del Novecento. Il senso dell'ignoto che del viaggio è ingrediente fondamentale ci vieta di fare i nomi di chi incontreremo...

34 SCATTI NEL TEMPO: LA FOTOGRAFIA E LE SUE STORIE

NOVITÀ

Luca Guarnerio

Giovedì, dal 25 settembre al 27 novembre 2025 (10 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

SCIENZE UMANE (max 70)

Un viaggio attraverso la storia della fotografia, dalle sue origini fino alle sperimentazioni contemporanee. Il corso esplora le tecniche, gli artisti e i movimenti che hanno trasformato la fotografia in un potente strumento di documentazione, espressione artistica e comunicazione sociale. Attraverso l'analisi di immagini iconiche e approfondimenti sui grandi maestri, i partecipanti acquisiranno una visione critica e consapevole del linguaggio fotografico. Il programma è pensato per tutte le persone, che vogliono comprendere l'evoluzione dello sguardo fotografico nel tempo.

35 SMARTPHONE - SFRUTTIAMO BENE LE SUE POTENZIALITÀ

NOVITÀ

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 3 ottobre al 5 dicembre 2025 (10 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 100)

TECNOLOGIA - ANDROID (max 12)

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

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

36 SAY IT IN ENGLISH, PLEASE

Adriana Caironi

Venerdì, dal 26 settembre 2025 al 29 maggio 2026 (annuale: 30 incontri),
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220)

LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE (max 20)

Il corso, prosecuzione di "FOUR 4 US", si propone di consolidare le competenze acquisite e di incrementare le abilità di comprensione ed esposizione nella lingua inglese. La denominazione scelta per questo corso ne sintetizza l'obiettivo primario: stimolare gli alunni ad esprimersi nella lingua inglese attraverso le sue più comuni espressioni, dalla comunicazione nella vita di ogni giorno, all'esposizione di argomenti di interesse comune, alla comprensione di testi di difficoltà adeguata al livello di conoscenza della lingua. L'accento, come per lo scorso anno, si fissa quindi sulla lingua parlata, con in più un ampliamento delle competenze da usare, quali costante attenzione all'uso della lingua inglese nei suoi aspetti basilari relativi a una corretta pronuncia e uso di lessico e strutture grammaticali non mediate dalla nostra lingua madre. Oltre al materiale proposto dal testo in adozione – English File Pre-intermediate A2/B1 (Oxford UP) – che presenta sezioni motivanti per ascolto, lingua parlata, lessico, grammatica, testi di lettura – l'apprendimento della lingua straniera viene anche integrato da brevi video e articoli da quotidiani su temi di carattere sociale e attualità. L'attività in gruppo o in coppia è ritenuta essenziale anche al fine di stimolare sostegno reciproco nella produzione orale di brevi dialoghi, di comuni funzioni comunicative, di commenti ai filmati e a materiale scritto presentati.

Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2024/2025. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.

37 STORIE DI UN CORPO CHE CAMBIA

NOVITÀ

Germana Spagnolo

Venerdì, dal 3 al 31 ottobre 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 30)

PSICOLOGIA (max 15)

Il percorso esplora il rapporto con il proprio corpo in trasformazione attraverso esperienze emotive, movimento e riflessioni personali. Il corso prevede momenti di confronto tra i partecipanti, attività pratiche e discussioni di gruppo. Gli appuntamenti toccano temi come la definizione personale di corpo, l'evoluzione della propria immagine corporea, e il legame tra emozioni e fisicità.

38 ATTIVARE IL BENESSERE PSICOFISICO, USCIRE DALLA COMFORT-ZONE

NOVITÀ

Germana Spagnolo

Venerdì, dal 7 novembre al 5 dicembre 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 30)

PSICOLOGIA (max 15)

Il percorso invita a uscire dalla propria comfort-zone attraverso nuove consapevolezze corporee ed emotive. Il corso propone una parte teorica supportata da visioni guidate (film), esercitazioni pratiche e spazi di confronto. Si lavorerà sulla riduzione di stress e ansia, sull'ascolto dei segnali corporei e sull'adozione di una visione dinamica dell'essere umano.

39 UN INTRECCIO DI SGUARDI DI PERSONAGGI FEMMINILI NELLE PAGINE DI SCRITTRICI CONTEMPORANEE

NOVITÀ

Alessandra Limonta

Venerdì, dal 26 settembre al 24 ottobre 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

LETTERATURA (max 70)

I romanzi delle scrittrici contemporanee ci aiutano a riflettere sulle condizioni delle donne e su come in varie situazioni esistenziali hanno saputo contrastare con coraggio e resistenza le aggressioni della vita. Le vicende delle protagoniste si intrecciano con grandi fatti storici e sociali del secondo Novecento e mettono in luce le dinamiche di potere, la necessità di dare voce a chi è costretto al silenzio e l'importanza della solidarietà femminile. Come, ad esempio, per Violetta, ne *Le cicogne della Scala* di Silvia Montemurro o per Frankie ne *La stagione del coraggio* di Kristin Hanna o per Adunni e Tia in *Un grido di luce* di Abi Daré.

40 SULL'ORLO DELLA NOTTE

NOVITÀ

Davide Dal Prato

Venerdì, dal 10 ottobre al 7 novembre 2025 (5 incontri),
ore 15-17, Parco Astronomico La Torre del Sole, via Caduti del Lavoro 2, **Brembate di Sopra** (€ 20)

ASTRONOMIA (max 90)

Quando l'uomo antico indugiò nella contemplazione della volta stellata il suo mondo di inquietudini si arricchì della consapevolezza di essere parte di qualco-

sa di tremendamente bello che chiamò Universo. Dai primi modelli del Cosmo alle più moderne immagini dei Telescopi Spaziali, ripercorreremo l'affascinante evoluzione della conoscenza astronomica.

41 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 1

Silvano Maioli

Venerdì, dal 26 settembre al 28 novembre 2025 (10 incontri),
ore 15-16.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

METODO FELDENKRAIS (max 25)

Secondo i principi di questo metodo il “movimento consapevole” integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. Il corso si rivolge alle persone interessate a sviluppare un percorso di attenzione e consapevolezza al proprio modo di muoversi, ritrovare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi d'azione e abitudini inadeguate, ripristinare una maggiore libertà di movimento, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti più quotidiani. L'insegnante guida le lezioni attraverso movimenti compiuti in ascolto, invitando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato dove l'allievo esplora, scopre relazioni e sceglie l'azione più adatta. Gradualmente diventa possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire fiducia nelle proprie capacità con nuove modalità di movimento ed espressione di sé.

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

I CORSI DI BERGAMO

2° FASE: DA DICEMBRE 2025 A FEBBRAIO 2026

42 MADRE NATURA. FLORA, FAUNA E PAESAGGIO

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dall'1 dicembre 2025 al 2 marzo 2026 (10 incontri),
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

DISEGNO E PITTURA (max 25)

Dieci paesaggi naturali da acquarellare partendo da bellissime foto! La nostra "mission" è quella di reinterpretare lo scorcio di una montagna, una prateria, uno stagno, un bosco, un mare agitato. Emozionare in un modo diverso, come la foto sapientemente sa fare... un tuffo nel creato con la nostra creatività e i nostri acquarelli.

N.B. L'elenco del materiale necessario, a carico dei corsisti, verrà comunicato prima dell'inizio del corso.

43 UN'ITALIA DI PIANTE: UN RACCONTO DI VIAGGI E BIODIVERSITÀ

NOVITÀ

Elena Eustacchio

Lunedì, dal 12 gennaio al 16 febbraio 2026 (6 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

SCIENZE (max 70)

L'Italia, con oltre 9000 specie di piante, di cui più di 1500 endemiche, è il territorio con la più elevata biodiversità in Europa. Le nostre isole, coste, pianure e vette rappresentano un patrimonio floristico unico al Mondo, la cui conoscenza e protezione diventano ogni anno sempre più importanti. Ma come mai l'Italia ha così tanta diversità floristica? Quale è stato il viaggio che hanno affrontato le piante che oggi costituiscono i nostri paesaggi? In questo corso esploreremo la flora che rende la nostra Penisola tanto particolare e unica agli occhi degli appassionati di natura, analizzando specialmente i territori a noi più vicini, come le Alpi e la Pianura Padana.

44 DONNE DI POTERE: CATERINA DE' MEDICI, REGINA DI FRANCIA

NOVITÀ

Carlotta Testoni

Lunedì, dal 12 gennaio al 23 febbraio 2026 (7 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

STORIA (max 70)

Caterina de' Medici, sposa di Enrico di Valois, è una delle grandi donne della storia d'Europa.

Vissuta nel 1500, nel terribile periodo delle Guerre di Religione che insanguinarono il nostro continente, rimase vedova con una schiera di figli per cui salvaguardare il trono e di figlie da ben maritare come pedine per alleanze diplomatiche. Criticata egualmente dai Protestanti e dai Cattolici, tenne la barra del timone della Francia con mano ferma e veleni efficaci.

45 ANCORA TUTTI AL CINEMA!

NOVITÀ

Silvia Savoldelli e Mattia Gritti

Lunedì, dall'1 dicembre 2025 al 2 marzo 2026 (10 incontri),

ore 14.45-17.45, Mediateca, Sala corsi, piazzale Sant'Antonio da Padova 8 (€ 50)

CINEMA (max 40)

"Ancora tutti al cinema!" è l'appuntamento che gli amanti della settima arte non possono davvero perdere. Il percorso presenta i titoli più interessanti delle stagioni cinematografiche più recenti, tutti da (ri)scoprire e apprezzare. Ogni film sarà preceduto da una breve introduzione e seguito da un momento di confronto e approfondimento. Il dettaglio dei singoli film sarà distribuito a parte.

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

46 IL TERMOMETRO DELL'AGGRESSIVITA': UNA RIFLESSIONE PSICOLOGICA

NOVITÀ

Greta Capelli

Martedì, dal 9 dicembre 2025 al 27 gennaio 2026 (5 incontri),

ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

PSICOLOGIA (max 70)

"Bisogna spegnere la dismisura, prima ancora che l'incendio". Oggi più che mai le parole di Eraclito ci appaiono adeguate nel rileggere quanto accade attorno a noi, dove l'aggressività sembra rappresentare sempre più spesso la forma di interazione sociale esercitata nelle relazioni. Al contempo, all'estremo opposto, assistiamo

però alla soppressione delle spinte più istintuali che ci abitano, necessarie alla nostra autorealizzazione. Come possiamo maneggiare adeguatamente questo fenomeno complesso per renderlo responsabile strumento creativo e scongiurare, invece, il rischio della violenza? Come possiamo allora riconoscere l'aggressività, comprenderla e trasformarla in modo consapevole? Il corso si propone di aprire una riflessione condivisa circa il tema dell'aggressività, nel tentativo di svincolarlo da visioni riduzionistiche e semplificate.

47 GENERAZIONI IM-PERFETTE

NOVITÀ

Norma Casali

Martedì, dal 3 al 17 febbraio 2026 (3 incontri),
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 12)

PSICOLOGIA (max 50)

La fiducia nelle nuove generazioni costituisce un tema cruciale nell'attuale contesto sociale. Da un lato, i giovani sono il motore del futuro, portatori di fresche idee e soluzioni innovative; dall'altro, spesso si trovano a dover affrontare sottovalutazioni e critiche, derivanti da presunte carenze di esperienza o da un presunto atteggiamento di apatia e mancanza di ambizioni. Credere nei giovani promuove la diversità e l'inclusione, rappresentando una varietà di prospettive e background che arricchiscono il dialogo sociale e culturale. Si parteciperà ad un desiderio di contribuire alla costruzione di un futuro più solido; la fiducia nei giovani costituisce un elemento fondamentale per il progresso e il cambiamento nella nostra società. Riconoscere e valorizzare il potenziale delle nuove generazioni, offrendo loro le opportunità e la fiducia necessarie, significa favorire il prosperare e il contribuire in modo significativo al miglioramento collettivo.

48 CAMMINARE FA BENE 3

Adele Prina e Mari Ferrari

Martedì, dal 3 febbraio al 3 marzo 2026 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 12)

BENESSERE (max 30)

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

49 BENESSERE PSICO FISICO CON I BALLI CARAIBICI

NOVITÀ

Vincenzo Manenti

Martedì, dal 13 gennaio al 17 marzo 2026 (10 incontri),

ore 10-11, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9 (€ 30)

BALLO (max 40)

Dieci lezioni per imparare basi posturali, passi e chiavi ritmiche dei balli caraibici nella loro forma tradizionale, senza le contaminazioni dei “balli da sala” europei. Non è necessario partecipare in coppia.

50 VOLEVA CAMBIARE IL MONDO. DANTE

NOVITÀ

Gabriele Laterza

Martedì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2026 (8 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA (max 70)

Con modi colloquiali, viene narrata la vibrante passione civile di Dante, che lo porta a condannare i mali della sua epoca e a incitare tutti ad un riscatto dal degrado civile e morale: un insegnamento fortemente attuale per gli Italiani del nostro tempo. Ma vengono narrati anche aspetti noti e meno noti della vita di Dante, ad esempio parlando del “vero volto” dello scrittore fiorentino, dei suoi rapporti con il padre, con i figli e con Beatrice. Dopo aver raccontato le caratteristiche più significative della *Comedia*, opera con la quale Dante intendeva dare il suo contributo per cambiare il mondo, verranno letti i principali canti a tema civile. Per imparare anche noi, come Dante, a non essere indifferenti.

51 LO SPAZIO DEL CONTEMPORANEO

NOVITÀ

Manuela Bandini e A. Marcello Ragazzi

Martedì, dal 13 gennaio al 17 febbraio 2026 (6 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

ARCHITETTURA (max 70)

Un corso a due voci accompagna i partecipanti in sei tappe di riflessione su alcuni dei temi più attuali che animano oggi il dibattito su architettura, urbanistica e design. Seguiremo il filo delle idee, delle sperimentazioni e delle opere che, negli ultimi decenni, hanno trasformato il modo di progettare lo spazio e il ruolo so-

ciale delle discipline che lo modellano. Dalla fine del Novecento a oggi, il mondo è cambiato rapidamente: globalizzazione, rivoluzione digitale, nuovi bisogni e ritmi accelerati hanno sconvolto le vecchie certezze. In questo scenario instabile e in continua evoluzione, anche l'architettura e il design si sono messi in discussione, cercando nuovi linguaggi e nuove funzioni.

52 MIO DIO, PERCHÉ NON MI HAI FATTO NASCERE MASCHIO? L'IMMAGINE DELLA DONNA NELL'ARTE

Daniela Mancina

Mercoledì, dal 7 Gennaio al 4 marzo 2026 (9 incontri),
ore 9.30-10.45, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 36)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Le lezioni avranno come oggetto l'immagine della donna, come è stata rappresentata dagli artisti nei secoli. Non un corso sulle donne artiste, quindi, ma una riflessione sul ruolo della donna nella società del passato, come traspare dalle opere degli artisti: storia sociale, ma anche del costume e dell'arte.

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

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 10 dicembre 2025 al 25 febbraio 2026 (10 incontri),
ore 10-12, spazio "Galgario", via Galgario 1 (€ 40)

BIODANZA (max 35)

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.

54 IL REGNO UNITO: STORIA, CULTURA, AMBIENTI

NOVITÀ

Fabio Celsi

Mercoledì, dal 10 dicembre 2025 al 25 febbraio 2026 (10 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 40)

STORIA E CULTURA (max 70)

Il corso propone un excursus della storia inglese dalla conquista romana ai giorni nostri sottolineando in particolare i momenti che hanno avuto una straordinaria rilevanza nella costruzione politica, economica e culturale del “mondo occidentale”. La narrazione e la sua illustrazione mediante slides sarà accompagnata dalla proiezione di documentari ad hoc e da video che propongono un viaggio virtuale in paesaggi e città di straordinario interesse.

55 IL CANTICO DEI CANTICI E LA POESIA D'AMORE

NOVITÀ

Luciano Zappella

Mercoledì, dal 14 gennaio al 18 febbraio 2026 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

LETTERATURA (max 70)

Che cosa ci fa un libro come il Cantico dei cantici nella Bibbia? Testo breve, in cui non si parla mai di Dio, ma di una coppia di amanti che si cercano, si desiderano, si parlano, soffrono per amore. Sembra fuori posto, eppure è lì, nel Libro sacro. Molte sono state le interpretazioni proposte per il Cantico e molte anche le riletture. Ciò che affascina di questo testo è il fiorire di metafore e similitudini per dire l'amore e il desiderio. Un vero e proprio repertorio di lessico amoroso a cui hanno attinto tanti poeti nel corso del tempo. Dopo una lettura approfondita del Cantico, si prenderanno in esame una serie di poesie d'amore che si sono richiamate, in modo più o meno diretto, al Cantico.

56 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

NOVITÀ

Luigi Gatti

Giovedì, dall'8 gennaio al 26 febbraio 2026 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA (max 70)

Le Arti giapponesi, sempre più presenti nella quotidianità occidentale, racchiudono usi e costumi di una civiltà la cui cultura, molto diversa dalla nostra, si è formata nutrendosi delle fonti dello shintoismo, del buddismo e delle antiche scuole cinesi del taoismo. Sono custodi di antichi valori, proteggono, racconta-

no e trasmettono la Mitologia, la Storia, la Religione, il rapporto con la Natura e l'artigianato della cultura dell'Est asiatico. Parleremo di Storia dell'Arte, di Carta Washi, di Arti marziali, di Medicina naturale, di massaggi e arti manipolatorie in genere, di giardini e di fiori, di scrittura e ideogrammi... cenni storici e applicazioni moderne. Le arti lente giapponesi non ingabbiano l'immaginazione, anzi la trasformano in un potente strumento poetico.

57 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 11 dicembre 2025 al 26 febbraio 2026 (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 mantenere 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 di atteggiamenti mentali positivi che costituiscono lo spirito, fondamento dello yoga.

N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione). È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

58 IL NORDIC WALKING ACCADEMICO 2° LIVELLO NOVITÀ

Vincenzo Manenti

Giovedì, dal 5 febbraio al 26 marzo 2026 (8 incontri),
ore 10-11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 25)

BENESSERE (max 20)

Riservato a chi ha già partecipato ad un corso di Nordic Walking e ha appreso le tecniche di passo base e parallelo. Si perfezioneranno i concetti posturali e la biomeccanica del passo con ricerca di miglioramento funzionale del gesto tecnico.

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

59 LA LOCOMOTIVA: POESIA E MUSICA DI FRANCESCO GUCCINI

NOVITÀ

Angelo Pagani

Giovedì, dall'11 dicembre 2025 al 29 gennaio 2026 (6 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

MUSICA E POESIA (max 70)

Era ormai tradizione: tutti sapevamo che Guccini avrebbe chiuso il concerto con la Locomotiva. E tutti aspettavamo quel momento per liberare lo slancio rivoluzionario che ci bolliva dentro. Ma la passione politica non è l'unica nota dello spartito gucciniano e nemmeno la dominante: vi trovano largo spazio l'amore, i ricordi, la nostalgia, le gioie e i drammi dell'esistenza, il tempo che fugge, gli affetti, l'amicizia, le radici, l'odore di terra bagnata, la nebbia che sfuma e nasconde, il mistero della vita, il mistero della morte...La vita scorre nei suoi testi e nelle sue musiche che, ciclicamente, ripetono se stesse, come le stagioni che vanno e vengono, sublimi e inquietanti metafore della vita. Saliremo sulla locomotiva di Francesco e faremo un viaggio nel suo universo 'capace d'amore, capace di morte', scoprendo la forza tellurica e, a tratti, struggente dei suoi versi e della sua musica, carichi di una poesia ruvida e gagliarda, passionale e malinconica e sempre di grande impatto emotivo. Le canzoni verranno lette, commentate e cantate da giovani musicisti ai quali potranno unirsi, nel canto, i fortunati presenti.

60 LA CURA DEL PATRIMONIO CULTURALE

NOVITÀ

Sandro Scarrocchia

Giovedì, dal 5 febbraio al 5 marzo 2026 (5 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

CULTURA E ARTE (max 70)

Che cosa intendiamo quando usiamo il termine patrimonio culturale? Chi, quando, come, perché lo ha definito? Esiste una disciplina, una letteratura specifica o più di una? Quali sono le istituzioni e le autorità competenti? E soprattutto: come e perché i cittadini debbono farsene carico, partecipando alla vita e funzioni di queste? Il corso intende offrire un quadro delle problematiche che riguardano il patrimonio culturale che abbiamo ereditato dalle generazioni passate e che stiamo contribuendo ad ampliare e (ri)definire. Gli incontri sono articolati in modo da promuovere la partecipazione dei frequentanti alla discussione dei temi proposti. L'accento batte su scuole, protagonisti, casi riguardanti opere d'arte, monumenti e beni culturali particolarmente significativi per evidenziare la responsabilità dei soggetti coinvolti nell'esercizio della cura, ovvero nella pratica della tutela, conservazione e valorizzazione.

61 LA FORMA DELLA CITTÀ NELLA STORIA. STRATIFICAZIONE O PIANIFICAZIONE?

NOVITÀ

Dario Franchi

Giovedì, dall'11 dicembre 2025 al 26 febbraio 2026 (10 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Quando pensiamo all'arte immaginiamo le espressioni più significative nell'ambito delle arti figurative e dell'architettura, ma nella maggior parte dei casi il contenitore delle manifestazioni artistiche è la città storica o la città moderna. L'analisi delle manifestazioni urbane dalle prime civiltà presenta interessi funzionali, storici, simbolici, religiosi, militari ma anche estetici e artistici. I reperti urbani si presentano come una stratificazione del tempo storico di grande interesse oggettivo per capire la visione del mondo delle classi dominanti nel passato e nel presente. Una storia che va dalle prime aggregazioni urbane dell'homo sapiens alle moderne megalopoli, con un occhio alle archistar dei grattacieli d'oriente.

62 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA 1

Nadia Carminati

Giovedì, dall'11 dicembre 2025 al 26 febbraio 2026 (10 incontri),
ore 14.30-15.45, CGIL di Monterosso, viale Giulio Cesare 71/A (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

Invecchiare non è una malattia. "Le più recenti ricerche in neuroscienze ci inducono all'ottimismo circa le possibilità di conservare il più a lungo possibile integre le nostre capacità cerebrali" (Ada Fonzi). Vedremo come preservarle, svolgendo in gruppo esercizi di GINNASTICA MENTALE, partecipando a momenti di educazione alla salute e tanto altro ancora. La metodologia di intervento è "La Palestra di Vita", ideata nel 1995 dal Dott. Pietro Piumetti, psicoterapeuta, docente di Psicologia Gerontologica per promuovere un invecchiamento attivo e di successo.

N.B. Gli iscritti hanno la prelazione sul corso - BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA (terza fase).

63 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA 2

Nadia Carminati

Giovedì, dall'11 dicembre 2025 al 26 febbraio 2026 (10 incontri),
ore 16-17.15, CGIL di Monterosso, viale Giulio Cesare 71/A (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

Invecchiare non è una malattia. “Le più recenti ricerche in neuroscienze ci inducono all’ottimismo circa le possibilità di conservare il più a lungo possibile integre le nostre capacità cerebrali” (Ada Fonzi). Vedremo come preservarle, svolgendo in gruppo esercizi di GINNASTICA MENTALE, partecipando a momenti di educazione alla salute e tanto altro ancora. La metodologia di intervento è “La Palestra di Vita”, ideata nel 1995 dal Dott. Pietro Piumetti, psicoterapeuta, docente di Psicologia Gerontologica per promuovere un invecchiamento attivo e di successo.

N.B. Gli iscritti hanno la prelazione sul corso - BRAIN FITNESS: UNA PALESTRA DI VITA (terza fase).

64 SMARTPHONE: A CHE PUNTO SIAMO CON IL LORO USO

NOVITÀ

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 9 gennaio al 6 febbraio 2026 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 50)

TECNOLOGIA - ANDROID APPROFONDIMENTO (max 12)

Questo corso è dedicato particolarmente a chi ha già frequentato i precedenti corsi di smartphone di Terza Università. Quindi utilizzatori di smartphone con Sistema Operativo Android (Samsung, Huawei, Xiaomi, Oppo, ecc.) che oltre ad usarlo per telefonare, per messaggiarsi via WhatsApp o via e-mail, per viaggiare col navigatore satellitare, ecc. usano anche qualche App di loro interesse, e che desiderano approfondire ancora un poco l'uso dello smartphone con un primo avvicinamento all'intelligenza artificiale.

65 I TAROCCHI DEL XV° SECOLO DELLA CARRARA **NOVITÀ**

Bracchi Silvana

Venerdì, dal 9 gennaio al 6 febbraio 2026 (4 incontri + 1 visita),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20 + ingresso Carrara)

ARTE E CULTURA

Questo corso non riguarda argomenti inerenti alla divinazione o alla lettura dei destini, ma è un interessante viaggio tra le immagini delle carte del mazzo Visconti-Sforza del XV° secolo. Partendo dalla nascita del mazzo dei Tarocchi, parte del quale è conservata presso l'Accademia Carrara di Bergamo, osserveremo gli emblemi e la simbologia delle due famiglie, rivolgeremo particolare attenzione alle tecniche, ai materiali, ai colori utilizzati nella realizzazione delle carte del mazzo. Il tutto sarà completato da nozioni di contestualizzazione storica e accompagnato da piacevoli letture sull'argomento. Completeremo questo viaggio con la visita presso l'Accademia Carrara per "incontrare" le 26 carte del mazzo Visconti-Sforza di proprietà del nostro Museo e oggetto del nostro approfondimento. A partire dal febbraio 2026 l'Accademia Carrara ha in programma un evento dove verrà presentato l'intero mazzo di 74 carte, unitamente alla parte del mazzo di proprietà della Pierpont Morgan Library di New York e quelle di proprietà della famiglia Colleoni.

66 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 2

Silvano Maioli

Venerdì, dal 12 dicembre 2025 al 27 febbraio 2026 (10 incontri),
ore 15-16.30, palestra Ananda, via A. Maj 10/i (€ 40)

METODO FELDENKRAIS (max 25)

Secondo i principi di questo metodo il "movimento consapevole" integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. Il corso si rivolge alle persone interessate a sviluppare un percorso di attenzione e consapevolezza al proprio modo di muoversi, ritrovare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi d'azione e abitudini inadeguate, ripristinare una maggiore libertà di movimento, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti più quotidiani. L'insegnante guida le lezioni attraverso movimenti compiuti in ascolto, invitando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato dove l'allievo esplora, scopre relazioni e sceglie l'azione più adatta. Gradualmente diventa possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire fiducia nelle proprie capacità con nuove modalità di movimento ed espressione di sé.

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

I CORSI DI BERGAMO

3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2026

67 TACCUINO DI VIAGGIO: FIGURA UMANA

NOVITÀ

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 9 marzo al 18 maggio 2026 (10 incontri),
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40)

DISEGNO E PITTURA (max 25)

Entravamo nel taccuino di viaggio attraverso nozioni ed esercizi tecnici, per apprendere la costruzione del viso, da diversi punti di vista e con le mille espressioni. La costruzione del corpo con le relative proporzioni, posizioni e posture. E nelle briciole di tempo restanti, ci dedicavamo all'esecuzione di figure che magari finivamo a casa. Quest'anno invece partiremo da dieci fotografie di persone di età, provenienza, epoche e mestieri diversi. Le disegneremo e acquarelleremo; coloro che avessero difficoltà nell'esecuzione anatomica, avranno l'aiuto dell'insegnante. Quelli con maggiore dimestichezza, continueranno la lavorazione.

N.B. L'elenco del materiale necessario, a carico dei corsisti, verrà comunicato prima dell'inizio del corso.

68 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Lunedì, dal 9 marzo al 18 maggio 2026 (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.

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

69 LA TECNOLOGIA BITCOIN. STORIA, FUNZIONAMENTO, PROSPETTIVE FUTURE

NOVITÀ

Gian Luca Piretti

Lunedì, dal 9 al 23 marzo 2026 (3 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 12)

ECONOMIA (max 70)

Non è un corso sugli investimenti, anzi, uno degli scopi dell'approfondimento è proprio sfatare il mito del "diventa ricco con le crypto" ed educare alla prevenzione di truffe e proposte di investimento ambigue. Reputo Bitcoin una tecnologia innovativa e dirompente che non si limita alla questione finanziaria (bitcoin come mezzo di scambio), ma abbraccia una serie vasta di discipline (informatica, matematica, crittografia, distribuzione della rete, sociologia, storia dell'economia, etc..) e rappresenta una rivoluzione copernicana nel mondo di Internet.

70 SOLITUDINI DISEGUALI: POESIE E OPERE D'ARTE TRA OTTOCENTO E NOVECENTO

NOVITÀ

Ines Soncini

Lunedì, dal 30 marzo al 25 maggio 2026 (8 incontri),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

LETTERATURA E ARTE (max 70)

La solitudine ha due volti: quello dello sconforto e quello della libertà di disporre di sé e del proprio tempo. La solitudine può essere isolamento forzato, incapacità o rifiuto a entrare in sintonia con il prossimo, vuoto, sofferenza, disperazione, ma può anche offrire l'occasione per ritrovarsi e vivere la propria indipendenza, senza dover sottostare alle altrui direttive. Nelle emozionanti parole dei poeti e nelle straordinarie raffigurazioni dei pittori il tema della solitudine in tutte le sue sfaccettature.

71 STORIA DELL'IMPRESSIONISMO

NOVITÀ

Giovanni Grassi

Lunedì, dal 9 marzo al 18 maggio 2026 (10 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 40)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il corso intende trattare la storia dell'impressionismo francese che, a partire da Monet con *Impression soleil levant* e la prima mostra del '74, conclude la sua parabola con i tre grandi maestri: Cézanne, Van Gogh e Gauguin che formano il nucleo da cui nascono le grandi correnti della prima metà del Novecento.

72 PIAZZE DI BERGAMO: DALLA LORO FORMAZIONE AI CARATTERI ODIERNI

Francesca Buonincontri

Martedì, dal 10 marzo al 14 aprile 2026 (3 incontri + 2 visite),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 35)

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

73 LA CULTURA DEL RESTAURO: IL PASSATO TORNA IN LUCE

NOVITÀ

Delfina Fagnani Sesti

Martedì, dal 21 aprile al 19 maggio 2026 (5 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il restauro è una parte importante delle discipline storico artistiche. Oltre togliere polvere, ravvivare colori, integrare lacune – tutte meritorie operazioni per la conservazione e la visione dell'opera d'arte – il restauro si consolida come momento di studio di un'epoca, delle sue conoscenze tecniche, dei flussi di potere, delle mode, delle relazioni tra intellettuali, delle fonti di ispirazione per gli artisti, di circolazione delle idee; anche di approvvigionamento di quei materiali che l'artista trasfigurerà in forme e colori. Restauro quindi come "messa in luce" di cultura che ha trovato nell'artista il proprio suggestivo interprete.

74 CAMMINARE FA BENE 4

Adele Prina e Silvano Sgrignoli

Martedì, dal 10 marzo al 5 maggio 2026 (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.

75 IL CIBO ITALIANO TRA ARTE, STORIA E SCIENZA **NOVITÀ**

Marilisa Molinari

Martedì, dal 10 marzo al 14 aprile 2026 (5 incontri),
ore 15-17.15 Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE UMANE (max 70)

I colori, i sapori, i profumi della cucina italiana sono il risultato di una lunga storia che nasce dalla biodiversità del nostro territorio, dall'influenza sapientemente integrata di culture diverse e dalla valenza affettiva che diamo alla condivisione del cibo. Durante il corso saranno percorse le vicende storiche che hanno nel tempo cambiato il panorama agricolo: l'arrivo della chimica e la necessità sempre più impellente di passare ad uno sviluppo sostenibile. Una parte sarà dedicata alla lettura che l'arte ha dedicato al cibo nella pittura e nel cinema e al ruolo che gioca la pubblicità nella presentazione dei prodotti alimentari. Gustare è un'esperienza polisensoriale da sperimentare superando la standardizzazione dei sapori, può essere che un ritorno al "cibo di una volta" sia la strada da percorrere? I partecipanti svolgeranno infine una ricerca storica sui "piatti poveri" della cucina italiana che verranno preparati e gustati nel "gran finale" del corso.

76 I VIAGGI DELLA SCIENZA NEI VASTI ORIZZONTI DELLE CONOSCENZE **NOVITÀ**

Eliana Bertocchi

Martedì, dal 21 aprile 2026 al 19 maggio 2026 (5 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

SCIENZE (max 70)

Il viaggio è metafora di scoperta. Nella storia della Scienza naturalisti, geologi, cartografi, geografi hanno seguito il loro istinto di conoscenza, la necessità di "andare oltre il confine" per osservare contesti nuovi che inevitabilmente scatenano interrogativi, dubbi, dibattiti e definiscono teorie nuove e visioni del mondo talvolta rivoluzionarie. Così si è arrivati a spiegare l'evoluzione degli esseri viventi, a individuare regole nuove di classificazione che mettessero ordine alla biodiversità; si è dibattuto sulle differenze somatiche tra popolazioni, è stato varcato il confine del mondo microscopico degli esseri viventi, nuove terre sono state scoperte e la cartografia le ha rappresentate. La Scienza è sempre in viaggio.

77 MUSICA TRA ARTI VISIVE E TEATRO

NOVITÀ

Gloria Maffioletti

Martedì, dal 10 marzo al 21 aprile 2026 (6 incontri),
ore 15-17.15, Sala Bernareggi, Via Sant'Alessandro 49 (€ 24)**MUSICA E POESIA** (max 70)

Il corso esplora le affascinanti connessioni tra musica e teatro con le più varie forme di arte figurativa. Come nei secoli la pittura interpreta l'evoluzione della musica – documenta l'evoluzione degli strumenti musicali, stimola nuove forme di teatro – così anche le opere musicali trovano ispirazione nelle vicende dell'arte in un reciproco interscambio che crea la cultura di un'epoca e di un popolo. Ogni incontro proporrà approfondimenti, ascolti e videoregistrazioni di queste "affascinanti connessioni, alcuni potrebbero prevedere musica eseguita dal vivo, grazie alla collaborazione con l'Accademia S. Cecilia e la Fondazione Opera S. Alessandro".

78 C'ERA UNA VOLTA (...E CONTINUA AD ESSERCI)

NOVITÀ

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dall'11 marzo al 13 maggio 2026 (10 incontri),
ore 9.30-11.45, CTE Loreto (€ 40)**SCRITTURA CREATIVA** (max 20)

Se la scrittura è il modo del pensiero per costruire la realtà, allora la scrittura "scrive" alcune relazioni con i nostri dintorni che fondano la nostra identità nel suo rapporto con il mondo. In particolare, a partire da modelli letterari, si offriranno gli strumenti per narrare rapporti familiari, sentimenti, ambienti naturali, contesti sociali, arti. La forma "racconto" sarà al centro dell'attenzione ma sono previste incursioni anche in altri generi di scrittura. Il metodo proposto prevede momenti di lettura comune e commento dei testi. **Corso soggetto a prelazione per gli iscritti che hanno frequentato il corso di scrittura nell'anno accademico 2024/25.**

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

Micaela Bianco

Mercoledì dall'11 marzo al 13 maggio 2026 (10 incontri),
ore 10-12, spazio "Galgaro", via Galgaro 1 (€ 40)**BIODANZA** (max 30)

La Biodanza è un sistema di rinnovamento esistenziale. Attraverso l'esperienza del corpo in movimento, dell'emozione, e dell'incontro-scambio con gli altri, accompagnato da musiche specifiche, viene facilitata una sensibilizzazione pro-

fonda 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.

80 CAMMINARE FA BENE 5

Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti
Mercoledì, dal 18 marzo al 6 maggio 2026 (8 incontri),
ore 9.30-11.45, ritrovo prevalentemente al piazzale Stadio (edicola), (€ 20)

BENESSERE (max 40)

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

81 LA FORZA DELLE EMOZIONI

NOVITÀ

Giovanna Ramona Vespasiano
Mercoledì, dal 11 marzo al 13 maggio 2026 (10 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 40)

PSICOLOGIA (max 70)

Il corso affronta, con un approccio olistico, il suggestivo legame tra corpo, mente ed emozioni. Verranno presentate le emozioni e la loro determinante importanza ed influenza sul nostro comportamento; a volte ne siamo dominati, le temiamo e, allo stesso tempo, riusciamo a riconoscerle come simbolo del nostro sentirci vivi. Le emozioni inoltre sono strettamente correlate al benessere fisico. Durante il corso vedremo quali sono le nostre emozioni di base, perché le sentiamo e conosceremo a fondo il nostro io arrivando a comprendere la nostra intelligenza emotiva.

82 PUBBLICISTICA E ARTE A BERGAMO NEL NOVECENTO

NOVITÀ

Eugenio Guglielmi

Mercoledì, dal 11 marzo al 8 aprile 2026 (4 incontri + 1 visita),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso € 20)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

Un aspetto quasi del tutto dimenticato della storia locale riguarda le diverse pubblicazioni che si sono occupate delle vicende artistiche e culturali della nostra città. Alcune di queste, ormai non più presenti sul mercato, sono oggetto di attenzione da parte di specialisti, collezionisti o cultori di storie patrie, considerando anche che le diverse annate sono conservate presso le Biblioteche pubbliche o private, di difficile accesso alla maggior parte del pubblico. Parte di questi materiali sono assunti ad importanza nazionale come Emporium, edita dall'Istituto d'Arti Grafiche, creando una vera e propria epopea, altri come La Rivista di Bergamo, nelle sue diverse edizioni, hanno accompagnato Bergamo sottolineando i grandi avvenimenti culturali e artistici del Novecento, incrociando famosi personaggi oppure operatori quasi del tutto dimenticati, alcuni dei quali però oggi ancora presenti con le loro opere in diversi luoghi pubblici. Il Corso, organizzato secondo una specifica indagine d'archivio, vuole ricostruire questa vicenda che si intreccia con i temi sviluppati nei precedenti anni, con lo scopo di ridare centralità alla città e al suo ruolo nel momento in cui la testimonianza del passato sembra più labile e affidata molte volte ad una sua inadeguata interpretazione. L'ultimo incontro prevede una visita alla città.

211 GEOMETRIA & ORIGAMI

NOVITÀ

Antonio Criscuolo e Francesco Decio

Mercoledì, dal 15 aprile al 20 maggio 26 (6 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso, (€ 24)



GEOMETRIA - SCIENZE - TECNOLOGIA (max 25)

Durante gli incontri, i partecipanti saranno guidati nella realizzazione di semplici costruzioni geometriche, sia nel piano che nello spazio, e di modelli di origami geometrico. La tecnica dell'origami verrà introdotta fin dal primo incontro, attraverso la lettura e l'uso dei diagrammi origami. Verranno proposte costruzioni e modelli geometrici origami che, osservati e manipolati, condurranno alla scoperta, in modo diretto e intuitivo, di proprietà e concetti della Geometria euclidea e della Fisica. Inoltre, verranno presentati modelli di origami geometrico ispirati a oggetti della vita quotidiana, nonché modelli di carattere ludico e decorativo. È previsto l'utilizzo di fogli di carta A4 e di formati particolari che saranno forniti ai partecipanti. Questo corso è in collaborazione con "Mathesis".

83 LA FILOSOFIA NEL MEDIO-EVO E NELLA MODERNITÀ

NOVITÀ

Mariella Valenti

Mercoledì, dal 15 aprile 2026 al 20 maggio 2026 (6 incontri),
ore 15-17.15, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 24)

FILOSOFIA (max 70)

Ripercorreremo insieme con un linguaggio accessibile anche “ai non- addetti ai lavori” l’incontro fra la filosofia antica ed il cristianesimo con Agostino e lo scontro fra la chiesa cattolica e la Nuova scienza di Copernico e Galileo. Rifletteremo sulla visione della verità con Cartesio, Hume, Kant e sul nascere del concetto di tolleranza diffuso dall’Illuminismo.

84 MILAN KUNDERA E L’ARTE DEL ROMANZO

NOVITÀ

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 9 aprile al 14 maggio 2026 (6 incontri),
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 24)

LETTERATURA (max 70)

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

85 BRAIN FITNESS: IL METODO PALESTRA DI VITA

Nadia Carminati

Giovedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2026 (10 incontri),
ore 14.30-15.45, CGIL di Monterosso, viale Giulio Cesare 71/A (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

Un allenamento per la mente e il corpo: una nuova visione della vecchiaia (NUOVI ARGOMENTI DI EDUCAZIONE ALLA SALUTE E NUOVI ESERCIZI). Il corso rappresenta il prosieguo del corso CHIARAMENTE. “La neurofisiologia insegna da anni che in tarda età si possono imparare nozioni e abilità di ogni sorta” (Roberto Vacca) ed è questo che mantiene sempre giovane il cervello. Per promuovere un invecchiamento attivo e di successo praticheremo il metodo “Palestra di Vita” (Pietro Piumetti, docente di psicologia gerontologica).

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

86 CAMMINARE FA BENE 6

Mari Ferrari

Giovedì, dal 5 marzo al 23 aprile 2026 (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.

87 YOGA 3

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 12 marzo al 21 maggio 2026 (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 di atteggiamenti mentali positivi che costituiscono lo spirito, fondamento dello yoga.

N.B. Portare una copertina (i materassini sono in dotazione). È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

88 STORIA, MITI E PERSISTENZE DEL COLONIALISMO ITALIANO IN AFRICA

NOVITÀ

Docenti ISREC (Istituto Bergamasco Storia della Resistenza e dell'età Contemporanea)
Giovedì, dal 12 marzo al 7 maggio 2026 (7 incontri + visita),
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

STORIA (max 70)

Il corso intende, a partire da una ricostruzione storica delle caratteristiche salienti del passato coloniale italiano, smontare la diffusa convinzione della "innocenza" del colonialismo italiano, indagare la persistenza e le tracce della cultura e del passato coloniale nell'Italia repubblicana e infine presentare alcune esperienze di

“decolonialità” del presente, attive a Roma e a Bergamo. Il tema sarà affrontato intrecciando la storia nazionale con quella locale. Per il quarto incontro è prevista la visita di Casa della Libertà.

89 CONOSCERE LE ANTICHE CIVILTÀ EXTRAEUROPEE

NOVITÀ

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, da 12 marzo al 7 maggio 2026 (8 incontri),
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

STORIA DELL'ARTE (max 70)

La storia attuale segnata dalla globalizzazione ha facilitato l'incontro con altri continenti mediante la facilità di spostamento e la comunicazione mediatica. Crescono le curiosità geografiche e turistiche, ma rischiamo di dissipare la ricchezza derivante da un approfondito confronto della nostra cultura europea con i valori su cui si radicarono civiltà più antiche e diverse come quelle Inca, Maya (America latina), Egizia faraonica (Africa), Orientale, attraverso la “Via della Seta” da Marco Polo a Xi Ji Ping (Asia).

90 CAMMINARE FA BENE 7

Alessandra e Rosita Limonta

Venerdì, dal 24 aprile al 22 maggio 2026 (4 incontri), 9.30- 11.45, zona di **Ponte San Pietro** e **Mozzo** (€ 10)

BENESSERE (max 30)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere e – quando è possibile – è prevista anche una sosta per il caffè. La novità di questa proposta è che le passeggiate si svolgeranno nella zona di Mozzo e Ponte San Pietro. Il ritrovo di due uscite sarà davanti alla Scuola Elementare “Cittadini” di Ponte San Pietro, via Vittorio Emanuele, vicino al capolinea 8. Il ritrovo delle altre due sarà davanti alla Chiesa Parrocchiale di Mozzo, raggiungibile con la linea 8/B. In entrambe le località c'è un ampio parcheggio.

91 STORIE E BEI RACCONTI DELLA BIBBIA

Gian Gabriele Vertova

Venerdì, dal 13 marzo al 15 maggio 2026 (8 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

LA BIBBIA COME TESTO LETTERARIO (max 70)

Gli antichi scrittori ebrei cercano di rivelare, attraverso il processo di creazione di testi narrativi, l'attuarsi degli obiettivi di Dio negli eventi storici. Questo attuarsi peraltro è continuamente complicato dalla percezione di una tensione fra il piano divino e il carattere disordinato degli eventi storici in sé, o tra la promessa divina e la sua evidente mancata realizzazione; l'altro è la tensione fra la volontà di Dio, la sua guida provvidente e la libertà umana, la natura refrattaria dell'uomo ... La realtà umana, illustrata forse nella maniera più memorabile nel ciclo di racconti che va dalla nascita di Giacobbe fino alla sua morte in Egitto con Giuseppe al suo capezzale, o nelle vicende di Davide, da pastorello a re-messia, è un labirinto di antagonismi, capovolgimenti, delusioni, ambigue contrattazioni, vere e proprie menzogne, camuffamenti ... Questi racconti sono divertenti e gradevoli, veri e propri capolavori letterari. È evidente una certa intenzione pedagogica, di insegnare attraverso il racconto, anche divertendo ...

92 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 3

Silvano Maioli

Venerdì, dal 6 marzo al 22 maggio 2026 (10 incontri),

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

METODO FELDENKRAIS (max 25)

Secondo i principi di questo metodo il "movimento consapevole" integra le facoltà umane di sensazione, sentimento, pensiero e azione. Il corso si rivolge alle persone interessate a sviluppare un percorso di attenzione e consapevolezza al proprio modo di muoversi, ritrovare il movimento naturale e integrato delle parti, cambiare vecchi schemi d'azione e abitudini inadeguate, ripristinare una maggiore libertà di movimento, pensare e agire in modo nuovo anche nei gesti più quotidiani. L'insegnante guida le lezioni attraverso movimenti compiuti in ascolto, invitando una riduzione dello sforzo ed un movimento proporzionato dove l'allievo esplora, scopre relazioni e sceglie l'azione più adatta. Gradualmente diventa possibile ridurre il dolore, ottenere una flessibilità armonica, apprendere un respiro ed una postura più efficienti, acquisire fiducia nelle proprie capacità con nuove modalità di movimento ed espressione di sé.

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

I CORSI DI SPORTPIÙ BERGAMO

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

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

Si possono recuperare fino ad un massimo di due lezioni (nel periodo del corso frequentato), previo accordo con Sportpiù.

ISCRIZIONI

Prima e seconda fase (settembre - marzo)

Da giugno 2025 le iscrizioni si ricevono solo presso gli uffici di **Terza Università**.

Terza fase (dicembre - maggio)

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

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

Per i corsi estivi le iscrizioni e i pagamenti si effettuano direttamente presso **Sportpiù** almeno dieci giorni prima dell'inizio del corso presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2025/26.

TIPOLOGIA DEI CORSI

180 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

(€ 300)

Martedì e venerdì, dal 23 settembre 2025 al 23 giugno 2026,
ore 9.15-10, Sportpiù San Bernardino 102

GINNASTICA DOLCE (max 40)

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

DOLCEMENTE IN FORMA

(€ 55)

GINNASTICA DOLCE (max 40)

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

HO FATTO SPLASH

(€ 75)

GINNASTICA IDRICA (max 30)

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

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	23 settembre - 25 novembre 2025	15-16 Baioni	181
Ho fatto splash 1*	Mercoledì	24 settembre - 26 novembre 2025	14.20-15.05 Baioni	182
Ho fatto splash 2			15.15-16 Baioni	183
Ho fatto splash 3			15.45-16.30 San Bernardino	184
Ho fatto splash 4**	Giovedì	25 settembre - 27 novembre 2025	15.30-16.15 San Bernardino	185
Ho fatto splash 5	Venerdì	26 settembre - 28 novembre 2025	14.30-15.15 Baioni	186

2 FASE

Dolcemente in forma 3	Martedì	2 dicembre 2025 - 24 febbraio 2026	15-16 Baioni	187
Ho fatto splash 6	Mercoledì	3 dicembre 2025 - 18 febbraio 2026	14.20-15.05 Baioni	188
Ho fatto splash 7			15.15-16 Baioni	189
Ho fatto splash 8			15.45-16.30 San Bernardino	190
Ho fatto splash 9	Giovedì	4 dicembre 2025 - 19 febbraio 2026	15.30-16.15 San Bernardino	191
Ho fatto splash 10	Venerdì	5 dicembre 2025 - 20 febbraio 2026	14.30-15.15 Baioni	192

3 FASE

Dolcemente in forma 4	Martedì	3 marzo - 12 maggio 2026	15-16 Baioni	193
Ho fatto splash 11	Mercoledì	25 febbraio - 29 aprile 2026	14.20-15.05 Baioni	194
Ho fatto splash 12			15.15-16 Baioni	195
Ho fatto splash 13			15.45-16.30 San Bernardino	196
Ho fatto splash 14	Giovedì	26 febbraio - 7 maggio 2026	15.30-16.15 San Bernardino	197
Ho fatto splash 15	Venerdì	27 febbraio - 15 maggio 2026	14.30-15.15 Baioni	198

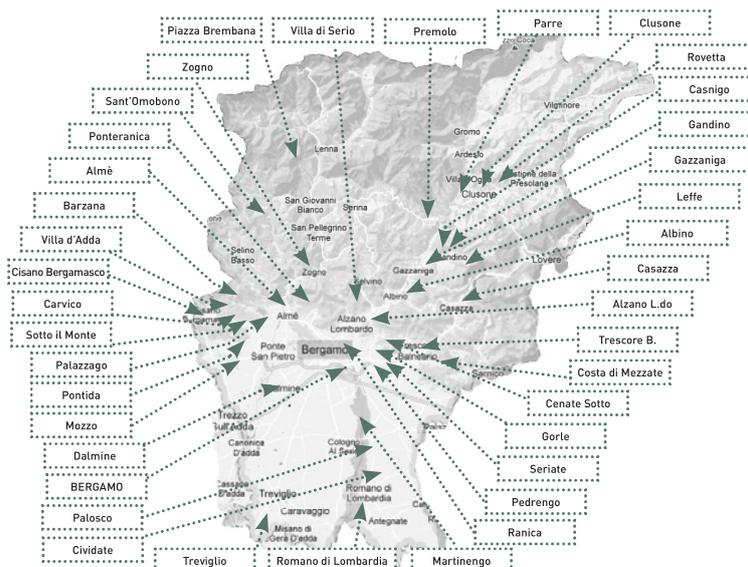
ESTIVI

(8 incontri, € 65)

Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

Ho fatto splash 16	Mercoledì	6 maggio - 1 luglio 2026	15.00-15.45 Baioni
Ho fatto splash 17	Giovedì	14 maggio - 2 luglio 2026	15.30-16.15 San Bernardino

PROVINCIA SEDI IN CUI *Tu* È PRESENTE



ALBINO

Referenti: Luciana Birolini e Carla Testa

Informazioni e iscrizioni: solo presso SPI CGIL, via Roma 42/a, tel. 035.3594640, giovedì 9.30-11.30 dall'11 settembre all'inizio dei vari corsi. Per evitare gli assembramenti non si raccoglieranno le iscrizioni immediatamente prima dell'inizio del corso, e-mail: albinoterzauniversita@gmail.com

Sede dei corsi: ABF via padre Dehon 1/A, Albino, ore 15-17.15

95 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Giovedì, dal 25 settembre al 30 ottobre 2025 (5 incontri), (€ 20)

ASCOLTO GUIDATO

Obiettivo del corso è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Verranno proposte musiche di B. Britten, Mozart, Beethoven, Mendelssohn B., Bizet, Wagner, Verdi, Ciaikovskij, Schubert, Liszt e altri oltre ad un'incursione nella musica Jazz.

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.

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

Eliana Bertocchi

Giovedì, dal 6 novembre al 4 dicembre 2025 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZE

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

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

Daniela Mancia Viviani

Giovedì, dall'8 gennaio al 19 febbraio 2026 (7 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

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

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

Alessandra Pozzi

Giovedì, dal 26 febbraio al 26 marzo 2026 (5 incontri), (€ 20)

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.

173 L’ASIA CHE CAMBIA

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 9 aprile al 21 maggio 2026 (7 incontri), (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

ALMÈ

Referente: Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, tel. 035.638011, sede **Tu** di Bergamo e on-line www.terzauniversita.it

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

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

Perlita Serra

Mercoledì, dal 18 marzo al 29 aprile 2026 (7 incontri compresa visita guidata), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

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

LEMINE / ALMENNO SAN BARTOLOMEO

Referenti: Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli e Paola Salvi

Informazioni e prenotazioni: dall'1 al 24 settembre 2025, telefonando da lunedì a sabato, dalle ore 18 alle 19 al n. 3495109538 (Adriana Gotti Spangaro) o negli orari d'Ufficio dell'Area 3 Ufficio Istruzione del Comune di Almenno San Bartolomeo - tel. 035.6320114.2 (sig.ra Stefania)

Iscrizioni: un'ora prima dell'inizio del corso

Sede del corso: Sala Convegni del complesso di San Tomè, in via San Tomè, 2, Almenno San Bartolomeo

96 GRANDI MUSEI D'ITALIA

Elisabetta Cassanelli e Dario Franchi

Giovedì, dal 25 settembre al 13 novembre 2025 (8 incontri compresa visita in Accademia Carrara),

ore 15- 17.15, (€ 28 + ingresso in Carrara)

STORIA DELL'ARTE

Un nuovo corso articolato in due tranches. Nella prima Elisabetta Cassanelli presenterà un percorso virtuale tra le opere esposte all'Accademia Carrara di Bergamo, un vero e proprio scrigno d'arte, riconosciuta a livello internazionale tra le

più importanti pinacoteche del mondo, conserva dipinti, sculture, oggetti d'arte che spaziano dal XIV al XIX secolo. Le lezioni della prof. Cassanelli si concluderanno con una "vera" visita ai capolavori presenti nelle varie sale dell'Accademia Carrara.

Nella seconda parte, Dario Franchi allargherà lo sguardo a un panorama più vasto con la presentazione di alcuni dei più ricchi e famosi Musei d'Italia. Senza dover fare la coda entreranno a vedere alcuni dei capolavori più importanti della storia dell'arte italiana per i quali il nostro paese è tra i più visitati al mondo: i Musei vaticani e i Musei capitolini a Roma, il Museo archeologico a Napoli e le Gallerie dell'Accademia a Venezia.

LEMINE / PALAZZAGO

Referenti: Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli, Paola Salvi e Barbara Bonomi
Informazioni e prenotazioni: dall'1 al 25 febbraio 2026, telefonando da lunedì a sabato, dalle ore 18 alle 19 al n. 3495109538 (Adriana Gotti Spangaro) o all'Ufficio Istruzione del Comune di Almenno San Bartolomeo - tel. 035.6320114.2 (sig.ra Stefania)

Iscrizioni: un'ora prima dell'inizio del corso

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

160 IL CIBO ITALIANO TRA ARTE STORIA E SCIENZA

Marilisa Molinari

Giovedì, dal 26 febbraio al 26 marzo 2026 (5 incontri compreso pranzo finale), ore 14.30-16.45, (€ 18)

SCIENZE

I colori, i sapori, i profumi della cucina italiana sono il risultato di una lunga storia che nasce dalla biodiversità del nostro territorio, dall'influenza sapientemente integrata di culture diverse e dalla valenza affettiva che diamo alla condivisione del cibo. Durante il corso saranno percorse le vicende storiche che hanno nel tempo cambiato il panorama agricolo, l'arrivo della chimica e la necessità sempre più impellente di passare ad uno sviluppo sostenibile. Una parte sarà dedicata alla lettura che l'arte ha dedicato al cibo nella pittura e nel cinema e al ruolo che gioca la pubblicità nella presentazione dei prodotti alimentari. Gustare è un'esperienza polisensoriale da sperimentare superando la standardizzazione dei sapori: può essere che il ritorno al "cibo di una volta" sia la strada da percorrere? I partecipanti svolgeranno a fine corso una ricerca storica sui "piatti poveri" della cucina italiana che verranno preparati e gustati nel "gran finale".

ALZANO LOMBARDO

Referenti: Claudia Bergamelli, Franca Curnis, Alessandra Ferraris, Maria Teresa Zanchi
Iscrizioni: presso Centro Tutte le Età di Alzano il martedì e il mercoledì della settimana che precede l'inizio dei corsi ore 10 - 12, nella sede **Tu** di Bergamo e on-line www.terzauniversita.it

Informazioni: terza.universita.alzano@gmail.com

Sede dei corsi: salone del Centro Tutte le Età di Alzano Lombardo, via Paglia 11 (Parco di Montecchio- sopra il bar), ore 15-17.15

Le iscrizioni ai corsi di Nordic Walking devono essere effettuate nella sede di Tu di Bergamo

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

Gabrio Vitali

Venerdì, dal 31 ottobre al 12 dicembre 2025 (7 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

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

3 NORDIC WALKING ACCADEMICO 1° LIVELLO

Vincenzo Manenti

Lunedì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2025 (6 incontri),

ore 10.00-11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 30)

BENESSERE (max 12)

Il corso di Nordic Walking (camminata nordica o marcia nordica) si prefigge di insegnare la corretta tecnica di utilizzo degli appositi bastoni che diventano strumenti fondamentali e assumono il ruolo protagonista nell'esecuzione di uno sport che coinvolge la quasi totalità (circa il 90%) della muscolatura corporea. Durante il corso, attraverso la rigorosa analisi funzionale e biomeccanica delle varie strutture corporee coinvolte nel cammino e nell'uso del bastone, si otterrà

il risultato di migliorare coordinazione e postura, alleviare i dolori articolari grazie al minore stress delle articolazioni di bacino ed arti inferiori, tonificare tutto il corpo, stimolare il metabolismo, allenare velocità, resistenza e potenza. Il corso, grazie alla naturale progressione delle lezioni, consentirà a chiunque di partecipare a prescindere dalla propria forma fisica.

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

32 NORDIC WALKING ACCADEMICO 1° LIVELLO

Vincenzo Manenti

Giovedì, dal 9 ottobre al 13 novembre 2025 (6 incontri),
ore 10.00-11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 30)

BENESSERE (max 12)

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

134 LE STORIE DEGLI DÈI. I MITI ANTICHI NELL'ARTE TRA ETÀ CLASSICA, RINASCIMENTO E BAROCCO

Daniela Mancia

Venerdì, dal 9 gennaio al 20 febbraio 2026 (7 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Venerdì, dal 9 gennaio al 20 febbraio 2026 (7 incontri), (€ 28)

A partire dal XV secolo, committenti ed artisti hanno iniziato ad utilizzare i miti classici come fonte di ispirazione di nuove iconografie. Amori tra dei, caccia di Diana, satiri e ninfe hanno ispirato alcune delle opere più celebri dei grandi pittori e scultori dell'età d'oro dell'arte italiana. Dopo aver affrontato insieme il tema del mito e del suo comparire nelle opere d'arte antiche e moderne, alcuni incontri prenderanno come spunto uno dei racconti più rappresentati, per osservarne le diverse interpretazioni artistiche e conoscere meglio gli artisti che le hanno adottate.

58 IL NORDIC WALKING ACCADEMICO 2° LIVELLO NOVITÀ

Vincenzo Manenti

Giovedì, dal 5 febbraio al 26 marzo 2026 (8 incontri),
ore 10.00-11.30, località parco Montecchio Alzano Lombardo, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 25)

BENESSERE (max 20)

Riservato a chi ha già partecipato ad un corso di Nordic Walking e appreso le tecniche di passo base e parallelo. Si perfezioneranno i concetti posturali e la biomeccanica del passo con ricerca di miglioramento funzionale del gesto tecnico.

N.B. È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, entro il primo giorno di corso al tutor o al docente.

162 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI 60

Claudio Morlotti

Venerdì, dal 6 marzo al 24 aprile 2026 (7 incontri), (€ 28)

MUSICA

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

CASAZZA

Referenti: Elide Longa e Lorenza Meni

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

Informazioni: Biblioteca Comunale, c/o Municipio

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

97 PILLOLE DI EDUCAZIONE FINANZIARIA

Gianluigi Pellegrini

Lunedì, dal 29 settembre al 13 ottobre 2025 (3 incontri), (€ 12)

ECONOMIA

Riflessioni per capire il mondo della finanza e imparare a gestire meglio i nostri risparmi. “La finanza è l'arte di passare i soldi di mano in mano, finché non spariscono” diceva un uomo d'affari americano vissuto nel 1900. Ma è proprio così? L'economia e la finanza sono dimensioni dell'attività umana che influiscono sempre di più sulla vita delle nazioni, delle collettività, di tutti noi singolarmente. Ma proprio per questo è necessario conoscerne meglio le dinamiche soprattutto in un periodo di crisi mondiale che ha cambiato abitudini e comportamenti. Tre incontri per parlare in modo semplice di temi economici, di come funzionano le banche, dei rischi da considerare e dei prodotti da utilizzare con maggior consapevolezza, per tutelare e gestire meglio i nostri risparmi.

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

Perlita Serra

Lunedì, dal 20 ottobre al 15 dicembre 2025 (8 incontri compresa visita guidata in Accademia Carrara), (€ 32 + ingresso)

STORIA DELL'ARTE

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

135 VOLEVA CAMBIARE IL MONDO: DANTE

Gabriele Laterza

Lunedì, dal 12 gennaio al 2 marzo 2026 (8 incontri), (€ 32)

LETTERATURA

Con modi colloquiali, viene narrata la vibrante passione civile di Dante, che lo porta a condannare i mali della sua epoca e a incitare tutti ad un riscatto dal degrado civile e morale: un insegnamento fortemente attuale per gli Italiani del nostro tempo. Ma vengono narrati anche aspetti noti e meno noti della vita di Dante, ad esempio parlando del “vero volto” dello scrittore fiorentino, dei suoi rapporti con il padre, con i figli e con Beatrice.

Dopo aver raccontato le caratteristiche più significative della *Comedia*, opera con la quale Dante intendeva dare il suo contributo per cambiare il mondo, verranno letti i principali canti a tema civile. Per imparare anche noi, come Dante, a non essere indifferenti.

163 PER I TUOI LARGHI OCCHI...

Angelo Pagani

Lunedì, dal 9 marzo al 27 aprile 2026 (7 incontri), (€ 28)

MUSICA E POESIA

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

179 PILLOLE DI MEDIOEVO

Carlotta Testoni

Lunedì, dal 4 al 25 maggio 2026 (4 incontri), (€ 16)

STORIA

Dal XI al XIV secolo l'Europa e l'Italia esprimono tutta la propria creatività e il proprio ingegno inventando una nuova classe sociale, la BORGHESIA, nuove strutture antropologiche e sociali, le CITTÀ, nuove forme politiche, i COMUNI. Attraverso le storie di alcuni protagonisti, scopriamo alcuni aspetti di quel mondo dinamico e innovativo.

CISANO BERGAMASCO

Referente: Agata Salamone

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, via San Domenico Savio 3, tel. 0354387805

Sede dei corsi: Biblioteca, via San Domenico Savio 3

122 QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI

Stefano Lamera

Mercoledì, dal 29 ottobre al 26 novembre 2025 (5 incontri),
ore 9.30-11.45 (€ 18)

PSICOLOGIA

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

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

Eliana Bertocchi

Giovedì, dal 15 gennaio al 12 febbraio 2026 (5 incontri),
ore 15-17.15 (€ 18)

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 e, 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 precorso 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.

CIVIDATE AL PIANO

Referenti: Mario Attuati, Laura Plebani e Mina Zerini

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

115 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Giovedì, dal 16 ottobre al 27 novembre 2025 (7 incontri), (€ 23)

STORIA DELL'ARTE

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.

156 GIAPPONE, UN “PIANETA STUPEFACENTE”

Luigi Gatti

Giovedì, dal 19 febbraio al 19 marzo 2026 (5 incontri), (€ 18)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

174 VECCHI E NUOVI SAPORI TRA LE ERBE DI CAMPO

Marilisa Molinari

Giovedì, dal 9 al 23 aprile 2026 (3 incontri), (€ 11)

SCIENZE

Nella provincia bergamasca sono un centinaio le piante spontanee che possono essere utilizzate ai fini alimentari, erbe e arbusti che, cresciuti in ambiente naturale e senza forzature, mantengono intatte le loro proprietà nutraceutiche. Passeggiando nel verde scopriremo che la biodiversità del mondo vegetale è infinitamente variegata.

Se raccogliere erbe spontanee era fino a pochi decenni fa una necessità per le tavole contadine, oggi diventa una scoperta di antichi sapori e di nuovi stimoli gustativi. Proponiamo tre passeggiate non impegnative alla ricerca di erbe spontanee commestibili di cui il nostro territorio è incredibilmente ricco. Verranno mostrati i segreti di un buon cercatore di erbe che conosce i terreni prediletti da alcuni vegetali, la stagione ideale per la raccolta, i profumi delle essenze, la consistenza delle foglie, le consociazioni vegetali, l'esposizione al sole etc. etc. In caso di maltempo, se non fosse possibile rimandare le uscite, le erbe saranno raccolte dal relatore e presentate in aula.

CLUSONE

Referente: Olga Mosconi, tel. 3386163495

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

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

110 SUI PASSI DELL' ALTA VIA DELLE GRAZIE

NOVITÀ

Gabriella Castelli

Venerdì, 10 e 17 ottobre 2025 (1 incontro e 1 uscita), (€ 8)

BENESSERE (max 60)

I primi di gennaio del 2023 è stata presentata la guida del primo cammino tutto bergamasco, di cui è co- autrice Gabriella Castelli; è edita da " Terre di Mezzo". Si tratta di un percorso che parte da Bergamo città e si snoda per circa 271 km in Val Seriana e Alto Sebino, per concludersi dopo 13 giorni a Bergamo Alta alla Basilica di Santa Maria Maggiore. (sono previste anche alternative più brevi).

È un viaggio in terre di devozione e tradizioni alpine, in una natura mozzafiato, con ospitalità genuina.

Nel primo incontro d' aula verrà spiegato il progetto del percorso. Il secondo incontro prevede un'uscita di una giornata per immergersi nel vivo del cammino e assaporare una nuova esperienza. Il ritrovo sarà alla Chiesa di San Vincenzo Martire a Cerete Basso alle 8.45 per la visita ai mulini di Cerete. Pausa pranzo al Santuario della Madonna della Torre di Sovere e ritorno a piedi alle auto.

124 L'ARTE DEL VIVERE - IL DECAMERON DI GIOVANNI BOCCACCIO

Gabriele Laterza con Carla Polloni

Venerdì, dal 31 ottobre al 19 dicembre 2025 (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 sé 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.

136 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

Luigi Gatti

Lunedì, dal 12 gennaio al 2 marzo 2026 (8 incontri), (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

148 POMERIGGIO AL CINEMA

Giovedì, dal 29 gennaio al 19 marzo 2026 (1 incontro e 8 film); 1° incontro nell'Auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, ore 14.45-17; proiezioni al cinema Garden ore 15-17.15 (€ 45)

CINEMA

Anche quest'anno, in collaborazione con il Cinema "Garden", proponiamo la visione di un ciclo di film, tutti usciti da non più di un anno, che uniscono qualità spettacolare e valore culturale. Il ciclo sarà preceduto da una lezione introduttiva a cura di Daniela Previtali 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.

176 PER I TUOI LARGHI OCCHI...

Angelo Pagani

Venerdì, dal 10 aprile al 29 maggio 2026 (7 incontri), (€ 28)

MUSICA E LETTERATURA

Sette incontri per sette volte dell'amore nell'opera di Fabrizio de André. L'amore è centrale nella poesia e nella musica di Fabrizio de André e variamente declinato: è passione, tormento, egoismo, tenerezza, carnalità, nobiltà, nostalgia...ogni

testo, ogni musica ha il suo amore, sempre diverso e sempre uguale, forza presente che sospinge, vento freddo che raggela, luce soffusa nel giorno che cede alla sera. Nessuno come l'Amore è capace di innalzarti e di abbatterti, nessuno come Lui, a seconda che sopraggiunga o scompaia, attizza l'incendio o lo estingue. Nessuno come Lui fa gioire, soffrire e farsi leggere nel volto di chi lo abita. Nessuno come Lui fa vivere e morire. Questo amore nasce e muore in pagine di una bellezza sconcertante e purissima, poeticamente e musicalmente tra le più alte e toccanti del XX secolo. Sarà emozionante scoprirne l'intimo significato, tracciarne la storia e poi ascoltarle e cantarle.

CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI ROVETTA

Informazioni: tel. 0346.73500, cell. 3923273994, info@centroportivorovetta.it
Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il CSC Rovetta (via Papa Giovanni XXIII, 12/F), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2025/2026. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 60 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (con validità dal 01/09/25 al 29/08/2026) di € 10, il badge magnetico di € 3 (se non già in possesso) e il **certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico** (D.M. 24 aprile 2013).
N.B. Il CSC Rovetta mette a disposizione uno specialista di medicina sportiva per il rilascio dei certificati medici per l'attività sportiva non agonistica con l'effettuazione dell'elettrocardiogramma a riposo. È obbligatoria la prenotazione ed il costo della visita è di € 35.

199 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 3 settembre 2025 ore 9.15 -10.00 (10 ingressi € 70) con scadenza semestrale

GINNASTICA POSTURALE

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

N.B. A differenza del corso in piscina che prevede un'iscrizione per un numero fisso di lezioni, in palestra diamo la possibilità di acquistare un pacchetto da dieci lezioni fruibili entro sei mesi.

IN FORMA IN PISCINA - GINNASTICA IDRICA

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

GINNASTICA IDRICA

Questo corso di ginnastica in acqua è adatto ad ogni persona, indipendentemente dalla sua condizione fisica di partenza, che desidera rimettersi in forma in maniera dolce e graduale. Grazie al sostegno dell'acqua è possibile svolgere un'attività fisica importante senza sollecitare l'apparato locomotore. Far ginnastica in acqua non è solo molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo 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.

- 200** 1° Turno: dall'11 settembre 2025 al 18 dicembre 2025 (15 lezioni);
201 2° Turno: dall' 8 gennaio 2026 al 12 marzo 2026 (10 lezioni);
202 3° Turno: dal 19 marzo 2026 al 18 giugno 2026 (13 lezioni).

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

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

COSTA DI MEZZATE

Referente: Antonella Frigerio

Iscrizioni e informazioni: un'ora prima dell'inizio del corso presso il Comune di Costa di Mezzate, via Roma, 19

Sede del corso: Sala Consiliare del Comune, ore 15 -17.15

107 LE LEZIONI AMERICANE DI ITALO CALVINO

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 9 ottobre all'13 novembre 2025 (6 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

Il corso ha come scopo l'educazione alla lettura dell'opera di scrittura poetico-letteraria. Dopo un primo incontro introduttivo dedicato al valore antropologico e civile della Letteratura nella riflessione di Italo Calvino (*I livelli di realtà nella letteratura*), vengono proposti altri cinque incontri, ciascuno dedicato all'illustrazione di uno dei valori letterari presentato nel suo libro *Lezioni americane*, vale a dire:

Leggerezza, Rapidità, Esattezza, Visibilità e Molteplicità. Durante lo svolgimento del corso verranno presentati vari esempi di interpretazione dell'opera letteraria classica e contemporanea e verranno altresì illustrate modalità e strategie disponibili al lettore per dotarsi di un approccio più approfondito e meglio formativo all'opera di scrittura. Le/i partecipanti sono invitati a procurarsi il testo.

DALMINE

Referente: Piera Ricci

Informazioni e iscrizioni: CGIL di Dalmine, viale Locatelli 3/5, tel. 035 3594510, mercoledì e giovedì mattina dall'8 settembre 2025

Sede dei corsi: saletta Fiom CGIL

99 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA

Nadia Carminati

Martedì, dal 30 settembre al 2 dicembre 2025 (10 incontri),
ore 14.30-15.45 (€ 40)

PSICOLOGIA (max 20)

Invecchiare non è una malattia. "Le più recenti ricerche in neuroscienze ci inducono all'ottimismo circa le possibilità di conservare il più a lungo possibile integre le nostre capacità cerebrali" (Ada Fonzi). Vedremo come preservarle, svolgendo in gruppo esercizi di GINNASTICA MENTALE, partecipando a momenti di educazione alla salute e tanto altro ancora. La metodologia di intervento è "La Palestra di Vita" ideata nel 1995 dal Dott. Pietro Piumetti, psicoterapeuta, docente di Psicologia Gerontologica per promuovere un invecchiamento attivo e di successo.
Corso eventualmente ripetibile ore 16-17.15

137 GIAPPONE, UN "PIANETA STUPEFACENTE"

Luigi Gatti

Martedì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2026 (8 incontri),
ore 15-17.15 (sede da definire), (€ 32)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

GAZZANIGA

Referenti: Rosetta Maffei e Editta Pernici

Informazioni: 329.9719756 e 333.2689585

Informazioni e iscrizioni: Associazione Culturale Ricreativa Anziani "Maria Ferri", via Dante 62, tutti i mercoledì dal 22/10/2025 al 12/11/2025 dalle ore 16 alle ore 17.30 e dal 14/01/2026 al 04/02/2026 dalle ore 16 alle ore 17,30

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

128 CITTÀ D'ARTE D'ITALIA

Giovanni Dal Covolo

Giovedì, dal 13 novembre al 18 dicembre 2025 (6 incontri), (€ 24)

STORIA DELL'ARTE

Viaggi virtuali in alcune interessanti città (Milano, Venezia, Firenze, Roma, Napoli, Siena, Arezzo, Ravenna, Ferrara, Torino, Aosta, Verona, Vicenza, Perugia, Assisi...) per scoprirne anche gli aspetti meno noti, "vedere" i siti visitati dai turisti, ma con la consapevolezza di chi conosce la storia e il contesto in cui sono sorti. Ci sarà la possibilità, per chi lo desidera, di aggiungere un viaggio culturale di due o tre giorni in una delle città presentate.

151 DOVE VA IL MONDO

Gianluigi Della Valentina

Giovedì, dal 5 febbraio al 12 marzo 2026 (6 incontri), (€ 24)

STORIA E CULTURA

L'occidente sembra disorientato e il resto del mondo non va meglio. A generare sottili inquietudini ci pensano il cambiamento climatico, la crisi demografica, la globalizzazione e i flussi migratori, la smisurata ricchezza di pochi, il dilagare delle droghe, comportamenti giovanili problematici, intolleranza ed estremismi. E che dire di alcune conquiste tecnologiche e scientifiche: clonazione, maternità surrogata, intelligenza artificiale? Si è ridotto sensibilmente il divario economico tra Nord e Sud del mondo, ma riaffiorano forme di imperialismo che pensavamo superate: gli Stati Uniti vogliono mettere le mani sulla Groenlandia, la Russia sull'Ucraina, la Cina su Taiwan. In Italia l'età media della popolazione si avvicina ai 50 anni; è l'invecchiamento che ci fa vedere solo il lato oscuro della medaglia, come si chiedeva Giosuè Carducci?

GORLE

Referente: Adriano Barbetta tel. 335 8071342

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

Iscrizioni: per fasi 1 e 3 presso la Biblioteca di Gorle via Marconi 5, mentre per la fase 2 presso Casa di Riposo Caprotti Zavaritt, via Arno, 14, mezz'ora prima dell'inizio del corso (solo per chi è già tesserato). Per i nuovi tesseramenti telefonare al referente. Ci si può iscrivere anche on-line www.terzauniversita.it

116 IL MIO CANTO LIBERO

Angelo Pagani

Giovedì, dal 16 ottobre al 20 novembre 2025 (6 incontri), Biblioteca, via Marconi 5, ore 15-17.15 (€ 22)

LETTERATURA E MUSICA

Molti cantavano di politica e rivoluzione, lui cantava d'amore, solo d'amore. I fermenti che sconvolgevano la società sembrava non lo sfiorassero e molti dicevano che Lucio Battisti era sicuramente un conservatore, uno che non strigliava il potere, non lottava perché le cose cambiassero, ma vi si accomodava, sfogliava la margherita, ignorando colpevolmente il vento che imperversava e che chiamava a gettarsi nella mischia. Poi, quel vento scemava e lasciava splendori e macerie. Intanto, nella sua torre dorata, lui creava *I giardini di marzo*, *La canzone del sole*, *Emozioni*, *Fiori rosa fiori di pesco*, *Pensieri e parole*, *Il mio canto libero*, *Acqua azzurra acqua chiara*, *Mi ritorni in mente*, *Un'avventura*, *Una donna per amico*, *Non è Francesca*, *Con il nastro rosa* e scusate per tutte quelle che vorreste citare, e io pure, ma che lo spazio mi costringe a sottintendere. Le canzoni saranno lette, commentate e cantate da giovani musicisti cui potranno unirsi, nel canto, i fortunati presenti.

149 AMARE IL PIANETA E CHI LO ABITA

Claudio Morlotti

Giovedì, dal 29 gennaio al 12 marzo 2026 (7 incontri), Casa di Riposo Caprotti Zavaritt, via Arno 14, ore 15-17.15 (€ 24)

MUSICA

Raccontare in musica l'amore per la Pace, i rapporti umani, il lavoro, la natura...La Canzone d'Autore si schiera contro la guerra, l'inquinamento, l'odio e la violenza di ogni genere; canta la speranza in un mondo migliore, la donna, l'ecologia; condanna tutte le guerre; racconta di donne - vittime di soprusi, pregiudizi e prevaricazioni - e di storie d'amore, come medicina universale.

170 POLVERE DI SCRITTURA: LEGGERE ERRI DE LUCA

Luciano Zappella

Giovedì, dal 19 marzo al 23 aprile 2026 (5 incontri), Biblioteca, via Marconi 5, ore 15-17.15 (€ 18)

LETTERATURA

Figura complessa e sfaccettata della letteratura italiana contemporanea, Erri De Luca è uno degli autori più amati dal pubblico. Verranno presentate le varie tipologie testuali praticate dallo scrittore napoletano: i racconti, i romanzi brevi, i commenti biblici, le raccolte poetiche, le traduzioni di libri biblici. In particolare, il corso mostrerà, attraverso letture condivise con i/le partecipanti, il particolare rapporto che Erri De Luca ha intrattenuto con la Bibbia, da lui considerata testo fondatore di una cultura, di una letteratura e di una identità, un testo a cui si è accostato da lettore, da traduttore, da commentatore e da ri-scrittore.

MARTINENGO**Referente:** Emanuela Zappalalio**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca, via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 7 ottobre 2025, 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**127 MONASTERI, ABBAZIE, CONVENTI: LUOGHI DI SPIRITUALITÀ, DI PREGHIERA, DI CULTURA, DI CARITÀ NEI SECOLI**

Perlita Serra

Martedì, dall'11 novembre al 16 dicembre 2025 (6 incontri), (€ 24)

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).

MOZZO

Referenti: Alessandra Mastrangelo, Maurizio Briccoli e Luigi Riva

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

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

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

112 AI (INTELLIGENZA ARTIFICIALE), CHE MERAVIGLIA! NON È MAI TROPPO TARDI

Maurizio Vavassori - introduzione di Osvaldo Roncelli
Mercoledì, dal 15 ottobre al 12 novembre 2025 (5 incontri), (€ 18)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

Un viaggio curioso e consapevole nell'intelligenza artificiale: spirito critico, zero tecnicismi, esempi pratici. Per capire come funziona, a cosa serve e come può migliorare la nostra vita, senza fretta e senza paura.

140 RELAZIONI AFFETTIVE

Giovanna Ramona Vespasiano
Mercoledì, dal 14 gennaio al 4 marzo 2026 (8 incontri), (€ 28)

PSICOLOGIA

Come destreggiarsi tra i nodi dei rapporti significativi che costruiamo nel corso della nostra vita.

172 L'ASIA CHE CAMBIA

Piergiorgio Pescali
Mercoledì, dall' 8 aprile al 20 maggio 2026 (7 incontri), (€ 25)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

90 CAMMINARE FA BENE 7

Alessandra e Rosita Limonta

Venerdì, dal 24 aprile al 22 maggio 2026 (4 incontri), 9.30-11.45, zona di Ponte San Pietro e Mozzo (€ 10)

BENESSERE (max 30)

Le camminate mattutine con Terza Università sono diventate per molte persone un appuntamento imperdibile. Sappiamo che camminare fa bene e avere l'impegno con un gruppo aiuta ad essere costanti superando le scuse dettate dalla pigrizia. I percorsi sono piacevoli e non troppo impegnativi (da 7 a 10 Km), il passo consente di fare quattro chiacchiere e - quando è possibile - è prevista anche una sosta per il caffè. La novità di questa proposta è che le passeggiate si svolgeranno nella zona di Mozzo e Ponte San Pietro. Il ritrovo di due uscite sarà davanti alla Scuola Elementare "Cittadini" di Ponte San Pietro, via Vittorio Emanuele, vicino al capolinea 8. Il ritrovo delle altre due sarà davanti alla Chiesa Parrocchiale di Mozzo, raggiungibile con la linea 8/B. In entrambe le località c'è un ampio parcheggio.

PALOSCO

Referenti: Donatella Alessi e Silvia Scarpellini

Iscrizioni e informazioni: ufficio Segreteria Comune di Palosco, piazza Castello 8, tel. 035.845046 int.3; lunedì, mercoledì, venerdì e sabato ore 10.30-12.30 dal 22 settembre 2025

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

118 GRANDI BERGAMASCHI

Elisabetta Cassanelli (Associazione culturale Guide turistiche Città di Bergamo)

Martedì, dal 21 ottobre al 2 dicembre 2025 (7 incontri compresa visita guidata), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

Il corso prevede la conoscenza della vita e delle opere di alcune eccellenze bergamasche nell'ambito della musica, della pittura, della scultura: artisti che hanno fatto conoscere Bergamo nel mondo. Affronteremo in particolare i temi seguenti: la grande famiglia dei Baschenis, l'albinese Giovan Battista Moroni, la bottega dei Fantoni, Vittore Ghislandi detto Fra Galgario, Manzù e Gaetano Donizetti. E per approfondire alcuni argomenti non mancherà una visita guidata al Duomo di Bergamo.

161 L'ARTE E LA GUERRA

Mario Abati

Martedì, dal 3 marzo al 21 aprile 2026 (7 incontri), (€ 25)

STORIA DELL'ARTE

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

PARRE

Referente: Federica Scarcella

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Parre, tel. 035.702600 cell. 3317740890, Comune di Parre, tel. 035.701002, interno 5

Sede dei corsi: Sala museale Antiquarium, piazza San Rocco, ore 15-17.15

I corsi si svolgeranno al raggiungimento di un numero minimo di 25 iscritti

113 PSICOLOGIA POSITIVA, OVVERO LA FELICITÀ

Simone Algisi

Mercoledì, dal 15 ottobre al 12 novembre 2025 (5 incontri), (€ 20)

PSICOLOGIA

In un'epoca carica di incertezze e fatiche come quella attuale diviene sempre più importante preservare gli aspetti buoni della vita, riconoscere ciò che ci dà pienezza, appagamento, ciò che ci trasmette la sensazione di avere vissuto a pieno: in breve la felicità. In questo corso, pertanto, ci si concentrerà sui fattori che aiutano a sviluppare un senso di ottimismo verso la 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.

167 “ALLA SALUTE!”

Severina Allevi

Mercoledì, dal 18 marzo al 15 aprile 2026 (5 incontri), (€ 20)

SCIENZE

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

PEDRENGO

Referenti: Emilia Caballero, Carmen Rosa Alborghetti e Plebani Annalisa

Informazioni: tel. 3484995940

Iscrizioni: Sede Auser di Pedrengo, giovedì, ore 15-17- Centro di Aggregazione, primo piano, piazza Alpini, 1

Sede dei corsi: Sala Signori - Scuole medie, via Giardini, 6, ore 15-17.15

108 IL LIBRO DEI LIBRI: UN APPROCCIO LAICO ALLA BIBBIA

Luciano Zappella

Giovedì, dal 9 ottobre al 27 novembre 2025 (8 incontri), (€ 32)

LETTERATURA

L’intento è di presentare la Bibbia ebraica e cristiana, nella sua specificità di codice culturale dell’Occidente, da un punto di vista culturale e laico, cioè indipendentemente dall’appartenenza religiosa dei partecipanti: la storia del testo, le fasi compositive, i generi letterari, i grandi temi, le riletture che il testo ha prodotto.

133 AUTOSTIMA E VALORE PERSONALE

Giovanna Ramona Vespasiano

Giovedì, dall’ 8 gennaio al 26 febbraio 2026 (8 incontri), (€ 32)

PSICOLOGIA

L’autostima è uno degli aspetti più importanti della psicologia. In questo corso impareremo come valorizzarci, sia per la vita interiore che per ottenere tutto ciò che si desidera.

165 CAMBIAMENTI CLIMATICI E NUOVE PROSPETTIVE ENERGETICHE

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dal 12 al 26 marzo 2026 (3 incontri), (€ 12)

SCIENZE

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

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

PIAZZA BREMBANA

Referente: Teresa Rubini

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

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

104 RITRATTI DI DONNE NELLA LETTERATURA EUROPEA

Giovanni Dal Covolo

Lunedì, dal 6 ottobre al 10 novembre 2025 (6 incontri), (€ 24)

LETTERATURA

Verranno presentate alcune figure di donne protagoniste della letteratura e della drammaturgia europea che hanno vissuto le difficoltà e gli ostacoli che la società europea ha opposto alla loro affermazione (dalla Medea di Racine a Concezione di Vittorini, da Gertrude di Manzoni alla Pisana di Nievo, e ancora Augusta e Carla di Svevo, Lina di Saba...

157 IMMAGINI, FIGURE, RACCONTI

Dario Franchi

Lunedì, dal 23 febbraio al 23 marzo 2026 (5 incontri), (€ 20)

STORIA DELL'ARTE

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

PONTERANICA

Referente: Angiola Terzi

Iscrizioni e informazioni: presso Auser Ponteranica, via Valbona 55, il 16 ottobre 2025 e il 27 gennaio 2026, ore 14.30-17; presso sede **Tu** di Bergamo e on-line www.terzauniversita.it

Sede dei corsi: Saletta BOPO, via Concordia, ore 15-17.15

120 ALLA SCOPERTA DI UNA TEORIA RIVOLUZIONARIA

Marco Rampinelli

Giovedì, dal 23 ottobre al 4 dicembre 2025 (7 incontri), (€ 28)

SCIENZE - EVOLUZIONE BIOLOGICA

Il grande genetista Theodosius Dobzhansky, padre della sintesi evolutivista moderna, scrisse nel 1973, al termine della sua carriera, che nulla in biologia può essere compreso se non alla luce dell'Evoluzione. Oggi possiamo affermare, dopo decenni di ricerche, studi e scoperte che vanno dalla biologia molecolare alla paleontologia, che la sua previsione era corretta. In questi anni anche la medicina, le neuroscienze, l'antropologia, la psicologia, la sociologia sono fortemente influenzate da modelli evolutivisti. Durante il corso verrà illustrata la storia dello sviluppo di tale rivoluzionaria teoria e quali sono i meccanismi e le meccaniche, che regolano la vita sulla terra dai suoi albori, per imparare a conoscere meglio una teoria fondamentale, ma spesso poco compresa.

152 ALLE ORIGINI DELL'ARTE OCCIDENTALE

Rosa Chiumeo

Giovedì, dal 5 febbraio al 5 marzo 2026 (5 incontri), (€ 20)

STORIA DELL'ARTE

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

PONTIDA

Iscrizioni e informazioni: Sede *Tu di* Bergamo

Sede del corso: Associazione Il Conventino (ex Asilo Infantile), via San Pio X 84, Pontida

153 ATTIVARE IL BENESSERE PSICOFISICO, USCIRE DALLA COMFORT-ZONE

Germana Spagnolo

Giovedì, dal 5 febbraio al 5 marzo 2026 (5 incontri) ore 9.30-11.45 (€ 20)

PSICOLOGIA (max 15)

Il percorso invita a uscire dalla propria comfort-zone attraverso nuove consapevolezze corporee ed emotive. Il corso propone una parte teorica supportata da visioni guidate (film), esercitazioni pratiche e spazi di confronto. Si lavorerà sulla riduzione di stress e ansia, sull'ascolto dei segnali corporei e sull'adozione di una visione dinamica dell'essere umano.

PREMOLO

Iscrizioni e informazioni: Ufficio Segreteria del Comune, tel. 035.701059 int. 3, dal 16 settembre 2025 fino a 7 giorni dalla data d'inizio di ciascun corso

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

121 TUTTI IN CARROZZA PER CONOSCERE LA VAL SERIANA

Elisabetta Cassanelli

Giovedì, dal 23 ottobre al 27 novembre 2025 (6 incontri compresa visita guidata), (€ 21)

STORIA DELL'ARTE

Un virtuale itinerario per conoscere le bellezze della nostra valle percorrendola a piedi lungo un tratto della via Mercatorum; seguiremo poi il percorso del vecchio

trenino, fermandoci ad alcune stazioni: Alzano Lombardo, Nembro, Albino Colzate, Casnigo e Clusone. Una delle soste non sarà solo virtuale!

155 LA DANZA DELLA VITA OVVERO IL BENESSERE INTEGRATO

Severina Allevi

Giovedì, dal 12 febbraio al 5 marzo 2026 (4 incontri), (€ 14)

SCIENZE

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

RANICA

Referente: Giovanni Bonini, Annalisa Manini

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca, passaggio Sciopero di Ranica 1909

Sede: Auditorium Centro Culturale Roberto Gritti, passaggio Sciopero di Ranica 1909, ore 9.30-11.45

I corsi si svolgeranno al raggiungimento di un numero minimo di 25 iscritti

105 FORSE 'L SARÀ MIA BEL MA 'L GÀ LA FORSA DEL MARTEL

Angelo Pagani

Mercoledì, dall' 8 ottobre al 5 novembre 2025 (5 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

Poesie, canzoni, modi di dire, parole di un dialetto ('lingua' lo definiva Gianandrea Gavazzeni) brusco e pepato che è la nostra identità

150 RITRATTI DI DONNE NELLA LETTERATURA EUROPEA

Giovanni Dal Covolo

Mercoledì, dal 4 febbraio al 4 marzo 2026 (5 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

Verranno presentate alcune figure di donne protagoniste della letteratura e della drammaturgia europea, che da tre secoli a questa parte hanno vissuto le difficoltà e gli ostacoli che la società europea ha opposto alla loro affermazione, (dalla Medea di Racine a Concezione di Vittorini, da Gertrude di Manzoni alla Pisana di Nievo, e ancora Augusta e Carla di Svevo, Lina di Saba...

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

Angelo Pagani

Mercoledì, dal 15 aprile al 13 maggio 2026 (5 incontri), (€ 20)

LETTERATURA

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

ROMANO DI LOMBARDIA

Referente: Mariuccia Lazzarini

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

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

111 LA DANZA DELLA VITA OVVERO IL BENESSERE INTEGRATO

Severina Allevi

Martedì, dal 14 ottobre all'11 novembre 2025 (5 incontri),
ore 15-17.15 (€ 20)

SCIENZE

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

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

Marco Pesenti

Giovedì, dal 2 ottobre al 18 dicembre 2025 (12 incontri),
ore 19-20, palestra Mottini (€ 48)

MOVIMENTO E BENESSERE (max 25)

Il Qi Gong ed il Tai Chi Chuan e Qi 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.

144 UN GIRO "NOIR" NEL MEDITERRANEO

Agostino Agostinelli

Martedì, dal 20 gennaio al 3 marzo 2026 (7 incontri),
ore 15-17.15 (€ 28)

LETTERATURA

Il giallo, il noir, il poliziesco – o come lo si voglia chiamare – nel “mare nostrum”, da Barcellona a Casablanca, da Marsiglia a Agrigento, da Istanbul a Napoli, da Atene ad Algeri... Scoprendo gli autori (Montalban, Ledesma, Bartlett, Izzo, Manotti, Camilleri, De Giovanni, Aykol, Markaris, Kadra... e qualcun altro) che hanno rivoluzionato le chiavi di lettura del giallo classico, legandolo molto – troppo? – al territorio, al mare ed alle “sue” città. Un percorso di conoscenze, rimandi, incontri, incroci dove emergono segnali di umanità e dolcezza, che mettono un po' in secondo piano i delitti (che non possono, ovviamente, mancare).

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

Marco Pesenti

Giovedì, dal 22 gennaio al 7 maggio 2026 (15 incontri),
ore 19-20, palestra Mottini (€ 60)

MOVIMENTO E BENESSERE (max 25)

SANT'OMOBONO TERME

Referente: Vilma Pellegrini tel. 3492207191

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

114 DAR SENSO ALLA NATURA: SETTE PROPOSTE LETTERARIE

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 15 ottobre al 26 novembre 2025 (7 incontri), (€ 28)

LETTERATURA

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

154 QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI

Stefano Lamera

Mercoledì, dal 11 febbraio al 25 marzo 2026 (7 incontri), (€ 28)

PSICOLOGIA

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

171 LA BUONA NOVELLA: POESIE E CANZONI DAL VANGELO SECONDO FABRIZIO

“LECTIO MAGISTRALIS” di Angelo Pagani

Mercoledì, 1 aprile 2026 (ingresso libero)

A chi gli chiedeva quale fosse il suo album migliore, Fabrizio de André era solito rispondere “La buona novella”. Si tratta di poesie ispirate ai vangeli apocrifi e rivestite di musiche tra le più belle da lui create. Brani come Il sogno di Maria, Tre madri, Il testamento di Tito sono da ascrivere tra le più alte poesie del Novecento italiano. L'incontro prevede la lettura e l'analisi dei testi della Buona Novella e l'esecuzione delle relative canzoni da parte di giovani talenti bergamaschi che faranno rivivere alcune delle pagine più memorabili che il Faber ci abbia regalato.

SERIEATE

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

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

98 DO YOU SPEAK ENGLISH

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 29 settembre 2025 al 18 maggio 2026 (annuale: 26 incontri con giornate “flessibili” all'interno del calendario), (€ 220)

LINGUA INGLESE - LIVELLO 1 falsi principianti (max 18)

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

Libri di testo: SPEAKOUT 3rd ed. – Pearson – A1 Student's book and e-Book ISBN – 9781292359519 (Workbook – facoltativo – da utilizzare come eserciziaro). C'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso.

100 ENGLISH TIME FOR YOU

Cinzia Bucchieri

Martedì, dal 30 settembre 2025 al 12 maggio 2026 (annuale: 24 incontri con giornate "flessibili" all'interno del calendario), (€ 220)

LINGUA INGLESE - LIVELLO 4 conversazione (max 15)

Il corso è pensato come ideale prosecuzione di "A further step to break the ice" liv.3 ed è indirizzato a chi ha già una conoscenza delle forme verbali e delle strutture elementari della lingua, ma 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, potenziando il bagaglio lessicale e ampliando l'utilizzo dei diversi tempi verbali e delle varie funzioni linguistiche. Il piccolo gruppo permetterà di sviluppare le abilità di comprensione e comunicazione attraverso giochi di ruolo, conversazioni guidate e attività a coppie, con l'obiettivo di aumentare le competenze linguistiche di *reading, writing, listening, speaking*. Libri di testo: SPE-AKOUT 3rd ed. - Pearson - A2+ Student's book and e-Book ISBN - 9781292407487 (Workbook -facoltativo - da utilizzare come eserciziaro). C'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso.

Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2024/2025. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.

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

TRESCORE BALNEARIO

Referenti: per corsi d'aula e ginnastica in acqua: Nicoletta Acerbis tel. 3394346100 e-mail nicoletta.nilo@gmail.com e Patrizia Brignoli tel. 3381817254 e-mail patty.brignoli@g.com. Per visite culturali: Norma Suardi tel. 3468083846 e-mail normasuardi@libero.it

Informazioni: presso le referenti

Iscrizioni: 1 e 3 ottobre ore 15-17; per i corsi da gennaio in poi iscrizioni il 7 gennaio ore 15-17

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

101 LA RELIGIONE MUSULMANA E IL SUO MONDO

Carlotta Testoni

Mercoledì, dall'1 ottobre al 5 novembre 2025 (6 incontri), (€ 21)

STORIA

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

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

130 ENTRIAMO NEL MERAVIGLIOSO MONDO DELLA MUSICA

Giuliano Todeschini

Mercoledì, dal 19 novembre al 17 dicembre 2025 (5 incontri), (€ 18)

ASCOLTO GUIDATO

Obiettivo del corso è quello di proporre una serie di momenti significativi di ascolto guidato alla scoperta di alcuni aspetti del vastissimo mondo della musica classica. Verranno proposte musiche di B. Britten, Mozart, Beethoven, Mendelssohn B., Bizet, Wagner, Verdi, Ciaikovskij, Schubert, Liszt e altri, oltre ad un'incursione nella musica Jazz.

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.

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

Perlita Serra

Mercoledì, dal 14 gennaio al 4 marzo 2026 (8 incontri), (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

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

168 SPECIE PERDUTE. STORIE DI ESTINZIONI E SOPRAVVIVENZE INASPETTATE

Marco Rampinelli

Mercoledì, dal 18 marzo al 6 maggio 2026 (8 incontri), (€ 28)

SCIENZE

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

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 prescrizione

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 prescrizione fino ad esaurimento posti,
ore 14.45-15.30 (10 lezioni), (€ 90)

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

206 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 1

Venerdì, dal 10 ottobre al 12 dicembre 2025

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 1 e 3 ottobre 2025, ore 15-17

207 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 2

Venerdì, dal 9 gennaio al 13 marzo 2026

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 17 dicembre 2025, ore 14-15

208 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 3

Venerdì, dal 20 marzo al 5 giugno 2026

Iscrizioni: Centro sociale anziani, 11 marzo 2026, ore 14-15

TREVIGLIO

Referente: Maria Reduzzi tel. 3534399688

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

Sede dei corsi: Sala conferenze Auser, via Merisio 6

93 SANTA MADRE RUSSIA: DA ZAR IVAN A "ZAR" PUTIN

Fabio Celsi

Martedì, dal 23 settembre all'11 novembre 2025 (8 incontri),
ore 15-17.15 (€ 32)

STORIA

In una fase storica in cui la "guerra fredda" fra le due superpotenze nucleari sembra riaccendersi – e Putin non sembra disponibile ad accettare una riduzione della Russia a "potenza regionale" – può essere interessante ripercorrere, seppur sinteticamente, le tappe che hanno segnato l'evolversi della Russia sovietica dalla fase della sua formazione, alla costruzione del socialismo in un paese solo, dalla sua affermazione come superpotenza, al crollo del suo impero. È una "riletture" che può proporre qualche fascio di luce per comprendere il presente.

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

Marco Pesenti

Mercoledì, dall'1 ottobre al 17 dicembre 2025 (12 incontri),

ore 18.10-19.10 (€ 48)

MOVIMENTO E BENESSERE (max 20)

Il Qi Gong ed il Tai Chi Chuan 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.

129 LA RELIGIONE MUSULMANA E IL SUO MONDO

Carlotta Testoni

Martedì, dal 18 novembre al 16 dicembre 2025 (5 incontri),

ore 15-17.15 (€ 20)

STORIA

Conoscere e capire, per non aver paura! Scoprire che cosa è l'Islam, anzi "gli islam", realtà diversissime tra loro nei diversi paesi del mondo. Scoprire che tra le tre religioni monoteiste moltissimi sono gli elementi in comune e riflettere sul fatto che, da secoli, ci incontriamo in questo lago comune che è il Mediterraneo.

138 QUANDO IL CORPO PARLA PER NOI

Stefano Lamera

Martedì, dal 13 gennaio al 17 febbraio 2026 (6 incontri),

ore 15-17.15 (€ 24)

PSICOLOGIA

La società odierna ci obbliga a ritmi di vita che non ci permettono di prenderci cura di noi, arriviamo quindi a trascurare i nostri bisogni personali che divengono marginali. Ecco che allora il nostro corpo si ribella, determinando una serie di conseguenze come disturbi d'ansia o psicosomatici che possono compromettere la qualità della nostra esistenza. Il corso offre la possibilità di attingere a

suggerimenti utili per ottenere benefici quali: serenità, maggiore soddisfazione e riduzione della frustrazione. Si parlerà anche di autostima e della modalità con cui ci confrontiamo e relazioniamo con l'Altro; il fine è di divenire maggiormente interpreti attivi ed efficaci della nostra esistenza.

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

Marco Pesenti

Mercoledì, dal 21 gennaio al 6 maggio 2026 (15 incontri),
ore 18.10-19.10 (€ 60)

MOVIMENTO E BENESSERE (max 20)

158 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI 70

Claudio Morlotti

Martedì, dal 24 febbraio al 31 marzo 2026 (6 incontri),
ore 15-17.15 (€ 24)

MUSICA

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

177 L'ASIA CHE CAMBIA

Piergiorgio Pescali

Martedì, dal 14 aprile al 26 maggio 2026 (7 incontri),
ore 15-17.15 (€ 28)

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

VAL GANDINO

Referenti: **Gandino:** Graziella Gallizioli, tel. 3291224261; **Leffe:** Franca Boninelli, tel. 3381179095, tel. 035.731040

Iscrizioni: trenta minuti prima di ciascun corso

94 E L'OTTAVO GIORNO DIO CREÒ CITTÀ ALTA

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 24 settembre al 5 novembre 2025 (7 incontri),
ore 15-17.15, Sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, **Leffe** (€ 24)

SCIENZE

Utilizzeremo concetti semplici presi dalla nostra vita quotidiana per capire che 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 appare ad un'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.

131 MITO E ARTE NEL CAMMINO DELL'UMANITÀ'

Mario Abati

Mercoledì, dal 7 gennaio al 25 febbraio 2026 (8 incontri),
ore 15-17.15, Biblioteca, piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 28)

STORIA DELL'ARTE

Dalle cosmogonie primordiali Maya alla semplice nascita di un bimbo, passando per le origini delle idee, del sacro, dell'amore, della politica... le visioni dei grandi artisti hanno sempre rappresentato una personale mediazione estetico-fantastica della storia umana, filtrata dalle diverse sensibilità dei tempi. Un corso interdisciplinare per immagini sui nodi focali dell'evoluzione, dalla preistoria ad oggi, visti con gli occhi di artisti famosi da Prassitele a Leonardo, da Botticelli a Magritte, da Picasso a Damien Hirs.

CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI CASNIGO

Informazioni: tel. 035.738054, tel. 3346729915, info@centrosportivocasnigo.it

Iscrizioni e pagamento: direttamente presso il CSC di Casnigo (Via Lungo Roma 2), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2025/2026. Tutti i corsi sono tenuti da istruttori qualificati e sono riservati a chi ha compiuto 60 anni; sono richiesti il tesseramento annuale (con validità dall'1/09/25 al 29/08/2026) di € 10, il badge magnetico di € 3, (se non già in possesso) e il certificato di idoneità alla pratica sportiva di tipo non agonistico (D.M. 24 aprile 2013).

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

IN FORMA IN PISCINA

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

GINNASTICA IDRICA

Questo corso di ginnastica in acqua è adatto ad ogni persona, indipendentemente dalla sua condizione fisica di partenza, che desidera rimettersi in forma in maniera dolce e graduale. Grazie al sostegno dell'acqua è possibile svolgere un'attività fisica importante senza sollecitare l'apparato locomotore. Far ginnastica in acqua non è solo molto gradevole, ma è anche molto efficace: lo scambio termico e il massaggio esercitato dall'acqua favoriscono il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'eliminazione dei grassi. Inoltre, il corso di gruppo

TERZA UNIVERSITÀ 2025-2026

favorisce la socializzazione con ricadute positive sull'umore, aumentando la sensazione di benessere e diventando un vero toccasana per la mente!
Non è necessario saper nuotare.

- 203** 1° Turno: dal 9 ottobre 2025 all'11 dicembre 2025 (10 lezioni);
204 2° Turno: dall'8 gennaio 2026 al 12 marzo 2026 (10 lezioni);
205 3° Turno: dal 19 marzo 2026 al 28 maggio 2026 (10 lezioni).

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

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

VILLA D'ADDA, SOTTO IL MONTE, CARVICO

Referenti:

Sotto il Monte: Maddalena Spinoni, tel. 3495626549

Carvico: Atene Sangalli, tel. 3488429109

Villa d'Adda: Luciano Cortinovis, tel. 3341439494

Iscrizioni e informazioni: Biblioteca di Villa d'Adda, tel. 035.797448, Biblioteca di Sotto il Monte, tel. 035.790760, Biblioteca di Carvico tel. 035.791127.c/o la Sala Consiliare Via Santa Maria, 13

Le Iscrizioni si ricevono 30 minuti prima dell'inizio di ciascun corso

Orario dei corsi: ore 15-17.15

109 SANTI ED ERETICHE

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 9 ottobre al 20 novembre 2025 (7 incontri), Biblioteca, via Madre Teresa di Calcutta 1/a, **Villa d'Adda** (€ 28)

STORIA E CULTURA

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

147 MILAN KUNDERA E L'ARTE DEL ROMANZO

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 22 gennaio al 26 febbraio 2026 (6 incontri), Sala Civica, piazza Pace,
Sotto il Monte (€ 24)

LETTERATURA

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

Le/i partecipanti sono invitati a procurarsi "L'arte del romanzo" di Milan Kundera

175 L'ARCHITETTURA CON LA A MAIUSCOLA

Walter Giliberto

Giovedì, dal 9 aprile al 21 maggio 2026 (7 incontri), Sala Consiliare, via Santa Maria 13, **Carvico** (€ 25)

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.

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 UN GIRO DEL MONDO IN 6 SETTIMANE

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dall' 8 ottobre al 12 novembre 2025 (6 incontri), (€ 24)

Iscrizioni: Biblioteca lunedì 29 settembre 2025 ore 10-12 e venerdì 3 ottobre 2025 ore 15-17

STORIA

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

142 GIAPPONE, UN "PIANETA STUPEFACENTE"

Luigi Gatti

Mercoledì, dal 14 gennaio al 25 febbraio 2026 (7 incontri), (€ 28)

Iscrizioni: Biblioteca venerdì 9 gennaio ore 15-17 e lunedì 12 gennaio 2026 ore 10-12

CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

169 DA DOVE VENIAMO, DOVE ANDIAMO?

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 18 marzo all'1 aprile 2026 (3 incontri), (€ 12)

Iscrizioni: Biblioteca mercoledì 25 febbraio 2026 ore 17.30-18.30, lunedì 2 marzo 2026 ore 10-12 e venerdì 6 marzo 2026 ore 15-17

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.

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

119 LA PRIMA MODERNITA': MICHELANGELO MERISI DETTO "IL CARAVAGGIO"

"LECTIO MAGISTRALIS" di Osvaldo Roncelli

Martedì, 21 ottobre 2025 (ingresso libero)

Caravaggio pittore inquieto della realtà e della luce: realtà in ogni forma, anche brutale; luce come apparizione di verità.

139 I MAGGIORI NARRATORI DEL '900 ITALIANO

Giovanni Dal Covolo

Martedì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2026 (8 incontri), (€ 32)

LETTERATURA

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

164 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA

Nadia Carminati

Martedì, dal 10 marzo al 5 maggio 2026 (8 incontri),
ore 14.30 -15.45 (€ 32)

PSICOLOGIA (max 20)

Invecchiare non è una malattia. “Le più recenti ricerche in neuroscienze ci inducono all’ottimismo circa le possibilità di conservare il più a lungo possibile integre le nostre capacità cerebrali” (Ada Fonzi). Vedremo come preservarle, svolgendo in gruppo esercizi di GINNASTICA MENTALE, partecipando a momenti di educazione alla salute e tanto altro ancora. La metodologia di intervento è “La Palestra di Vita” ideata nel 1995 dal dott. Pietro Piumetti, psicoterapeuta, docente di Psicologia Gerontologica per promuovere un invecchiamento attivo e di successo.

LE VISITE DI TERZA UNIVERSITÀ

Le socie e i soci sanno che non sono solo i corsi stanziali a caratterizzare l'attività di Terza Università, ma è consolidata da molti anni la programmazione di visite culturali giornaliere. I nostri viaggi hanno come obiettivo la conoscenza di Beni o eventi culturali in luoghi raggiungibili nell'arco di una giornata o di un pomeriggio.

Vogliamo offrire ai nostri iscritti la possibilità di conoscere luoghi noti, ma soprattutto poco conosciuti, del nostro territorio dando valore anche a mete meno frequentate dal turismo di massa nelle vicinanze di Bergamo, nelle province lombarde, nelle città e nelle province che confinano con la Lombardia.

Per conoscere i luoghi, gli edifici, le opere d'arte oggetto delle nostre escursioni ci avvaliamo della collaborazione di docenti dei corsi di Terza Università e di guide di cui abbiamo avuto modo di apprezzare le competenze.

Noi quindi prenotiamo l'autobus, incarichiamo le guide, prenotiamo le visite ai musei o alle mostre e ci preoccupiamo che una o due tutor assicurino la regolarità del viaggio e la sicurezza dei partecipanti, che comunque usufruiscono di un'assicurazione come tutti gli iscritti a Terza Università.

La programmazione dei viaggi si articola in tre cicli: da ottobre a dicembre, da gennaio a marzo e da aprile a maggio.

Le segnalazioni di mete o mostre interessanti sono apprezzate!



Imaggio dell'uomo semplice - Giotto

Si comincerà con un'iniziativa particolare che unirà la visita culturale di due città ricche di storia e arte (Cortona e Perugia) a un importante impegno civile: la marcia della pace **Perugia-Assisi** che si terrà il 12 Ottobre 2025.

La partenza sarà la mattina del 10 e il rientro la sera del 12 (tre giorni e 2 notti).

Il costo (comprensivo di hotel e guide) sarà di circa € 320. Troverete i dettagli sul sito di TU.

Il team dei viaggi di Terza Università
Dario Franchi e Antonella Lava

Questo opuscolo è stato redatto da:

Liliana Bozzetto, Silvia Fiori, Nicoletta Gabrielli, Donata Longoni e Osvaldo Roncelli
con la collaborazione di **Silvia Colombi, la Segreteria di *Tu* e Rosetta Lodovici**

TERZA UNIVERSITÀ RINGRAZIA

Il proprio Presidente Orazio Amboni, i docenti, i referenti di zona, i volontari che prestano servizio in ufficio, i tutor, gli enti che ci hanno sostenuto economicamente, quelli che ci hanno dato il patrocinio, le sedi che ci hanno ospitato.