



# Programma Corsi 2026-2027



## AI e Tu

Siamo nell'età dell'intelligenza artificiale: il tema AI (che sta per **Artificial Intelligence**) domina nelle cronache, nelle prospettive di ricerca, nelle proiezioni di futuro, anche nelle preoccupazioni; non poteva mancare neppure nel 33° anno di **Tu**. Abbiamo pensato di “chiedere” ad AI cosa sapesse o “pensasse” di **Tu**.

*(Premessa: le risposte sono adeguate se le domande precisano “Terza Università Bergamo”; se si domanda invece semplicemente di **Tu**, abbreviando con il logo, il sistema va in confusione).*

**Domanda:** Che cosa è Terza Università di Bergamo?

**Risposta:** *(Esaustiva e completa: storia, destinatari, offerta formativa, sedi, anche i costi - che dichiara molto contenuti - e informazioni pratiche).*

Con “Nota Bene” AI precisa di non confondere Terza Università e “terza missione” delle università, cioè il trasferimento tecnologico degli atenei verso il territorio.

**Domanda:** Ritieni utile Terza Università?

**Risposta:** Sì, Terza Università è considerata estremamente utile per chi desidera mantenere la mente attiva e favorire la socializzazione: contrasta l'isolamento, promuove l'inserimento sociale e culturale, favorisce l'incontro e, talvolta, lo scambio intergenerazionale. È una risorsa preziosa per chi vede l'apprendimento come un'attività permanente e un modo per arricchire la propria vita sociale.

**Domanda:** Cosa pensi di Terza Università di Bergamo?

**Risposta:** Dalle testimonianze dei soci e dei docenti emerge un ambiente accogliente vivace e partecipe; il pubblico è descritto come curioso e desideroso di confronto. Particolare attenzione è data al rapporto personale e alla qualità della docenza, con insegnanti pazienti e preparati. Dopo il periodo Covid, l'associazione ha rafforzato l'attenzione ai temi psicologici e relazionali.

**Domanda:** Consigliaresti la partecipazione a Terza Università?

**Risposta:** Sì, la partecipazione alla **Terza Università di Bergamo - Tu** *(sta imparando ad abbreviare con la sigla)* è caldamente consigliata se cerchi un ambiente stimolante. In sintesi, è la scelta ideale se il tuo obiettivo è la crescita personale e l'**invecchiamento attivo**, in un contesto informale. **In particolare** *(evidenziato in neretto)* è perfetta per curiosi e “**studenti a vita**”.

*(Al enumera tutte le iniziative di Tu, anche le più insolite: biodanza, origami, educazione finanziaria, cambiamenti climatici, pranzi con le erbe raccolte...)*

**Domanda:** Al sostituirà Terza Università?

**Risposta:** L'intelligenza artificiale **non potrà sostituire** Tu poiché la missione di questa istituzione non è solo la trasmissione di informazioni, ma la creazione di **relazioni sociali**.

L'Al agirà invece come uno **strumento complementare**, migliorando l'accessibilità alla cultura e offrendo nuovi argomenti di studio. La Terza Università di Bergamo si fonda su pilastri che la tecnologia non può replicare interamente: **relazioni** umane, luoghi d'incontro e confronto tra persone... Al non può simulare compagnia, sostituire empatia, amicizie, sollecitudine. Al potrà diventare "**palestra cerebrale**", fornire mirate stimolazioni cognitive, facilitare l'accesso alle informazioni e a strumenti per la partecipazione, anche a chi ha ridotta mobilità, garantendo l'inclusione digitale. Terza Università di Bergamo rimarrà un punto di riferimento essenziale per la socialità e Al sarà "assistente", non sostituito.

*(Se credete che le risposte siano inventate, provate voi stessi a chiedere: non è difficile!)*

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

**Terza Università (Tu)** è un'associazione culturale di promozione sociale che si rivolge principalmente alle pensionate e ai pensionati. È nata nel 1994, quindi è al suo 33° 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 2025/26 gli iscritti sono stati 3820.

I corsi si svolgono con cadenza settimanale, prevalentemente al pomeriggio dalle 15 alle 17.15, da settembre a maggio. Gli argomenti sono vari: storia dell'arte, letteratura, scienze, ma anche informatica, acquarello, ginnastica...

Anche per quest'anno **Tu** organizza appuntamenti per incontrarsi 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](http://www.terzauniversita.it).

Se volete saperne di più, potete contattare la sede di Bergamo, via Garibaldi 3, o i preziosi referenti delle sedi della provincia; con il loro aiuto siamo riusciti a rafforzare l'offerta culturale in trentasette comuni della provincia; dal prossimo anno ci sarà anche Colzate.

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](http://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, Costa di Mezzate, Dalmine, Gorle, Mozzo, Ponteranica, Ranica, Torre Boldone e Seriate.

**Le iscrizioni ai corsi di Bergamo della prima fase (settembre - novembre) inizieranno giovedì 11 e venerdì 12 giugno 2026, on-line e in presenza presso la sede di Tu. Le iscrizioni ai corsi della seconda fase (dicembre - febbraio) si effettueranno da ottobre e quelle della terza fase (marzo - maggio 2027) 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 o con acquisto online, 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. Quando sono esauriti i posti on-line è opportuno informarsi presso l'ufficio se ci sono ancora posti disponibili.

Sul sito di **Tu** sono presenti i dettagliati **regolamenti** di svolgimento dei corsi e delle visite culturali di una giornata.

**Orario della sede di Bergamo: da lunedì a giovedì, ore 9.00-12.00 e 14.30-17.00. Il venerdì ore 9.00-12.00.** L'ufficio rimane chiuso nei periodi coincidenti con le vacanze natalizie e pasquali, in estate tre settimane nel mese di agosto, mentre nel mese di luglio è aperto solo al mattino.



## 5 PER MILLE: SOSTIENI TERZA UNIVERSITÀ

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

Terza Università può così, insieme a molte altre associazioni, usufruire dei benefici del 5 per mille. Se si inserisce il Codice Fiscale di **Tu** nell'apposito spazio sul modello 730 della Dichiarazione dei Redditi, **senza alcun costo aggiuntivo**, si potrà contribuire a migliorare la vita dell'associazione, a rendere possibile l'offerta di iniziative di qualità a prezzi bassi, caratteristica che ha sempre contraddistinto la nostra programmazione nei suoi ormai più di trent'anni di vita. Un grazie a tutti fin d'ora.

Chi non presenta il 730 può compilare e spedire l'apposito modello che riceve con il CUD.

**950 839 701 60**

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

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

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

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

LINGUE STRANIERE BERGAMO		FASE	GIORNO
12	A further step to break the ice, Luisa Mazzotti	A	Mart. Matt.
20	Keep going forward, Maria Luisa Rondi	A	Merc. Matt.
30	Let's go on with some more English, Giancarlo Mameli	A	Gio. Matt.
41	Do you speak English?, Marina Dossena	A	Ven. Matt.

LINGUA INGLESE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
142	Let's go on with some more english liv. 2, Cinzia Bucchieri	A Lunedì	Seriate
143	More english time for you liv. 5 (conversazione), Cinzia Bucchieri	A Mercoledì	Seriate

LETTERATURA, MUSICA E CINEMA BERGAMO		FASE	GIORNO
15	Cinema, animazione e racconti fantastici: 100 ani di storia, Stefano Vuga	1	Martedì
18	Cantare, Laura Saccomandi	A	Martedì
27	Ritratti di personaggi, Alessandra Pozzi	1	Mercoledì
35	Figure di donne nei recenti romanzi di scrittrici italiane e Straniere, Alessandra Limonta	1	Giovedì
37	Non solo Mozart. La musica classica e il "secolo dei Lumi", Michele Guadalupi	1	Giovedì
50	Stranieri della vita. Luigi Pirandello, Gabriele Laterza	2	Lunedì
51	Ancora tutti al cinema!, Silvia Savoldelli e Mattia Gritti	2	Lunedì

60	Ludwig Van Beethoven. In occasione del bicentenario della morte, Gloria Maffioletti	2	Martedì
62	Laboratorio di scrittura: "il racconto perfetto", Alessandra Pozzi	2	Merc. Matt.
64	Giacomo Leopardi poeta e prosatore, Agostino Cornali	2	Mercoledì
73	Lo sguardo delle poetesse, Marco Sacchi	2	Giovedì
89	L'incanto della Scozia: quattro passi fra letteratura, storia e mito, Marina Dossena	3	Martedì
99	Leggere Pinocchio, una meravigliosa avventura, Gabrio Vitali	3	Mercoledì
102	Francesco Petrarca e Giovanni Boccaccio: le sorgenti perenni, Angelo Pagani	3	Giovedì
103	Mito, religione, politica e storia nell'antico teatro greco, Lucio Sisana	3	Giovedì
109	Il re, il profeta e la donna, Luciano Zappella	3	Venerdì

	LETTERATURA, MUSICA CINEMA PROVINCIA	FASE E GIORNO	LOCALITÀ
111	Entriamo nel meraviglioso mondo della musica, Giuliano Todeschini	1 Giovedì	Albino
113	Un giro "noir" nel Mediterraneo, Agostino Agostinelli	1 Venerdì	Alzano L.
115	Stranieri della vita. Luigi Pirandello, Gabriele Laterza	1 Lunedì	Casazza
116	La poesia cibo dell'anima: Petrarca, Ariosto, Leopardi, Montale, De André; Angelo Pagani	1 Mercoledì	Cisano Berg.
117	Mito, religione, politica e storia nell'antico teatro greco, Lucio Sisana	1 Giovedì	Civate al P.
118	Mito, religione, politica e storia nell'antico teatro greco, Lucio Sisana	1 Venerdì	Clusone
119	Voleva cambiare il mondo: Dante, Gabriele Laterza	1 Venerdì	Clusone
122	All'inferno per amore (e conoscenza), Gabrio Vitali	1 Giovedì	Costa Mezzate
123	La rivoluzione musicale e sociale degli anni '60, Claudio Morlotti	1 Martedì	Dalmine
125	Le canzoni e le poesie della giovinezza ovvero le emozioni che colorano la sera, Angelo Pagani	1 Giovedì	Gorle

130	La rivoluzione musicale e sociale degli anni '60, Claudio Morlotti	1 Martedì	Palosco
137	Il libro dei libri: un approccio laico alla Bibbia, Luciano Zappella	1 Giovedì	Premolo
141	La saggezza del lontano, Alessandra Pozzi	1 Mercoledì	Sant'Omobono
144	Cinque (più una) passeggiate nell'altro mondo di Dante, Gabrio Vitali	1 Mercoledì	Trescore B.
154	Farmacie di carta: libri che curano, autori che illuminano, Alessandra Pozzi	2 Giovedì	Albino
156	Ieri oggi sempre Nomadi, Angelo Pagani	2 Lunedì	Casazza
157	Il libro dei libri: un approccio laico alla Bibbia, Luciano Zappella	2 Mercoledì	Cisano Berg.
160	Tutti al Cinema!, Daniela Previtali	2 Giovedì	Clusone
165	Poesia e impegno sociale nella canzone, Claudio Morlotti	2 Giovedì	Gorle
177	La rivoluzione musicale e sociale degli anni '70, Claudio Morlotti	2 Mercoledì	Trescore B.
179	All'Inferno per amore (e conoscenza), Gabrio Vitali	2 Martedì	Treviglio
187	Cinque (più una) passeggiate nell'altro mondo di Dante, Gabrio Vitali	3 Mercoledì	Almè
188	La rivoluzione musicale e sociale degli anni '70, Claudio Morlotti	3 Venerdì	Alzano L.
192	Una locomotiva e sette carrozze: la prima targata De André le altre Guccini, Angelo Pagani	3 Venerdì	Clusone
194	Autori contro, Marco Sacchi	3 Giovedì	Gorle
202	Leggere Pinocchio, una meravigliosa avventura, Gabrio Vitali	3 Giovedì	Sotto il Monte

### STORIA DELL'ARTE, URBANISTICA E ARCHITETTURA BERGAMO

		FASE	GIORNO
17	Una storia del nudo nell'arte occidentale N. 1, Rosa Chiumeo	1	Martedì
19	Arte da decifrare: misteri, indizi e curiosità, Elena Zilio	1	Merc. Matt.

28	Il conte Giacomo Carrara e la sua galleria. Nascita di un museo eccezionale, Daniela Mancina Viviani	1	Mercoledì
42	Bergamo dall'antico al moderno, Elisabetta Cassanelli	1	Venerdì
49	Una storia del nudo nell'arte occidentale N. 2, Rosa Chiumeo	2	Lunedì
54	L'acqua, simbolo e risorsa per la vita della città, Perlita Serra	2	Mart. Matt.
61	La leggenda dell'artista. Miti, storie e invenzioni sugli artisti e sull'arte, Daniela Mancina Viviani	2	Merc. Matt.
66	La memoria dei vivi, Dario Franchi	2	Mercoledì
68	Città e natura: arte e architettura tra sostenibilità e resilienza, Manuela Bandini e Marcello Ragazzi	2	Gio. Matt.
74	Sei artisti che hanno cambiato il Novecento, Bruno Ghislandi	2	Giovedì
80	Una storia del nudo nell'arte occidentale N. 3, Rosa Chiumeo	3	Lun. Matt.
81	Restauro: per l'autenticità dell'opera d'arte, Delfina Fagnani Sesti	3	Lun. Matt.
85	Giotto e Dante, Giovanni dal Covolo	3	Lunedì
97	La cultura a Bergamo tra gli anni cinquanta e settanta del '900, Eugenio Guglielmi	3	Mercoledì

**STORIA DELL'ARTE, URBANISTICA**

**E ARCHITETTURA PROVINCIA**

**FASE E GIORNO**

**LOCALITÀ**

126	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	1	Giovedì	Almenno S.S.
121	La nascita dell'arte moderna: dal romanticismo al post-impressionismo, Dario Franchi	1	Giovedì	Costa Mezzate
127	La pittura nel Cinquecento bergamasco, da Lorenzo Lotto a Gianbattista Moroni, Perlita Serra	1	Martedì	Martinengo
138	Monasteri, abbazie, conventi: luoghi di spiritualità, di preghiera, di cultura, di carità nei secoli, Perlita Serra	1	Martedì	Ranica

140	Le sette meraviglie del mondo antico, Mario Abati	1 Martedì	Romano di L.
149	Che cosa c'è dietro il cartello?, Sonia Gervasoni	1 Mercoledì	Leffe
153	La leggenda dell'artista. Miti, storie e invenzioni sugli artisti e sull'arte, Daniela Mancina Viviani	2 Giovedì	Albino
155	L'età oscura dell'arte. Arte a Roma e in Italia dalla tarda antichità al Medioevo, Daniela Mancina Viviani	2 Venerdì	Alzano L.
162	Monasteri, abbazie, conventi: luoghi di spiritualità, di preghiera, di cultura, di carità nei secoli, Perlita Serra	2 Mercoledì	Colzate
172	L'arte non riproduce il visibile, rende visibile, Rosa Chiumeo	2 Giovedì	Ponteranica
173	Grandi musei d'Europa, Dario Franchi	2 Giovedì	Premolo
182	Arte e scienza, Mario Abati	2 Mercoledì	Gandino
183	Che cosa c'è dietro il cartello?, Sonia Gervasoni	2 Giovedì	Villa d'Adda
201	Esplorare! i grandi personaggi che hanno creato l'archeologia, Mario Abati	3 Martedì	Treviglio

PSICOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
1	Il valore del tempo: riprogettare la vita dopo il lavoro, Giovanna Ramona Vespasiano	1	Lun. Matt.
21	Il Valore dell'oggi- riscoprire Il presente nella stagione matura della vita, Alice Agazzi	1	Merc. Matt.
31	Ritrovare serenità quando tutto cambia, Germana Spagnolo	1	Gio. Matt.
52	Chiara-mente: il metodo palestra di vita 1, Nadia Carminati	2	Lunedì
53	Chiara-mente: il metodo palestra di vita 2, Nadia Carminati	2	Lunedì
57	... Parliamone!, Greta Capelli	2	Martedì
76	Intrecci di vite: racconti, ricordi e parole, Greta Lageder	2	Ven. Matt.
77	Il presente ritrovato: mindfulness e consapevolezza per l'età dell'oro, Greta Lageder	2	Ven. Matt.

87	Chiara-mente: il metodo palestra di vita 2° livello, Nadia Carminati	3	Lunedì
92	Ansie e paure: affrontarle, non subirle, Angelo Rovetta	3	Martedì
107	L'arte di ascoltare: comunicazione efficace nelle relazioni, Giovanna Ramona Vespasiano	3	Ven. Matt.

PSICOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
----------------------	--	---------------	----------

135	Chiara-mente: il metodo palestra di vita, Nadia Carminati	1 Lunedì	P. Brembana
151	La forza delle emozioni, Giovanna Ramona Vespasiano	1 Mercoledì	Villa di Serio
152	Chiara-mente: il metodo palestra di vita 2° livello, Nadia Carminati	1 Martedì	Zogno
166	Che fare quando il fiume è in piena? Sintomi e rimedi per l'ansia, Giovanna Ramona Vespasiano	2 Giovedì	Barzana
193	Mente e corpo nel tempo che passa, Alice Agazzi	3 Martedì	Dalmine
195	Psicologia del cambiamento, Giovanna Ramona Vespasiano	3 Mercoledì	Mozzo

SCIENZE SOCIALI BERGAMO		FASE	GIORNO
-------------------------	--	------	--------

8	Angelo Mazzi: passione civile per la memoria storica, docenti Archivio Bergamasco	1	Lunedì
9	Bergamo e l'Atalanta, l'Atalanta e Bergamo: dal 1907 una storia non solo di passioni e pallonate, Cristiano Gatti	1	Lunedì
10	Africa: da scoprire oltre gli stereotipi, Ivo Saccomandi	1	Lunedì
11	Medioevo europeo e bergamasco. Con appendice su Francesco, Maria Teresa Broli	1	Mart. Matt.
16	Confini & Frontiere: un approccio storico a un tema chiave della modernità, Ettore Colombo	1	Martedì
25	Le origini del conflitto e della violenza nelle società umane, Vittorio Rinaldi	1	Mercoledì

26	La filosofia che è in noi, Dulco Mazzoleni	1	Mercoledì
36	Luci ed ombre della democrazia degli Stati Uniti, Mariella Valenti	1	Giovedì
38	Ambiente e salute: la rivoluzione dell'auto elettrica, Claudio Biella	1	Giovedì
45	Pillole di educazione finanziaria, Gianluigi Pellegrini	2	Lun. Matt.
48	Ruolo sociale della bicicletta: una storia d'Italia bella come una, Cristiano Gatti	2	Lunedì
69	Storia del conflitto israelo-palestinese, Daniele Rocchetti	2	Gio. Matt.
71	La guerra è padre di tutte le cose e di tutte è il re, Fabio Celsi	2	Giovedì
72	Antropologia e scrittura: leggere tra le righe, Cristina Murru	2	Giovedì
86	Viaggio nella filosofia dell'Ottocento, Mariella Valenti	3	Lunedì
90	I grandi di Bergamo: la famiglia Tasso, Maria Luisa Rondi	3	Martedì
91	Voci di legno: storia dei burattini bergamaschi, Bruno Ghislandi	3	Martedì
98	Il colonialismo italiano in Africa attraverso la questione del corpo e le sue narrazioni, Docenti ISREC	3	Mercoledì
105	La luce del Medioevo, Carlotta Testoni	3	Giovedì

**SCIENZE SOCIALI PROVINCIA****FASE E GIORNO****LOCALITÀ**

112	Ora e sempre propaganda!, Ettore Colombo	1	Giovedì	Albino
132	Storia e vita nella terra bergamasca, Sonia Gervasoni	1	Martedì	Parre
133	Dove va il mondo, Gianluigi Della Valentina	1	Venerdì	Pedrengo
134	L'intelligenza artificiale nella vita quotidiana per chi parte da zero, Gloria Grasseni	1	Venerdì	Pedrengo
136	Giappone un paese da scoprire, Piergiorgio Pescali	1	Giovedì	Ponteranica

146	Da dove veniamo, dove andiamo, Piergiorgio Pescali	1 Martedì	Treviglio
148	Da George Washington a Donald Trump, Fabio Celsi	1 Martedì	Treviglio
150	"Addio mia bella, addio...", Carlotta Testoni	1 Giovedì	Carvico
158	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2 Giovedì	Civate al P.
161	Siti culturali dell'Estremo Oriente, Piergiorgio Pescali	2 Venerdì	Clusone
163	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2 Martedì	Dalmine
164	Giappone, un "Pianeta stupefacente", Luigi Gatti	2 Giovedì	Gazzaniga
167	Giappone, un "Pianeta stupefacente", Luigi Gatti	2 Mercoledì	Mozzo
169	Giappone, un "Pianeta stupefacente", Luigi Gatti	2 Lunedì	Parre
170	Medioevo femminile, Maria Teresa Brolis	2 Venerdì	Pedrengo
171	L'Italia repubblicana: politica, società ed economia dal dopoguerra ad oggi, Stefano Morosini	2 Lunedì	P. Brembana
174	Africa: da scoprire oltre gli stereotipi, Ivo Saccomandi	2 Martedì	Ranica
181	Economia circolare e sviluppo sostenibile, Luca Ritondale	2 Martedì	Treviglio
184	Arti giapponesi, da ieri a oggi, Luigi Gatti	2 Mercoledì	Villa di Serio
185	Non solo Isis: la religione musulmana e il suo mondo, Carlotta Testoni	2 Martedì	Zogno
190	Non e' piu' il mondo di una volta, Gianluigi della Valentina	3 Lunedì	Casazza
197	La guerra è padre di tutte le cose "Homo homini lupus", Fabio Celsi	3 Martedì	Romano di L.
198	Brasile che passione!, Sonia Gervasoni	3 Mercoledì	Sant'Omobono
199	L'Asia che cambia, Piergiorgio Pescali	3 Mercoledì	Trescore B.
203	Non e' piu' il mondo di una volta, Gianluigi della Valentina	3 Mercoledì	Villa di Serio

SCIENZE BERGAMO		FASE	GIORNO
7	Naturales Historiae, Marco Rampinelli	1	Lunedì
44	Spaziando in cielo, Davide Dal Prato	1	Venerdì
65	Geometria & origami, Antonio Criscuolo, Marialetizia Pedrinazzi e Francesco Decio	2	Mercoledì
78	L'universo e i meravigliosi oggetti che lo pop, Gerardo Melchionda	2	Venerdì
96	La fisica intorno a noi, Tiziana Serafino e Antonio Criscuolo	3	Mercoledì
106	L'orto: coltivare il benessere con la cooperativa sociale Areté, Marco Zonca e Federica Rovetta -Torre Boldone	3	Giovedì

SCIENZE PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
120	Vecchi e nuovi sapori tra le erbe di campo, Marilisa Molinari	1 Mercoledì	Colzate
129	I viaggi della scienza nei vasti orizzonti delle conoscenze, Eliana Bertocchi	1 Martedì	Palosco
131	Vecchi e nuovi sapori tra le erbe di campo, Marilisa Molinari	1 Martedì	Parre
145	Il sistema solare: un pianeta al giorno leva il medico di turno e... altro, Maria Cristina Sonzogni	1 Mercoledì	Trescore B.
168	Cambiamenti climatici e nuove prospettive energetiche, Piergiorgio Pescali	2 Martedì	Palosco
176	Cambiamenti climatici e nuove prospettive energetiche, Piergiorgio Pescali	2 Mercoledì	Sant'Omobono
178	Il cibo, una lunga storia evolutiva e culturale, Eliana Bertocchi	2 Mercoledì	Trescore B.
189	La danza della vita ovvero il benessere integrato, Severina Allevi	3 Lunedì	Casazza
191	Il cibo italiano tra arte, storia e scienza, Marilisa Molinari	3 Giovedì	Civate al P.
196	Vecchi e nuovi sapori tra le erbe di campo, Marilisa Molinari	3 Venerdì	Pedrengo

OPERATIVITÀ BERGAMO		FASE	GIORNO
2	Acquarello Estemporaneo, Roberto Calvagna	1	Lun. Matt.
22	Decorazione floreale autunnale, Marina Carminati	1	Merc. Matt.
29	Le mani sapienti, Arianna Techel	1	Mercoledì
46	Un anno tutti insieme!, Roberto Calvagna	2	Lun. Matt.
58	Hobby e fai da te?... è arrivata la fabbricazione digitale in casa: scopriamo la stampa, Stefano Vuga	2	Martedì
67	Acquerello per principianti creativi, Alessia Limonta	2	Mercoledì
82	Taccuino di viaggio: in famiglia, Roberto Calvagna	3	Lun. Matt.
93	Decorazione floreale di primavera, Marina Carminati	3	Merc. Matt.

INFORMATICA E TECNOLOGIA BERGAMO		FASE	GIORNO
39	Cittadini digitali: corso di informatica di base e internet, Gianluca Piretti	1	Giovedì
40	Smartphone – sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	1	Ven. Matt.
59	Intelligenza artificiale: capire il presente per immaginare il futuro, Maurizio Vavassori	2	Martedì
75	Smartphone: a che punto siamo con il loro uso, Gian Battista Zibetti	2	Ven. Matt.
104	AI (intelligenza artificiale) smart, Gianluca Piretti	3	Giovedì

INFORMATICA E TECNOLOGIA PROVINCIA		FASE E GIORNO	LOCALITÀ
114	L'intelligenza artificiale nella vita quotidiana per chi parte da zero, Gloria Grasseni	1 Lunedì	Casazza
124	AI (intelligenza artificiale) smart, Gianluca Piretti	1 Giovedì	Gazzaniga
128	L'AI ridefinisce il tuo futuro, Gloria Grasseni	1 Mercoledì	Mozzo
159	L'intelligenza artificiale nella vita quotidiana per chi parte da zero, Gloria Grasseni	2 Venerdì	Clusone
186	Intelligenza artificiale, che meraviglia! non è mai troppo tardi, Maurizio Vavassori	3 Giovedì	Albino
200	L'AI ridefinisce il tuo futuro, Gloria Grasseni	3 Martedì	Treviglio

MOVIMENTO E BENESSERE BERGAMO		FASE	GIORNO
3	Tai Chi Chuan base, Angelo Nembrini	A	Lun. Matt.
4	Qi Gong, Angelo Nembrini	1	Lun. Matt.
5	Sui passi dell'Alta Via delle Grazie, Gabriella Castelli	1	Lunedì
6	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti	1	Lun. Matt.
13	Benessere psicofisico con i balli caraibici 1° livello, Vincenzo Manenti	1	Mart. Matt.
14	Camminare fa bene 1, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	1	Mart. Matt.
23	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	1	Merc. Matt.
24	Camminare fa bene 2, Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	1	Merc. Matt.
32	Yoga 1, Lucia Lizzola	1	Gio. Matt.
33	Tai Chi Chuan intermedio A, Angelo Nembrini	A	Gio. Matt.
34	Tai Chi Chuan intermedio B, Angelo Nembrini	A	Gio. Matt.
43	Libertà nel movimento 1, Silvano Maioli	1	Venerdì
47	Nordic Walking accademico 2° livello, Vincenzo Manenti	2	Lun. Matt.
55	Benessere psicofisico con i balli caraibici 2° livello, Vincenzo Manenti	2	Mart. Matt.
56	Camminare fa bene 3, Adele Prina e Mari Ferrari	2	Mart. Matt.
63	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	2	Merc. Matt.
70	Yoga 2, Lucia Lizzola	2	Gio. Matt.
79	Libertà nel movimento 2, Silvano Maioli	2	Venerdì
83	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	3	Lun. Matt.
84	Sui passi dell'Alta Via delle Grazie, Gabriella Castelli	3	Lun. Matt.
88	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	3	Mart. Matt.
94	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	3	Merc. Matt.

95	Camminare fa bene 5, Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	3	Merc. Matt.
100	Yoga 3, Lucia Lizzola	3	Gio. Matt.
101	Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	3	Gio. Matt.
108	Camminare fa bene 7, Alessandra e Rosita Limonta	3	Ven. Matt.
110	Libertà nel movimento 3, Silvano Maioli	3	Venerdì

<b>MOVIMENTO E GINNASTICA CON SPORTPIU'</b>			
<b>BERGAMO (vedi pag. 77)</b>		<b>FASE</b>	<b>GIORNO</b>
204	Dolcemente in forma 1, San Bernardino	A	Mart./Ven. matt.
205, 211, 217	Dolcemente in forma 2, 3, 4, Baioni	1,2,3	Martedì
206, 207, 212, 213, 218, 219	Ho fatto splash 1, 2, 6, 7, 11, 12, Baioni	1,2,3	Mercoledì
208, 214,220	Ho fatto splash 3, 8, 13, San Bernardino	1,2,3	Mercoledì
209, 215, 221	Ho fatto splash 4, 9, 14, San Bernardino	1,2,3	Giovedì
210, 216, 222	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

<b>MOVIMENTO E BENESSERE PROVINCIA</b>		<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
6	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti	1 Lunedì	Alzano L.
139	Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento fase 1, Marco Pesenti	1 Giovedì	Romano di L.

147	Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento, Marco Pesenti	1 Mercoledì	Treviglio
48	Nordic Walking accademico 2° livello, Vincenzo Manenti	2 Giovedì	Alzano L.
175	Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento fase 1, Marco Pesenti	2 Giovedì	Romano di L.
180	Tai Chi Chuan e Qi Gong - movimento energetico ed energia dal movimento, Marco Pesenti	2 Mercoledì	Treviglio
108	Camminare fa bene 7, Alessandra e Rosita Limonta	3 Venerdì	Mozzo

	<b>MOVIMENTO E GINNASTICA PROVINCIA</b>	<b>FASE E GIORNO</b>	<b>LOCALITÀ</b>
223	In forma in palestra, Istruttori Centro consortile	semestr. Merc. matt.	Rovetta
224, 225, 226	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Giovedì	Rovetta
227, 228, 229	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Giovedì	Casnigo
230, 231, 232	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	Il valore del tempo: riprogettare la vita dopo il lavoro, Giovanna Ramona Vespasiano	Lunedì
2	Acquarello Estemporaneo, Roberto Calvagna	Lunedì
4	Qi Gong, Angelo Nembrini	Lunedì
6	Nordic Walking accademico 1° livello, Vincenzo Manenti - Alzano L.	Lunedì
11	Medioevo europeo e bergamasco. Con appendice su Francesco, Maria Teresa Brolis	Martedì
13	Benessere psicofisico con i balli caraibici 1° livello, Vincenzo Manenti	Martedì
14	Camminare fa bene 1, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	Martedì
19	Arte da decifrare: misteri, indizi e curiosità, Elena Zilio	Mercoledì
21	Il Valore dell'oggi- riscoprire Il presente nella stagione matura della vita, Alice Agazzi	Mercoledì
22	Decorazione floreale autunnale, Marina Carminati	Mercoledì
23	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 1, Micaela Bianco	Mercoledì
24	Camminare fa bene 2, Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	Mercoledì
31	Ritrovare serenità quando tutto cambia, Germana Spagnolo	Giovedì
32	Yoga 1, Lucia Lizzola	Giovedì
40	Smartphone – sfruttiamo bene le sue potenzialità, Gian Battista Zibetti	Venerdì
2. FASE DICEMBRE - FEBBRAIO		GIORNO
45	Pillole di educazione finanziaria, Gianluigi Pellegrini	Lunedì
46	Un anno tutti insieme!, Roberto Calvagna	Lunedì
47	Nordic Walking accademico 2° livello, Vincenzo Manenti - Alzano L.	Lunedì
54	L'acqua, simbolo e risorsa per la vita della città, Perlita Serra	Lunedì

55	Benessere psicofisico con i balli caraibici 2° livello, Vincenzo Manenti	Martedì
56	Camminare fa bene 3, Adele Prina e Mari Ferrari	Martedì
61	La leggenda dell'artista. Miti, storie e invenzioni sugli artisti e sull'arte, Daniela Mancina Viviani	Martedì
62	Laboratorio di scrittura: "il racconto perfetto", Alessandra Pozzi	Mercoledì
63	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2, Micaela Bianco	Mercoledì
68	Città e natura: arte e architettura tra sostenibilità e resilienza, Manuela Bandini e Marcello Ragazzi	Mercoledì
69	Storia del conflitto israelo-palestinese, Daniele Rocchetti	Mercoledì
70	Yoga 2, Lucia Lizzola	Mercoledì
75	Smartphone: a che punto siamo con il loro uso, Gian Battista Zibetti	Giovedì
76	Intrecci di vite: racconti, ricordi e parole, Greta Lageder	Venerdì
77	Il presente ritrovato: mindfulness e consapevolezza per l'età dell'oro, Greta Lageder	Venerdì

**3. FASE MARZO - MAGGIO****GIORNO**

80	Una storia del nudo nell'arte occidentale N. 3, Rosa Chiumeo	Lunedì
81	Restauro: per l'autenticità dell'opera d'arte, Delfina Fagnani Sesti	Lunedì
82	Taccuino di viaggio: in famiglia, Roberto Calvagna	Lunedì
83	Teniamoci in salute, Duilio Finazzi	Lunedì
84	Sui passi dell'Alta Via delle Grazie, Gabriella Castelli	Martedì
88	Camminare fa bene 4, Adele Prina e Silvano Sgrignoli	Martedì
93	Decorazione floreale di primavera, Marina Carminati	Martedì
94	Biodanza: musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 3, Micaela Bianco	Mercoledì
95	Camminare fa bene 5, Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti	Mercoledì
100	Yoga 3, Lucia Lizzola	Mercoledì
101	Camminare fa bene 6, Mari Ferrari	Mercoledì
107	L'arte di ascoltare: comunicazione efficace nelle relazioni, Giovanna Ramona Vespasiano	Mercoledì
108	Camminare fa bene 7, Alessandra e Rosita Limonta - Ponte S.P./Mozzo	Giovedì

PER TUTTO L'ANNO		GIORNO
3	Tai Chi Chuan base, Angelo Nembrini	Lunedì
12	A further step to break the ice, Luisa Mazzotti	Martedì
20	Keep going forward, Maria Luisa Rondi	Mercoledì
30	Let's go on with some more English, Giancarlo Mameli	Giovedì
33	Tai Chi Chuan intermedio A, Angelo Nembrini	Giovedì
34	Tai Chi Chuan intermedio B, Angelo Nembrini	Giovedì
41	Do you speak English?, Marina Dossena	Venerdì
204	Dolcemente in forma 1, Sportpiù San Bernardino	Mart/Ven

## PROVINCIA

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

PER TUTTO L'ANNO	GIORNO	LOCALITÀ
224, 225, 226	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Giovedì Rovetta
227, 228, 229	In forma in piscina 1, 2, 3, Istruttori Centro Sportivo Consortile	Giovedì Casnigo

**INDICE DELLE SEDI**

	pag.
• Bergamo – 1° fase (da settembre a novembre 2026)	26
– 2° fase (da dicembre 2026 a febbraio 2027)	47
– 3° fase (da marzo a maggio 2027)	62
• I corsi di Sportpiù Bergamo	77
• Albino	80
• Almè	83
• Lemine- Almenno San Salvatore	83
• Lemine- Barzana	84
• Alzano Lombardo	85
• Casazza	87
• Cenate (vedi Trescore)	118
• Cisano Bergamasco	89
• Cividate al Piano	90
• Clusone	92
• Colzate	96
• Costa di Mezzate	97
• Dalmine	98
• Gazzaniga	99
• Gorle	100
• Martinengo	101
• Mozzo	102
• Palosco	104
• Parre	105
• Pedrengo	107
• Piazza Brembana	109
• Ponteranica	110
• Premolo	111
• Ranica	111
• Romano di Lombardia	112
• Rovetta (vedi Clusone)	94
• Sant’Omobono Terme	114
• Seriate	115
• Trescore Balneario	116
• Treviglio	119
• Val Gandino (Lefte, Gandino, Casnigo)	122
• Villa d’Adda, Carvico, Sotto il Monte	124
• Villa di Serio	126
• Zogno	127

## 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

**“Spazio” Galgario** via Galgario 1

**Sportpiù** via Baioni 18, tel. 035.243735

**Sportpiù** via San Bernardino 102, tel. 035.316597

**Cooperativa Sociale Areté** via Imotorre, 28 – 24020 Torre Boldone (Bg)

**CFP** 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. 31, 76, 77, 92 sono realizzati in collaborazione con gli esperti del Conventino



**Il Conventino** via M. Gavazzeni 9

## TEATRO

---

Nel 2025/26 la partecipazione dei soci/e di TU alla stagione teatrale del Piccolo Teatro di Milano ha superato le 160 persone (3 pullman)! Le ragioni del successo sono ben note: la qualità degli spettacoli, la possibilità di scegliere tra giorni e orari diversi e la comodità del pullman che ci accompagna quasi all'ingresso del Teatro. Ne proponiamo quindi la prosecuzione con modalità simili. Al momento della pubblicazione di questo opuscolo non siamo 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. Questo "buio" però non sarà totale: la signora Marta Comeglio del Piccolo Teatro **terrà da noi a Bergamo un incontro di presentazione degli spettacoli** in cui tutte le persone già iscritte al Teatro valuteranno insieme a quali partecipare. La data sarà tra il 20 e il 30 giugno, l'informazione arriverà per e-mail e sarà pubblicata sul sito di Terza Università. Purtroppo c'è anche una nota poco gradevole: l'aumento del carburante farà alzare i costi che si aggireranno sui € 220 circa per i 6 spettacoli. Proponiamo, per ora, 2 gruppi, aumentabili a tre se la risposta sarà numerosa come quella dello scorso anno:

**233 Giovedì spettacolo alle 19.30, con partenza da via Spino 102 alle 17.15.**

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

## POMERIGGIO AL CINEMA CICLO FILM DI QUALITÀ

---

### BERGAMO

*Martedì, da settembre 2026, 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 28 gennaio al 18 marzo 2027 (1 incontro e 8 film); 1° incontro nell'Auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, 21 gennaio 2027 ore 14.45-17; 8 proiezioni a prezzo ridotto di € 5 ad ingresso valido sia di pomeriggio che di sera presentando la tessera di **Tu (rinnovata per anno 26/27)**; proiezioni al cinema Garden.*

Quest'anno c'è una novità nell'organizzazione del ciclo di film in collaborazione con il cinema Garden. All'inizio della rassegna, il consueto incontro di presentazione dei film tenuto da Daniela Previtali (in data da definire) sarà aperto gratuitamente a tutte le persone interessate (anche non iscritti/e a Terza Università).

## CORSI DI BERGAMO

### 1° FASE: DA SETTEMBRE A NOVEMBRE 2026

---

Per i corsi di movimento presso i Centri Sportpiù di via Baioni e di via San Bernardino vedi pag. 77

#### 1 IL VALORE DEL TEMPO: RIPROGETTARE LA VITA DOPO IL LAVORO

---

NUOVO

Giovanna Ramona Vespasiano

Lunedì, dal 21 settembre al 23 novembre 2026 (10 incontri),  
ore 9.30-12, La Porta (€ 40)

##### PSICOLOGIA (max 70)

Con la fine della vita lavorativa, ci si trova di fronte a una “tabula rasa” temporale che può generare disorientamento o nuove opportunità. Il corso si propone di analizzare, da un punto di vista psicologico, lo sviluppo del concetto di tempo nell’arco dell’intera vita, come strutturare le proprie giornate per dare un nuovo significato all’esistenza, per riscoprire sé stessi: passioni, interessi e nuove abilità. Si tratta dunque di un percorso per imparare non solo a passare il tempo, ma a *dare valore* al tempo.

#### 2 ACQUARELLO ESTEMPORANEO

---

NUOVO

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 21 settembre al 23 novembre 2026 (10 incontri),  
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

##### DISEGNO E PITTURA (max 25)

L’acquarello ha diverse scuole di pensiero, modalità di approccio più leziose e particolareggiate e modalità più istintive e immediate. In questo corso ci costringeremo a lasciare “briglia sciolta” ai nostri acquarelli, per un risultato più fresco e suggestivo. Dieci soggetti inediti, evocativi da interpretare in assoluta libertà.

### 3 TAI CHI CHUAN BASE

Angelo Nembrini

Lunedì, dal 5 ottobre 2026 al 17 maggio 2027 (annuale: 30 incontri),  
ore 9.15-10.45, 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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a [posta@terzauniversita.it](mailto:posta@terzauniversita.it) una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

### 4 QI GONG

NUOVO

Angelo Nembrini

Lunedì, dal 5 ottobre al 7 dicembre 2026 (10 incontri),  
ore 11-12.30, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi,  
via don Bepo Vavassori 9 (€ 40)

#### MOVIMENTO E BENESSERE (max 30)

Il Qi Gong o letteralmente "lavoro sull'energia" si pratica attraverso una serie di sequenze che trovano un posto di primaria importanza nella medicina tradizionale cinese. Il corso è adatto a tutte le età e condizioni fisiche, purché si sia in grado di mantenere la posizione eretta. Non ha sequenze, come nel Tai Chi Chuan, e quindi non richiede particolari sforzi mentali per la memorizzazione. Indurisce le ossa e aumenta la mobilità articolare, rinforza i muscoli senza indurirli e ammorbidisce i tendini, recupera e sviluppa il respiro naturale. Può essere

praticato a scopo preventivo terapeutico. Altri aspetti importanti stimolati dalla pratica del Qi Gong: sentire il proprio posto nello spazio, la corretta respirazione, la rieducazione posturale, il respiro corretto, l'equilibrio. Il corso è essenzialmente pratico. Quest'anno 2026/27 praticheremo il Qi Gong dei Meridiani e il Ba Duan Jin (o "Otto pezzi di Broccato").

**N.B. È necessario consegnare una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 5 SUI PASSI DELL'ALTA VIA DELLE GRAZIE

NUOVO

Gabriella Castelli

Lunedì, 28 settembre 2026 (€ 8), iscrizioni nella sede di **Tu** di Bergamo o on-line

### MOVIMENTO E BENESSERE (max 60)

Un'uscita di una giornata, meta: LA VAL DEL RISO E LE SUE MINIERE.

Il ritrovo è alle 8.30 a Oneta, strada principale a destra per via Lazza, parcheggio subito all'imbocco della via. Percorso variegato di difficoltà moderata che sfiora in totale 9 km. Dal parcheggio a piedi, si imbecca subito il sentiero che porta alla località Piazza per raggiungere poi le miniere di Costa Jels dove è prevista la sosta e la spiegazione delle miniere. Si riparte per raggiungere attraverso il bosco Chignolo d' Oneta per il pranzo con prodotti locali casalinghi in una storica trattoria. Dopo il pranzo, tramite sentiero, si ritorna alle auto.

Equipaggiamento consigliato: zaino, abbigliamento a strati, scarpe e bastoncini da trekking, giacca impermeabile.

## 6 NORDIC WALKING accademico 1° livello

Vincenzo Manenti

Lunedì, dal 5 ottobre al 9 novembre 2026 (6 incontri),

ore 10 -11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 30), iscrizioni nella sede di **Tu** di Bergamo o on-line

### MOVIMENTO E 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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a [posta@terzauniversita.it](mailto:posta@terzauniversita.it) una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 7 NATURALES HISTORIAE

### Anecdoti, curiosità e bizzarrie sulla Natura e su chi l'ha studiata

NUOVO

Marco Rampinelli

Lunedì, dal 21 settembre al 2 novembre 2026 (7 incontri),  
ore 15-17.15, la Porta (€ 28)

#### SCIENZE (max 70)

Ogni impresa in cui il genere umano si sia cimentato nel corso della sua lunga storia, non importa quanto nobile o triviale fosse, è costellata da episodi curiosi, personaggi eccentrici e aneddoti bizzarri e le Scienze Naturali non fanno assolutamente eccezione. Questo corso ripercorrerà una selezione di questi particolari eventi e dei personaggi che li vedono protagonisti, viaggiando tra dibattiti scientifici senza esclusione di colpi, vere e proprie faide, anche violente, esplorazioni avvincenti, intuizioni geniali quanto fortuite, assurde manie e veri e propri fenomeni di costume (per quanto bizzarri ai nostri occhi) che hanno coinvolto scienziati improvvisati, esploratori sfortunati, accademici eccentrici e altre figure singolari nel corso dei secoli e che, nonostante i risvolti squisitamente umani, hanno contribuito ad aumentare e approfondire la nostra conoscenza del mondo naturale.

## 8 ANGELO MAZZI: PASSIONE CIVILE PER LA MEMORIA STORICA

NUOVO

Docenti Archivio Bergamasco

Lunedì, dal 9 novembre al 30 novembre 2026 (4 incontri),

ore 15-17.15, la Porta (€ 16)

### STORIA (max 70)

Otto diversi studiosi, soci di Archivio Bergamasco, presentano diversi momenti della vita e degli studi di Angelo Mazzi (1841- 1925). Oltre all'impegno politico e alla moderna organizzazione della civica Biblioteca Mai, con la ricerca e lo studio delle fonti documentarie di Bergamo - dall'età romana all'età veneta, con particolare passione per le vicende medievali - Mazzi consolida con metodo scientifico la storia locale.

## 9 BERGAMO E L'ATALANTA, L'ATALANTA E BERGAMO: dal 1907 una storia non solo di passioni e pallonate

Cristiano Gatti

Lunedì, dal 12 al 26 ottobre 2026 (3 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

### STORIA E SPORT (max 60)

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

## 10 AFRICA: DA SCOPRIRE OLTRE GLI STEREOTIPI

NUOVO

Ivo Saccomandi

Lunedì, dal 2 novembre al 30 novembre 2026 (5 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### SCIENZE SOCIALI (max 70)

L'Africa è povera? Sì, ma anche no! È ricca di storia, di giovani intraprendenti, di innovazioni, di eccellenze. Il corso si propone di mettere in discussione luoghi comuni e stereotipi sull'Africa: è priva di storia, è solo terreno di guerre, malattie e disastri naturali, non produce niente di notevole. Il corso intende dimostrare il contrario.

## 11 MEDIOEVO EUROPEO E BERGAMASCO con appendice su Francesco

NUOVO

Maria Teresa Brolis

Martedì, dal 22 settembre al 10 novembre 2026 (8 incontri),  
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 32)

### STORIA (max 70)

Oltre ai nuovi iscritti, questo corso è rivolto ai frequentanti degli anni precedenti che hanno chiesto approfondimenti sul medioevo in generale. Si sviluppa in grandi quadri diacronici con affondo su alcune tematiche. Esemplicazioni specifiche su Bergamo completano l'analisi. Il finale francescano è ispirato dal centenario in corso e perciò la collocazione ideale è l'autunno del 2026.

## 12 A FURTHER STEP TO BREAK THE ICE

Luisa Mazzotti

Martedì, dal 22 settembre 2026 al 27 aprile 2027 (annuale: 27 incontri pari a 30),  
ore 9.30-12, Mutuo Soccorso (€ 220 + libro di testo)

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

Il corso, ideale prosecuzione di "Let's go on with some more English", si propone di consolidare ulteriormente le competenze precedentemente 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) per poi ampliare le conoscenze lessicali e grammaticali integrandole con le funzioni linguistiche utili sia per la vita quotidiana che per esperienze di viaggio. 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, A2 elementary student's book with ebook, Ed. Cambridge ISBN 978-1-108-96526-2 (€ 32,70); Workbook with answers ISBN 978-1-108-96202-5 (€ 13,10)

**Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2025/2026. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.**

### 13 **BENESSERE PSICO FISICO CON I BALLI CARAIBICI 1° livello**

---

Vincenzo Manenti

Martedì, dal 29 settembre all'1 dicembre 2026 (10 incontri),  
ore 10-11, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9 (€ 40)

#### **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.

### 14 **CAMMINARE FA BENE 1**

---

Adele Prina e Silvano Sgrignoli

Martedì, dal 6 ottobre al 24 novembre 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.

### 15 **CINEMA, ANIMAZIONE E RACCONTI FANTASTICI: 100 ANNI DI STORIA**

---

**NUOVO**

Stefano Vuga

Martedì, dal 22 settembre al 20 ottobre 2026 (5 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

#### **CINEMA** (max 70)

Come si è evoluto il cinema d'animazione, da Biancaneve ai personaggi Disney-Pixar, passando per l'eccellenza locale dello Studio Bozzetto di Bergamo. Un viaggio attraverso il tempo alla scoperta di alcune tra le più belle opere del cinema d'animazione mondiale. Durante l'incontro verrà anche mostrato come oggi si animano personaggi e scene, con una breve dimostrazione pratica. Un nuovo modo di vedere e conoscere questa parte del cinema, tanto cara ai ricordi del passato quanto ai momenti condivisi oggi con i nostri nipoti.

## 16 CONFINI & FRONTIERE: UN APPROCCIO STORICO A UN TEMA CHIAVE DELLA MODERNITÀ

NUOVO

Ettore Colombo

Martedì, dal 27 ottobre al 24 novembre 2026 (5 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### SCIENZE SOCIALI (max 70)

Termini spesso considerati come sinonimi, si delineano invece come specchio di diversi modi di vedere il mondo, espressione di contesti storici definiti. Confine come linea convenzionale su una mappa, delimitante identità particolaristiche, statiche e tendenzialmente escludenti, un rifugio per “noi” che ci difende dagli “altri” che stanno fuori. Frontiera invece come elemento dinamico e permeabile, area aperta di scambio e di contaminazione da esplorare e in cui mettersi alla prova, un’area mutevole e in continua evoluzione. Attraverso un approccio di carattere storiografico si affronta un nodo cruciale del nostro presente attraverso l’analisi di casi di studio specifici e l’individuazione di processi di lungo periodo che permettono una conoscenza più consapevole e matura, contro ogni semplificazione retorica.

## 17 UNA STORIA DEL NUDO NELL’ARTE OCCIDENTALE N. 1

NUOVO

Rosa Chiumeo

Martedì, dal 22 settembre al 20 ottobre 2026 (5 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### STORIA DELL’ARTE (max 70)

Implicazioni religiose, politiche, esistenziali. La bellezza umana degli dei. Da Policletto a Fidia. Spregiudicatezza e modernità dei modelli ellenistici. Il cristianesimo porta su questo argomento veti, disagio, vergogna.

## 18 CANTARE

---

Laura Saccomandi

Martedì, dal 22 settembre 2026 all'11 maggio 2027 (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.

## 19 ARTE DA DECIFRARE: MISTERI, INDIZI E CURIOSITÀ

---

NUOVO

Elena Zilio

Mercoledì, dal 23 settembre al 21 ottobre 2026 (5 incontri),  
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Cinque lezioni partecipate e "interattive" per esplorare l'arte con uno sguardo curioso: dai misteri nascosti nei dipinti, alle curiosità sui grandi maestri, ai simboli; dagli amori e intrighi fino ai furti famosi e alle quotazioni delle opere nelle case d'asta. Ogni incontro combina spiegazioni, osservazioni e piccole "cacce al tesoro" artistiche per stimolare la partecipazione e la fantasia.

## 20 KEEP GOING FORWARD

---

NUOVO

Maria Luisa Rondi

Mercoledì, dal 23 settembre 2026 al 12 maggio 2027 (annuale: 30 incontri),  
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220)

### LINGUA INGLESE: Conversazione (max 25)

Il corso si rivolge a studenti e studentesse che hanno già una competenza di base nella lingua inglese. Le prime lezioni verteranno sul ripasso delle strutture, delle funzioni comunicative e del lessico appresi lo scorso anno, per poi concentrarsi sul "conversational English" che, piuttosto che sull'apprendimento di una grammatica rigida e formale, si riferisce soprattutto all'inglese colloquiale e si concentra sull'ascolto attivo, sul lavoro a coppie, sulle "frasi sociali", sui connettivi. La conversazione,

fluida ed informale, utilizzerà semplici ma efficaci strutture sintattiche per gestire le situazioni più diverse, non solo familiari o di quotidianità. Nella sua metodologia il corso sarà il più possibile "tailor made": sarà infatti progettato specificamente per rispondere alle esigenze della classe, variando quindi la didattica, gli strumenti, la flessibilità ed i contenuti, che potranno essere assai diversificati e non rigidi, proprio per accogliere le richieste di apprendimento degli studenti e delle studentesse. Nel divenire del corso ogni tipo di approfondimento sarà possibile ed auspicabile.

**Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2025/2026. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.**

## 21 IL VALORE DELL'OGGI - RISCOPRIRE IL PRESENTE NELLA STAGIONE MATURA DELLA VITA

NUOVO

Alice Agazzi

Mercoledì, dal 23 settembre al 28 ottobre (6 incontri),  
ore 9.30-11.45, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 24)

### PSICOLOGIA (max 70)

Con il passare degli anni, il rapporto con il tempo cambia profondamente: il passato diventa più ricco di ricordi, il futuro può apparire incerto o limitato, e il presente assume un significato nuovo e prezioso. Questo percorso propone una riflessione psicologica ed esistenziale sul valore del presente nella vita di ciascuno. Sarà un'occasione per osservare come le esperienze passate, le perdite, i cambiamenti e le relazioni influenzino il modo in cui viviamo l'oggi, e per riscoprire piccole strategie per abitare il presente con maggiore consapevolezza e serenità.

## 22 DECORAZIONE FLOREALE AUTUNNALE

NUOVO

Marina Carminati

Mercoledì, dal 30 settembre al 28 ottobre 2026 (5 incontri),  
ore 9.45-11.45, CTE Longuelo (€ 20 + € 75 per materiale)

### OPERATIVITÀ (max 20)

Anche quest'anno ci ritroviamo per realizzare ornamentali composizioni floreali. Coltiviamo la passione che c'è in noi per i fiori e valorizziamo la nostra creatività, utilizzando ortaggi e foglie che ci offre l'autunno. È anche un modo per 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.

**N.B. Materiale da portare con sé: forbici per fiori, coltello punta rotonda, spugnetta per asciugare l'acqua e salvietta asciugamani.**

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

---

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 23 settembre al 25 novembre 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.

## 24 CAMMINARE FA BENE 2

---

Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti

Mercoledì, dal 7 ottobre al 25 novembre 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, quando possibile, una sosta per il caffè. In alcuni casi, per ampliare la varietà dei percorsi, il ritrovo sarà in luoghi diversi dallo Stadio.

## 25 LE ORIGINI DEL CONFLITTO E DELLA VIOLENZA NELLE SOCIETÀ UMANE

---

**NUOVO**

Vittorio Rinaldi

Mercoledì, dal 23 settembre al 28 ottobre 2026 (6 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

### **STORIA** (max 70)

Vogliamo fornire una panoramica introduttiva delle diverse forme con cui conflitto e violenza sono apparsi nella storia umana e delle modalità con cui le diverse società si sono organizzate per prevenirli e contenerli.

## 26 LA FILOSOFIA CHE È IN NOI

NUOVO

Dulco Mazzoleni

Mercoledì, dal 4 novembre al 9 dicembre 2026 (6 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

### FILOSOFIA (max 70)

La Filosofia è un modo di stare al mondo. Ciascuno di noi potenzialmente è filosofo a sua insaputa. Ci si propone di capire cosa sia e come funziona, attraverso un linguaggio immediato, per dotarsi di chiavi che aprano i portoni del pensiero occidentale e per eliminare i pregiudizi che fanno pensare alla Filosofia come una difficile disciplina per persone con la testa per aria. Vengono proposte tavole illustrate per stimolare la memoria visiva e la curiosità, motore del sapere.

## 27 RITRATTI DI PERSONAGGI

NUOVO

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 23 settembre al 4 novembre 2026 (7 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

### LETTERATURA (max 70)

Si propone uno stimolante percorso di approfondimento di alcuni personaggi, selezionati come “campioni” e “momenti” particolarmente significativi della multiforme produttività che il pensiero e l’immaginazione hanno prodotto in tanti secoli di storia e letteratura. Lungo le tappe del nostro cammino, dal sacro alla relativa autosufficienza mondana e laica, incontreremo il nomadismo di Ulisse, la peregrinazione provvidenziale di Enea, l’esemplarità dell’esperienza dantesca, l’introspezione di Petrarca, l’avvento del realismo in Boccaccio, l’evasione e la malinconia rinascimentale, il paradigma del tiranno in Machiavelli, il rapporto rischioso con la realtà di Don Chisciotte, l’esuberanza narrativa del personaggio ottocentesco, la lotta dei personaggi verghiani. Ci fermeremo sulla soglia dell’età contemporanea, destinando la continuazione del viaggio a nuove puntate.

## 28 IL CONTE GIACOMO CARRARA E LA SUA GALLERIA. NASCITA DI UN MUSEO ECCEZIONALE

NUOVO

Daniela Mancia

Mercoledì, dal 21 ottobre al 25 novembre 2026 (5 incontri),  
ore 15-17.15, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

L'Accademia Carrara non è solo la più importante istituzione culturale bergamasca, ma è anche un esempio unico in Italia di mecenatismo e di profondo senso della comunità da parte del suo fondatore. A partire dalle vicende storiche, culturali e sociali della Bergamo del Settecento, conosceremo la storia del conte Carrara, racconteremo la nascita e lo sviluppo dell'istituzione da lui voluta e osserveremo da vicino le opere più celebri della sua prestigiosa collezione.

## 29 LE MANI SAPIENTI

NUOVO

Arianna Techel

Mercoledì, dal 4 novembre al 2 dicembre 2026 (5 incontri),  
ore 15-17.15, CTE Longuelo (€ 20 +10 per materiale)

### ARTE E CREATIVITÀ (max 20)

Uno spazio dedicato all'incontro, alla condivisione e al piacere di creare insieme. Il laboratorio nasce come un tempo lento e accogliente, in cui dare valore alle mani sapienti, ai gesti che raccontano storie, esperienze, memorie. Attraverso semplici proposte artistiche – disegno, colore, collage e lavoro materico – ogni partecipante potrà esprimersi liberamente, senza bisogno di “saper fare”, ma solo con il desiderio di partecipare. Le modalità creative proposte sono semplici e accessibili, pensate per poter essere riprese anche a casa, come piccoli momenti personali di benessere, espressione e continuità. Un invito a prendersi tempo, a riscoprire il piacere del fare e a lasciarsi sorprendere dalla propria creatività.

### 30 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH

Giancarlo Mameli

Giovedì, dal 24 settembre 2026 al 20 maggio 2027 (annuale: 30 incontri),  
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 220)

#### 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 corso, 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 in maniera significativa 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 e di piccoli gruppi, secondo necessità. Verranno anticipati esercizi e attività adeguate in relazione ad alcuni tempi verbali previsti nella programmazione dell'inizio del corso del terzo anno.

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

**Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2025/2026. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.**

### 31 RITROVARE SERENITÀ QUANDO TUTTO CAMBIA NUOVO

Germana Spagnolo

Giovedì, dall'1 al 29 ottobre 2026 (5 incontri),  
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 20)

#### PSICOLOGIA (max 20)

“Da quando...mi sento insoddisfatta/o e in più tutto intorno cambia...: come si può fare per essere più sereni, con nuove energie e nuove soluzioni?” Un percorso pensato per chi sente che qualcosa è cambiato e che le vecchie certezze non bastano più, per chi desidera ritrovare direzione ed energia. Attraverso riflessioni guidate e semplici strumenti pratici, il corso aiuta a ritrovare calma, energia verso nuovi equilibri.

## 32 YOGA 1

---

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 24 settembre al 26 novembre 2026 (10 incontri),  
ore 10.30-12, 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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a [posta@terzauniversita.it](mailto:posta@terzauniversita.it) una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 33 TAI CHI CHUAN INTERMEDIO A

---

Angelo Nembrini

Giovedì, dall'1 ottobre 2026 al 13 maggio 2027, (annuale: 30 incontri),  
ore 9.15-10.45, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9 (€ 120)

### MOVIMENTO E BENESSERE (max 30)

Quest'anno continueremo a ripassare la prima parte della Forma, perfezioneremo la seconda e inizieremo la terza parte della Forma Tradizionale 108. Continueremo a Praticare la sequenza Zhang Zhuang e, nella prima parte dell'anno, i primi dodici esercizi dei 24 Esercizi Taoisti, e i secondi dodici nella seconda parte dell'anno. Continueremo a coltivare la migliore postura e una buona respirazione; cosa più importante, inizieremo a lavorare più sulla "qualità" che non sulla "quantità", il che vuol dire sviluppare maggiore consapevolezza corporea e aumentare la propria stabilità attraverso un sempre maggior radicamento e centratura.

Riservato a chi ha frequentato i corsi base e avanzato.

**N.B. È necessario consegnare una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a [posta@terzauniversita.it](mailto:posta@terzauniversita.it) una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 34 TAI CHI CHUAN INTERMEDIO B

Angelo Nembrini

Giovedì, dall'1 ottobre 2026 al 13 maggio 2027 (annuale: 30 incontri),  
ore 11-12.30, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9  
(€ 120)

### MOVIMENTO E BENESSERE (max 30)

Quest'anno continueremo a ripassare la prima parte della Forma, perfezioneremo la seconda e inizieremo la terza parte della Forma Tradizionale 108. Continueremo a Praticare la sequenza Zhang Zhuang e, nella prima parte dell'anno, i primi dodici esercizi dei 24 Esercizi Taoisti, e i secondi dodici nella seconda parte dell'anno. Continueremo a coltivare la migliore postura e una buona respirazione; cosa più importante, inizieremo a lavorare più sulla "qualità" che non sulla "quantità", il che vuol dire sviluppare maggiore consapevolezza corporea e aumentare la propria stabilità attraverso un sempre maggior radicamento e centratura. Riservato a chi ha frequentato i corsi base e avanzato.

**N.B. È necessario consegnare una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 35 FIGURE DI DONNE NEI RECENTI ROMANZI DI SCRITTRICI ITALIANE E STRANIERE

NUOVO

Alessandra Limonta

Giovedì, dal 24 settembre al 22 ottobre 2026 (5 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### LETTERATURA (max 70)

Nel corso saranno presentati testi narrativi di cui sono protagoniste donne che hanno avuto il coraggio di ribellarsi alle regole imposte dalla cultura del tempo, proponendosi quindi come modello anche per noi. Prenderemo in esame alcune biografie romanzate di donne famose o sconosciute, come "Luisa" famosa imprenditrice perugina nel romanzo di Paola Jacobbi, o Rosa, che rivoluzionò la moda e inventò il Made in Italy, nel romanzo "La donna che odiava i corsetti" di Eleonora D'Errico. Inoltre conosceremo la scrittrice Nadeesha Uyangoda in "Acqua sporca" che ci aiuterà a riflettere sui problemi delle ragazze immigrate di seconda generazione e Bibbiana Cau che nel romanzo "La levatrice" affronta il conflitto tra tradizione e progresso.

## 36 LUCI ED OMBRE DELLA DEMOCRAZIA DEGLI STATI UNITI

NUOVO

Mariella Valenti

Giovedì, dal 29 ottobre al 17 dicembre 2026 (8 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

### STORIA (max 70)

La storia degli USA è caratterizzata da una lotta secolare fra oligarchia e democrazia, potere del danaro e potere della cittadinanza, scontro fra élite e popolo. Oggi prevalendo un regime autoritario del secondo mandato di Trump siamo ben lontani dalla visione di Jefferson e Lincoln. La presidenza Trump viene sempre definita come un unicum, ma guardando la storia di questa nazione si trovano molti precedenti illuminanti che ci aiutano a comprendere l'attuale Zar.

## 37 NON SOLO MOZART: La musica classica e il “Secolo dei Lumi”

NUOVO

Michele Guadalupi

Giovedì, dal 24 settembre al 12 novembre 2026 (8 incontri),

ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

### MUSICA (max 70)

Quando si pensa alla musica “classica”, intendendo con tale termine soprattutto la musica della seconda metà del XVIII secolo, la mente corre d'istinto al nome di Mozart, ed in misura minore a quello di Haydn: si tende insomma a pensare il passato musicale come un periodo di relativa oscurità, illuminato a tratti dall'opera di alcuni grandi personaggi, quasi spuntati dal nulla per i misteriosi disegni di qualche Musa. La realtà è stata invece assai diversa, e molto più ricca: gli illustri personaggi citati furono in effetti l'inevitabile prodotto di una vita musicale fervida, ricca e costante attraverso molti secoli, che ha dato nel corso del tempo numerosi frutti degni di menzione e di rivalutazione. Il sommo genio del Salisburghese ha in effetti oscurato la vita e le opere di numerosissimi compositori che in ogni parte d'Europa hanno operato con enorme successo. Il corso si propone di illustrare questa composita realtà musicale, in quel periodo particolarmente ricco di stimoli che furono i decenni tra la morte di J. S. Bach (1750) alla fine del secolo, quando un giovanissimo Beethoven si recò a Vienna per studiare sotto la guida di Franz Josef Haydn.

## 38 AMBIENTE E SALUTE: LA RIVOLUZIONE DELL'AUTO ELETTRICA

NUOVO

Claudio Biella

Giovedì, dal 19 novembre al 3 dicembre 2026 (3 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 12)

### SCIENZE E TECNOLOGIA (max 70)

Gli effetti della crisi energetica hanno impresso un'accelerazione al tema della mobilità sostenibile, facendo emergere i problemi delle emissioni del trasporto su gomma e della disponibilità dei combustibili. Il corso vuole essere un excursus sugli aspetti tecnici, economici e sulle implicazioni della cosiddetta e-Mobility (mobilità elettrica), con un occhio attento alla legislazione europea e italiana ed ai grandi problemi dell'inquinamento, dell'energia e della sostenibilità ambientale. Al centro i temi dei costi, dell'approvvigionamento energetico, della ricarica, del futuro delle batterie e...dei veicoli elettrici.

## 39 CITTADINI DIGITALI: CORSO DI INFORMATICA DI BASE E INTERNET

Gianluca Piretti

Giovedì, dal 5 novembre 2026 al 25 febbraio 2027 (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.

## 40 SMARTPHONE – SFRUTTIAMO BENE LE SUE POTENZIALITÀ

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 2 ottobre al 4 dicembre 2026 (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).**

## 41 DO YOU SPEAK ENGLISH?

Marina Dossena

Venerdì, dal 9 ottobre 2026 al 30 aprile 2027 (annuale: 26 incontri),  
ore 9.30-11.45, Mutuo Soccorso (€ 190 + 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 l'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 e-book, Ed. Cambridge ISBN 978-1-108-95968-1 (€ 31,60); Workbook with answers ISBN 978-1-108-96172-1 (€ 12,80)

## 42 BERGAMO DALL'ANTICO AL MODERNO

NUOVO

Elisabetta Cassanelli

Venerdì, dal 25 settembre al 30 ottobre 2026 (5 incontri più visita),  
ore 15-17.15 Mutuo Soccorso (€ 24)

### STORIA DELL'ARTE (max 60)

Un viaggio alla scoperta delle trasformazioni della città, dal Colle al piano. Il corso vuole raccontare la storia di Bergamo dalle sue origini ai giorni nostri, attraverso le costruzioni, le demolizioni e le trasformazioni che hanno reso la nostra città un gioiello di architettura e di arte. L'ultimo incontro sarà dedicato a una visita guidata.

## 43 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 1

Silvano Maioli

Venerdì, dal 25 settembre al 27 novembre 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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 44 SPAZIANDO IN CIELO

NUOVO

Davide Dal Prato

Venerdì, dal 9 ottobre al 6 novembre 2026 (5 incontri),

ore 15-17, Parco Astronomico La Torre del Sole, via Caduti del Lavoro 2, **Brembate di Sopra** (€ 20) iscrizioni nella sede **Tu** di Bergamo o on-line

### ASTRONOMIA (max 90)

Grazie all'evoluzione della tecnologia e ai nuovi metodi di ricerca le conoscenze astronomiche hanno recentemente vissuto una forte accelerazione. Indagini un tempo ritenute impossibili oggi costituiscono la nuova ordinaria frontiera della conoscenza. Gli incontri si propongono di presentare le ultime e più interessanti novità del settore, in un percorso di scoperta e di emozione.

# I CORSI DI BERGAMO

## 2° FASE: DA DICEMBRE 2026 A FEBBRAIO 2027

---

### 45 PILLOLE DI EDUCAZIONE FINANZIARIA

---

Gianluigi Pellegrini

Lunedì, dall'11 gennaio all'1 febbraio 2027 (4 incontri),  
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 16)

#### **ECONOMIA** (max 70)

“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. Quattro 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.

### 46 UN ANNO TUTTI INSIEME!

---

**NUOVO**

Roberto Calvagna

Lunedì, dal 7 dicembre 2026 al 22 febbraio 2027 (10 incontri),  
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40 + materiale)

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

L'idea è quella di tuffarci in un calendario tutto di acquarelli. Alla fine del corso ogni allievo avrà per ogni mese dell'anno un acquarello che potrà stampare, appendere in casa, regalare.

## 47 NORDIC WALKING ACCADEMICO 2° LIVELLO

---

Vincenzo Manenti

Lunedì, dall'1 febbraio al 22 marzo 2027 (8 incontri),

ore 10-11.30, località parco Montecchio **Alzano Lombardo**, ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa (€ 40), iscrizioni nella sede **Tu** di Bergamo o online

### **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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 48 RUOLO SOCIALE DELLA BICICLETTA: una storia d'Italia bella come una fiaba

---

Cristiano Gatti

Lunedì, dal 7 al 21 dicembre 2026 (3 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 12)

### **STORIA E SPORT** (max 60)

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

## 49 UNA STORIA DEL NUDO NELL'ARTE OCCIDENTALE N. 2

NUOVO

Rosa Chiumeo

Lunedì, dall'11 gennaio all'8 febbraio 2027 (5 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Implicazioni religiose, politiche, esistenziali. Il tema del nudo diventa esclusivamente religioso. Arte bizantina e arte medievale. La resurrezione degli dei. Anche il tema religioso si avvale di una bellezza "pagana". Ritorno dei grandi temi mitologici antichi. Rinascimento e barocco.

## 50 STRANIERI DELLA VITA. LUIGI PIRANDELLO

NUOVO

Gabriele Laterza

Lunedì, dall'11 gennaio all'1 marzo 2027 (8 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

### LETTERATURA (max 70)

C'è molto dell'uomo contemporaneo nelle opere di Luigi Pirandello: il senso di smarrimento, la solitudine, la relatività di ogni verità, il sentirsi schiacciati da forme e ruoli che non abbiamo scelto. Nella sua visione non esistono soluzioni consolatorie, ma uno sguardo lucido e impietoso sulla condizione umana. E per noi? Durante il corso, con toni colloquiali, verrà proposto un ritratto di Pirandello e, soprattutto, saranno raccontati e letti alcuni tra i suoi testi più significativi: novelle, romanzi e teatro. La lettura diventa così esperienza critica ed emotiva insieme. Sarà l'occasione per interrogarsi sull'attualità del messaggio pirandelliano e chiedersi se sia ancora possibile, oggi, non sentirsi "stranieri della vita". La propria.

## 51 ANCORA TUTTI AL CINEMA!

NUOVO

Silvia Savoldelli e Mattia Gritti

Lunedì, dal 7 dicembre 2026 al 22 febbraio 2027 (10 incontri),  
ore 14.45-17.45, Mediateca, Sala corsi, piazzale Sant'Antonio da Padova 8/A (€ 50)

### CINEMA (max 40)

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

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

## 52 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA 1

---

Nadia Carminati

Lunedì, dal 7 dicembre 2036 al 22 febbraio 2027 (10 incontri),  
ore 14.30-15.45, CGIL di Monterosso, viale Giulio Cesare 71/A (€ 40)

### PSICOLOGIA (max 20)

Il metodo palestra di vita consiste in diverse attività pratiche di gruppo per tenere allenata la mente, il corpo, la consapevolezza e la voglia di vivere per una nuova visione dell'età anziana. Responsabile scientifico del metodo PdV è il dr. Pietro Piumetti, psicologo psicoterapeuta, ideatore del metodo, che si avvale del Comitato tecnico scientifico. 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", secondo il principio "use it or lose it" (Ada Fonzi).

## 53 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA 2

---

Nadia Carminati

Lunedì, dal 7 dicembre 2036 al 22 febbraio 2027 (10 incontri),  
ore 16-17.15, CGIL di Monterosso, viale Giulio Cesare 71/A (€ 40)

### PSICOLOGIA (max 20)

Il metodo palestra di vita consiste in diverse attività pratiche di gruppo per tenere allenata la mente, il corpo, la consapevolezza e la voglia di vivere per una nuova visione dell'età anziana. Responsabile scientifico del metodo PdV è il dr. Pietro Piumetti, psicologo psicoterapeuta, ideatore del metodo, che si avvale del Comitato tecnico scientifico. 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", secondo il principio "use it or lose it" (Ada Fonzi).

## 54 L'ACQUA, SIMBOLO E RISORSA PER LA VITA DELLA CITTÀ

---

**NUOVO**

Perlita Serra

Martedì, dal 12 gennaio al 16 febbraio 2027 (6 incontri),  
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 24)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

L'acqua è un elemento vitale per la città e da secoli gli uomini hanno imparato a governare il suo corso, a sfruttarne la forza, a valorizzare la sua ricchezza con manufatti eleganti. L'acqua ha consentito lo sviluppo della manifattura e dell'industria, ma è anche un elemento molto presente nell'arte figurativa per il suo valore simbolico.

## 55 BENESSERE PSICO FISICO CON I BALLI CARAIBICI 2° livello

NUOVO

Vincenzo Manenti

Martedì, dal 12 gennaio al 16 marzo 2027 (10 incontri),

ore 10-11, Centro Sportivo del Villaggio degli Sposi, via don Bepo Vavassori 9 (€ 40)

### BALLO (max 40)

Il secondo livello si focalizza in modo più dettagliato sul movimento del bacino e il footwork nella bachata tradizionale. Ritmica e variazioni musicali in salsa a tempo e controtempo. Infine verranno accennate le basi dei balli folkloristici afrocubani.

**N.B. Riservato a chi ha già partecipato ad un corso di ballo caraibico e appreso le tecniche di passo base e parallelo.**

## 56 CAMMINARE FA BENE 3

Adele Prina e Mari Ferrari

Martedì, dal 9 febbraio al 9 marzo 2027 (5 incontri),

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

### MOVIMENTO E 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.

## 57 ... PARLIAMONE!

NUOVO

Capelli Greta

Martedì, dal 12 gennaio al 9 febbraio 2027 (5 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### PSICOLOGIA (max 25)

Incontrare uno spazio di aperta condivisione rispetto a come ci sentiamo, alle fatiche che sperimentiamo e alle speranze che nutriamo, può oggi rivelarsi complicato. Durante questo corso di psicologia il gruppo dei partecipanti diventerà protagonista, nonché vero e proprio strumento di apprendimento, attraverso cui riflettere, condividere e mettere in discussione le proprie convinzioni. Daremo vita ad un luogo di pensiero e di ascolto privo di giudizio, mediato e moderato dalla docente psicoterapeuta, all'interno del quale esprimersi, ascoltare ed acquisire competenze relative a temi di interesse comune: come abitare un mondo sempre più complesso, come affrontare la solitudine, come addentrarsi nelle relazioni, come comunicare autenticamente e come affrontare momenti di sconforto e sfide proposte dalla vita.

## 58 HOBBY E FAI DA TE?... È ARRIVATA LA FABBRICAZIONE DIGITALE IN CASA: SCOPRIAMO LA STAMPA 3D

NUOVO

Stefano Vuga

Martedì, dal 12 gennaio al 2 febbraio 2027 (4 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)

### OPERATIVITÀ E TECNOLOGIA (max 70)

Come i tanti lavoretti domestici o gli hobby creativi possono essere supportati da nuove tecnologie alla portata di tutti. Vedremo come stampare in 3D utensili, oggetti, decorazioni e persino strumenti utili per l'uso quotidiano, utilizzando materiali sicuri. Forme semplici, oggetti di tutti i giorni, accessibili a chiunque. Arricchiamo le nostre attività, diamo spazio all'immaginazione e scopriamo insieme questa nuova tecnologia: è molto più semplice di quanto si possa pensare. Conosceremo anche cosa sono i Fab Lab, i laboratori aperti di divulgazione e fabbricazione digitale che stanno nascendo in tutta Europa, e dove trovarli anche nella bergamasca.

## 59 INTELLIGENZA ARTIFICIALE: CAPIRE IL PRESENTE PER IMMAGINARE IL FUTURO

NUOVO

Maurizio Vavassori

Martedì, dal 9 febbraio al 2 marzo 2027 (4 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 16)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA (max 70)

L'Intelligenza Artificiale è ormai parte della nostra vita quotidiana: la incontriamo nei telefoni cellulari, nei motori di ricerca, nei social network e in molti servizi che utilizziamo ogni giorno. Il corso si propone di spiegare in modo semplice e comprensibile che cosa si intende per Intelligenza Artificiale, come funziona nelle sue linee generali e quali effetti ha – e avrà – sulla società, sul lavoro e sulla vita delle persone. Non sono richieste competenze informatiche: l'obiettivo è fornire chiavi di lettura, non nozioni tecniche.

## 60 LUDWIG VAN BEETHOVEN. In occasione del bicentenario della morte

NUOVO

Gloria Maffioletti

Martedì, dal 12 gennaio al 9 marzo 2027 (8 incontri),  
ore 15-17.15, Sala Bernareggi, Via Sant'Alessandro 49 (€ 32)



### MUSICA (max 70)

Ludwig van Beethoven rappresenta uno dei momenti più radicali nella storia della sinfonia. Erede della tradizione classica di Haydn e Mozart, egli ne assorbi le fondamenta per poi spingere la forma sinfonica verso orizzonti che i suoi predecessori non avevano osato immaginare. Con le sue NOVE sinfonie, composte nell'arco di quasi trent'anni, Beethoven ridefinì il rapporto tra musica e significato, abbattendo i confini stessi del genere ed aprendo all'epoca romantica di Brahms, Bruckner e Mahler. La sua eredità fu immensa: dopo Beethoven, scrivere una sinfonia divenne un atto quasi filosofico, un confronto inevitabile con un gigante. Ogni incontro proporrà approfondimenti, ascolti e videoregistrazioni; alcuni di questi potrebbero prevedere riadattamenti eseguiti dal vivo grazie alla collaborazione con l'Accademia S. Cecilia e la Fondazione Opera S. Alessandro.

## 61 LA LEGGENDA DELL'ARTISTA.

### Miti, storie e invenzioni sugli artisti e sull'arte

NUOVO

Daniela Mancia

Mercoledì, dal 3 febbraio al 3 marzo 2027 (5 incontri),

ore 9.30-11.45, la Porta (€ 20)

#### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Attraverso le vicende artistiche, professionali e biografiche di alcuni artisti del passato, come Duccio da Boninsegna, Beato Angelico, Antonello da Messina, Leonardo e altri, cercheremo di capire quale ruolo sociale sia stato attribuito agli artisti dalla società, quali miti, positivi o negativi, siano stati elaborati su di loro e quanto essi stessi siano stati protagonisti della costruzione della loro leggenda.

## 62 LABORATORIO DI SCRITTURA

### “IL RACCONTO PERFETTO”

NUOVO

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 13 gennaio al 17 marzo 2027 (10 incontri),

ore 9.30-11.45, CTE Loreto (€ 40)

#### SCRITTURA CREATIVA (max 20)

Tutti sanno che la scrittura cresce sul terreno della lettura: questo corso propone un andirivieni tra momenti di lettura e pratiche di scrittura. Attraverso l'analisi di alcuni vertici del raccontare, si potranno imparare diverse tecniche per potere scrivere un testo originale con la propria voce narrante. Questo corso è soggetto a prelazione per gli iscritti al laboratorio di scrittura anno 2025/26.

## 63 BIODANZA: Musica e movimento per lo sviluppo armonico della persona 2

Micaela Bianco

Mercoledì, dal 9 dicembre 2026 al 3 marzo 2027 (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.

## 64 GIACOMO LEOPARDI POETA E PROSATORE

**NUOVO**

Agostino Cornali

Mercoledì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2027 (7 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 28)

### LETTERATURA (max 70)

Il corso si propone di rileggere e reinterpretare i testi di un classico della nostra letteratura, al di là degli stereotipi a lui spesso associati.

## 65 GEOMETRIA & ORIGAMI

**NUOVO**

Antonio Criscuolo, Marialetizia Pedrinazzi e Francesco Decio

Mercoledì, dal 13 gennaio al 17 febbraio 2027 (6 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)



### GEOMETRIA - SCIENZE - TECNICA ORIGAMI (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. Il corso manterrà struttura e tematiche dell'edizione 2025/2026, ma proporrà nuove costruzioni geometriche e nuovi modelli origami. Risulta pertanto adatto anche a chi ha partecipato all'edizione 2025/2026.

## 66 LA MEMORIA DEI VIVI

NUOVO

Dario Franchi

Mercoledì, dal 2 dicembre 2026 al 27 gennaio 2027 (6 incontri),  
ore 15-17.15, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 24)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

“A egregie cose il forte animo accendono l'urne dei forti... e bella e santa fanno al peregrin la terra che le ricetta”: segni e documenti del ricordo nella storia dell'umanità. Il corso si concluderà con la visita ai monumenti del Cimitero di Bergamo.

## 67 ACQUERELLO PER PRINCIPIANTI CREATIVI

NUOVO

Alessia Limonta

Mercoledì, dal 13 gennaio al 3 marzo 2027 (8 incontri),  
ore 15-17.15, CTE Longuelo (€ 32+ materiale)

### DISEGNO E PITTURA (max 25)

Un primo approccio con l'acquerello, tra acqua, materiali e gesto. In questo percorso rilassante e creativo, pensato per chi comincia da zero (o quasi!), Conosceremo i materiali dell'acquerello e, attraverso esercizi pratici, impareremo le tecniche base e le utilizzeremo per dipingere diversi soggetti, allenando l'osservazione e stimolando la creatività. Nessuna esperienza richiesta: solo curiosità e voglia di divertirsi con il colore.

**N.B. Agli iscritti verrà consegnata la lista del materiale occorrente.**

## 68 CITTÀ E NATURA: ARTE E ARCHITETTURA TRA SOSTENIBILITÀ E RESILIENZA

NUOVO

Manuela Bandini e Alfio Marcello Ragazzi

Giovedì, dal 7 gennaio al 4 febbraio 2027 (5 incontri),  
ore 9.30-11.45, la Porta (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Un corso a due voci che propone cinque focus sul rapporto tra arte, architettura e urbanistica e l'ambiente naturale, soprattutto in età contemporanea. In questo inizio di millennio, se da una parte le città affrontano il riscaldamento globale con i suoi esiti estremi, fornendosi di microambienti, infrastrutture e costruzioni resilienti, dall'altra l'arte affronta il tema della natura e delle più recenti problematiche climatiche trasformandosi in uno strumento di denuncia, sensibilizzazione e di azione sostenibile.

## 69 STORIA DEL CONFLITTO ISRAELO-PALESTINESE NUOVO

Daniele Rocchetti

Giovedì, dal 14 gennaio all'11 febbraio 2027 (5 incontri),  
ore 9.30-11.45, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 20)

### STORIA (max 70)

Prospettive di futuro tra guerre e paci, con la diaspora di un'identità nella geopolitica globale, sullo sfondo di pregiudizi e razzismi, tra integralismo, fondamentalismo e ricerca di dialogo.

## 70 YOGA 2

Lucia Lizzola

Giovedì, dal 10 dicembre 2026 al 25 febbraio 2027 (10 incontri),  
ore 10.30-12, 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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a [posta@terzauniversita.it](mailto:posta@terzauniversita.it) una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 71 “LA GUERRA È PADRE DI TUTTE LE COSE E DI TUTTE È IL RE” NUOVO

Fabio Celsi

Giovedì, dal 7 gennaio al 25 febbraio 2027 (8 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

### STORIA (max 70)

Sui temi della guerra e della pulsione distruttiva dell'“homo sapiens” ci si è interrogati da sempre, come sui concetti di guerra giusta/ingiusta, sulla sua funzione nella storia, sugli strumenti per eliminarla o limitarla. Scopo del corso è proporre alcuni eventi storici esemplari, alcune rappresentazioni letterarie e riflessioni filosofiche sull'argomento.

## 72 ANTROPOLOGIA E SCRITTURA: LEGGERE TRA LE RIGHE

NUOVO

Cristina Murru

Giovedì, dal 10 dicembre 2026 al 28 gennaio 2027 (6 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

### ANTROPOLOGIA (max 25)

Un viaggio lungo la strada che la scrittura ha compiuto nei secoli, trasformandosi e adattandosi ai cambiamenti socioculturali e storici che ne hanno influenzato modi e caratteristiche. Si parte dallo scrivere come mezzo comunicativo per arrivare alla sua versione più moderna ovvero quella di canale espressivo privilegiato di ciascuno di noi. Essendo un gesto appreso e non spontaneo, la scrittura porta con sé significati condivisi da uno specifico contesto culturale e aggiunge in un secondo momento la peculiarità del singolo, che dopo aver appreso un modello standardizzato, lo fa suo modificandolo seguendo il proprio modo di essere e di vivere. In questa proposta ci saranno una parte iniziale e finale teoriche, intervallate da tre incontri esperienziali, dove i partecipanti si cimenteranno con la scrittura attraverso tecniche artistiche/creative, per poi creare un ragionamento collettivo di approfondimento sulla scrittura.

## 73 LO SGUARDO DELLE POETESSE

NUOVO

Marco Sacchi

Giovedì, dal 4 febbraio al 4 marzo 2027 (5 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### LETTERATURA (max 70)

Andiamo alla scoperta di alcune delle poetesse, come Emily Dickenson, Sylvia Plathe e Anna Achmatova, che hanno saputo esplorare il mondo attraverso sguardi personali e profondamente emotivi, intrecciando esperienza e introspezione, dando voce a quella metà del mondo che per lungo tempo non ha avuto modo di esprimersi.

## 74 SEI ARTISTI CHE HANNO CAMBIATO IL NOVECENTO

NUOVO

Bruno Ghislandi

Giovedì, dal 7 gennaio al 18 febbraio 2027 (7 incontri),  
ore 15-17.15, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 28)

### ARTE CONTEMPORANEA (max 70)

Perché un oggetto comune può diventare un'opera d'arte? E perché alcune opere contemporanee sembrano gesti, azioni o immagini ripetute? Il corso propone un percorso accessibile per comprendere alcune trasformazioni fondamentali dell'arte del Novecento attraverso sei figure chiave. Da Marcel Duchamp a Salvador Dalí, da Jackson Pollock a Piero Manzoni, da Andy Warhol e Joseph Beuys. Attraverso immagini ed esempi, si propongono chiavi di lettura per comprendere come l'arte contemporanea abbia progressivamente spostato l'attenzione dall'opera come oggetto all'arte come idea, processo e relazione con la società.

## 75 SMARTPHONE: A CHE PUNTO SIAMO CON IL LORO USO

Gian Battista Zibetti

Venerdì, dal 15 gennaio al 12 febbraio 2027 (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.

## 76 INTRECCI DI VITE: RACCONTI, RICORDI E PAROLE

NUOVO

Greta Lageder

Venerdì, dal 15 gennaio al 12 febbraio 2027 (5 incontri),  
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 20)

### PSICOLOGIA (max 30)

Il confronto con i coetanei funge da “innesco” per recuperare certi ricordi e permette di validare le proprie emozioni attraverso il rispecchiamento negli altri. Grazie all’ascolto e al riconoscimento collettivo si dà ordine agli eventi passati, trovando un senso di continuità e una nuova coerenza identitaria. Non si tratta solo di ricordare, quanto di dare una nuova forma al vissuto. Il corso è sostanzialmente di natura esperienziale e prevede lavori in sottogruppi e discussioni in plenaria alternati a momenti di riflessione individuale.

## 77 IL PRESENTE RITROVATO: MINDFULNESS E CONSAPEVOLEZZA PER L’ETÀ DELL’ORO

NUOVO

Greta Lageder

Venerdì, dal 19 febbraio al 19 marzo 2027 (5 incontri),  
ore 9.30-11.45, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 20)

### PSICOLOGIA (max 30)

L’obiettivo è fornire strumenti pratici per gestire lo stress, migliorare la concentrazione e assaporare pienamente la quotidianità. La metodologia prevede che ogni incontro inizi con una breve spiegazione scientifica del tema del giorno, a cui segue una sessione di meditazione o movimento consapevole condotta dal facilitatore.

## 78 L’UNIVERSO E I MERAVIGLIOSI OGGETTI CHE LO POPOLANO

NUOVO

Gerardo Melchionda

Venerdì, dall’8 gennaio al 26 febbraio 2027 (8 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

### ASTRONOMIA (max 70)

L’astronomia è da sempre la scienza interdisciplinare per eccellenza: coniuga la meraviglia e la curiosità. Con questo corso intendiamo apprendere senza annoiarci, ricavando le cognizioni direttamente dall’esperienza. Quanti di voi,

magari durante una notte estiva trascorsa in montagna, hanno alzato almeno una volta lo sguardo al cielo rimanendo affascinati? Penso di non sbagliarmi se scrivo tutti, o quasi tutti: sicuramente vi sarete chiesti che cosa è quella debole banda biancastra che attraversa tutto il cielo, o come si chiama quella stella così luminosa posizionata proprio sopra le nostre teste, o se siamo soli nell'universo. E quante domande sono seguite: che cos'è una stella cadente? Perché fa caldo in estate e freddo in inverno? La Terra gira davvero? E perché non me ne accorgo? Che cos'è un buco nero? Come sono nate le stelle? Cos'è il Big Bang? Durante gli incontri cercheremo le risposte avvalendoci anche di avvincenti immagini.

## 79 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 2

Silvano Maioli

Venerdì, dall'11 dicembre 2026 al 26 febbraio 2027 (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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## I CORSI DI BERGAMO

### 3° FASE: DA MARZO A MAGGIO 2027

---

#### 80 UNA STORIA DEL NUDO NELL'ARTE OCCIDENTALE N. 3

---

NUOVO

Rosa Chiumeo

Lunedì, dall'8 marzo al 12 aprile 2027 (5 incontri),  
ore 9.30- 11.45, La Porta (€ 20)

##### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Implicazioni religiose, politiche, esistenziali. Dalla frivolezza aristocratica alla severità eroica della rivoluzione. Sensualità e realismo. Ingres e Courbet. I nudi sofisticati e perversi dell'art nouveau. Processi di demolizione nella forma e nel significato. Dalle avanguardie ad oggi. Da Nolde a Lucien Freud.

#### 81 RESTAURO: PER L'AUTENTICITÀ DELL'OPERA D'ARTE

---

NUOVO

Delfina Fagnani Sesti

Lunedì, dal 19 aprile al 17 maggio 2027, (5 incontri),  
ore 9.30-11.45, La Porta (€ 20)

##### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il restauro pittorico, prima di perseguire intenti estetici, deve restituire all'opera d'arte la sua "unità potenziale", la visibilità dell'autentica originaria esecuzione nel rispetto della sua storia. Il tempo è passato e ha lasciato su tele, tavole e intonaci segni, talvolta significativi, che raccontano di trascorse culture e sensibilità, delicata operazione preliminare al restauro è quindi discriminare tra segni significativi e ingiurie del tempo, passate violenze, esiti di limitate sensibilità, speculazioni di mercato o sicumere culturali: tutto però è storia, va capito, messo in luce, documentato, raccontato o rimosso. Chi poi guarderà l'opera d'arte potrà avere maggiori elementi per interpretare ispirazione e abilità dell'artista, culture e storie del passato e, forse, anche comprendere meglio il proprio presente.

## 82 TACCUINO DI VIAGGIO IN FAMIGLIA

NUOVO

Roberto Calvagna

Lunedì, dall'8 marzo al 17 maggio 2027 (10 incontri),  
ore 9.30-12, CTE Longuelo (€ 40)

### DISEGNO E PITTURA (max 25)

In questa terza fase torneremo sulla costruzione del corpo umano. Ma... i soggetti non li fornirà il docente, perché saranno le foto dei famigliari di ogni iscritto. Foto di matrimoni, nascite, compleanni da copiare e acquarellare e conservare come un viaggio nel mondo dei ricordi di grande valore.

## 83 TENIAMOCI IN SALUTE

Duilio Finazzi

Lunedì, dall'8 marzo al 17 maggio 2027 (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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 84 SUI PASSI DELL'ALTA VIA DELLE GRAZIE

NUOVO

Gabriella Castelli

Lunedì, 5 aprile 2027 (€ 8), iscrizioni nella sede **Tu** di Bergamo o on-line

### **BENESSERE** (max 60)

Un'uscita di una giornata, meta: DAL MULINO ALLA SORGENTE MOIA VERSO LA MADONNA DELLA TORRE. Il ritrovo è alle ore 8.30 alla chiesa di San Vincenzo Martire a Cerete Basso. Il percorso di difficoltà moderata sfiora in totale 11,2 km con m. 210 di dislivello. Dopo la visita al mulino - con assaggi di prodotti locali - con sentiero sterrato e panoramico si raggiunge il Santuario della Madonna della Torre con grande area pic-nic, bar e servizi. Dopo la visita al Santuario e il pranzo, si inizia il ritorno alle auto.

Equipaggiamento consigliato: zaino, abbigliamento a strati, scarpe e bastoncini da trekking, giacca impermeabile.

## 85 GIOTTO E DANTE

NUOVO

Giovanni dal Covolo

Lunedì, dal 15 marzo al 10 maggio 2027 (8 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 32)

### **STORIA DELL'ARTE E LETTERATURA** (max 70)

Sia Cennino Cennini - discepolo di Giotto - che Giorgio Vasari parlano a secoli di distanza di Giotto e Dante come di "Padri della pittura e della lingua italiane". Accomunati da affinità di genio artistico ricercano l'"evidenza", non più calata dal cielo - come nell'arte bizantina - ma presente nel tempo e negli spazi terrestri della contemporaneità.

## 86 VIAGGIO NELLA FILOSOFIA DELL'OTTOCENTO

NUOVO

Mariella Valenti

Lunedì, dal 5 aprile al 17 maggio 2027 (7 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

### **FILOSOFIA** (max 70)

L'Ottocento filosofico apre un ponte fra la modernità e la contemporaneità. Con l'idealismo di Hegel si riprendono i grandi sistemi del passato, ma la dialettica e l'evoluzione storica della coscienza entrano nel patrimonio della cultura occidentale. I filosofi dello smascheramento, Schopenhauer, Marx e Freud, aprono piste di ricerca alla filosofia del '900. Con Nietzsche si afferma la crisi della cultura occidentale.

## 87 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA 2° livello

Nadia Carminati

Lunedì, dall'8 marzo al 17 maggio 2027 (10 incontri),

ore 14.30-15.45, CGIL di Monterosso, viale Giulio Cesare 71/A (€ 40)

### PSICOLOGIA (max 20)

Il metodo palestra di vita consiste in diverse attività pratiche di gruppo per tenere allenata la mente, il corpo, la consapevolezza e la voglia di vivere per una nuova visione dell'età anziana. Responsabile scientifico del metodo PdV è il dr. Pietro Piumetti, psicologo psicoterapeuta, ideatore del metodo, che si avvale del Comitato tecnico scientifico. 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, secondo il principio: "use it or lose it" (Ada Fonzi).

**N.B. Il corso è riservato a chi ha frequentato "Chiara-mente" 1° livello.**

## 88 CAMMINARE FA BENE 4

Adele Prina e Silvano Sgrignoli

Martedì, dal 16 marzo all'11 maggio 2027 (8 incontri),

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

### MOVIMENTO E 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.

## 89 L'INCANTO DELLA SCOZIA: QUATTRO PASSI FRA LETTERATURA, STORIA E MITO

NUOVO

Marina Dossena

Martedì, dal 9 marzo al 20 aprile 2027 (6 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

### LETTERATURA (max 70)

Che cos'hanno in comune Macbeth, Lucia di Lammermoor e Il Signore di Ballantrae? Perché dire Scozia evoca subito romantiche immagini di castelli e fantasmi? C'è dell'altro? E se sì, dove? In queste brevi passeggiate virtuali cercheremo di esplorare alcuni temi di particolare rilievo, nei quali la leggenda e l'invenzione letteraria nascondono sempre un fondo di verità che riecheggia fino ai giorni nostri. Nel corso prenderemo in considerazione la Scozia in quanto paese plurilingue dai forti legami con l'Europa e daremo un'attenzione particolare al Settecento, un secolo che ha visto sia l'Illuminismo sia gli albori del Pre-romanticismo e che è stato anche un secolo rivoluzionario da vari punti di vista. In una seconda parte parleremo delle radici e degli sviluppi del romanzo storico, per arrivare al tema del turismo letterario in Scozia fra passato e presente.

## 90 I GRANDI DI BERGAMO: LA FAMIGLIA TASSO

NUOVO

Maria Luisa Rondi

Martedì, dal 27 aprile al 25 maggio 2027 (4 incontri + visita),

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### STORIA (max 70)

Spesso si conoscono poco, o non si conoscono affatto, i personaggi che hanno contribuito alla storia di Bergamo, oppure se ne conosce la biografia a grandi linee, ma non i luoghi che li hanno visti protagonisti o le testimonianze di affetto dei posteri, siano esse spazi dedicati alla loro memoria oppure opere letterarie, artistiche o musicali a loro ispirate. L'intento di questa serie di incontri è proprio questo: dapprima scoprire i luoghi vissuti da una grande famiglia, quella dei Tasso, in città o in provincia, poi conoscere la "fortuna" del più noto della famiglia, Torquato, nella letteratura italiana e straniera. L'ultima lezione consisterà in una visita ai luoghi tassiani di Bergamo.

## 91 VOCI DI LEGNO: STORIA DEI BURATTINI BERGAMASCHI

NUOVO

Bruno Ghislandi

Martedì, dal 16 marzo al 4 maggio 2027 (7 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 28)

### TEATRO DEI BURATTINI (max 70)

Il corso propone un percorso dedicato alla storia e alla vitalità dei burattini bergamaschi, una tradizione di teatro popolare nata nell'Ottocento nel clima del Risorgimento. Attraverso immagini, racconti e testimonianze si esploreranno le origini di questo linguaggio teatrale, legato a figure antiche come saltimbanchi, menestrelli e zanni, e il suo ruolo satirico e sociale nelle piazze. Il percorso affronterà inoltre l'evoluzione del teatro di figura dal dopoguerra a oggi, presentando artisti contemporanei, istituzioni e luoghi che a Bergamo ne custodiscono e rinnovano la tradizione.

## 92 ANSIE E PAURE: AFFRONTARLE, NON SUBIRLE

NUOVO

Angelo Rovetta

Martedì, dal 9 marzo al 13 aprile 2027 (5 incontri),  
ore 15-17.15, Il Conventino, via Gavazzeni 8 (€ 20)

### PSICOLOGIA (max 25)

“Ansie e paure individuali e collettive (sociali), oggi: riconoscerle, analizzarle, “trattarle” (non subirle). Attraverso il lavoro di gruppo, con strumenti semplici ma efficaci, impareremo a leggere ciò che ci inquieta e ad affrontarlo per ritrovare lucidità, presenza e un modo più libero di stare nel mondo.

## 93 DECORAZIONE FLOREALE DI PRIMAVERA

NUOVO

Marina Carminati

Mercoledì, dal 14 aprile al 12 maggio 2027 (5 incontri),  
ore 9.45-11.45, CTE Longuelo (€ 20 + € 75 per materiale)

### OPERATIVITÀ (max 20)

Cestini e centrotavola di fiori e foglie primaverili. 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.

**N.B. Materiale da portare con sé: forbici per fiori, coltello punta rotonda, spugnetta per asciugare l'acqua e salvietta asciugamani.**

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

---

Micaela Bianco

Mercoledì dal 10 marzo al 12 maggio 2027 (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.

## 95 CAMMINARE FA BENE 5

---

Liliana e Mariapia Bozzetto, M. Antonietta Ghisalberti

Mercoledì, dal 24 marzo al 12 maggio 2027 (8 incontri),  
ore 9.30-11.45, ritrovo prevalentemente al piazzale Stadio (edicola), (€ 20)

### **MOVIMENTO E 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.

## 96 LA FISICA INTORNO A NOI

NUOVO

Tiziana Serafino e Antonio Criscuolo  
Mercoledì, dal 10 marzo al 14 aprile 2027 (6 incontri),  
ore 15-17.15, La Porta (€ 24)



### SCIENZE (max 70)

Si propone un percorso che intende mostrare, con leggerezza e chiarezza, come, dietro gesti e fenomeni della vita quotidiana, operino le leggi della fisica: da una passeggiata in un parco all'arcobaleno, dal galleggiamento dei corpi alle previsioni meteorologiche, dall'elettricità presente in un limone ai principi fisici che incontriamo in cucina. Sei incontri dedicati all'osservazione di semplici fenomeni, alla sperimentazione con oggetti di uso comune e alla comprensione del mondo che ci circonda. Un'occasione per avvicinarsi alla fisica come alla trama invisibile che sostiene e struttura la nostra esperienza quotidiana.

## 97 LA CULTURA A BERGAMO TRA GLI ANNI CINQUANTA E SETTANTA DEL '900

NUOVO

Eugenio Guglielmi  
Mercoledì, dal 10 marzo al 7 aprile 2027 (4 incontri + visita),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### STORIA DELL'ARTE (max 70)

Il corso ricostruisce la vita artistica bergamasca negli anni tra dopoguerra e miracolo economico attraverso vicende e documenti delle Gallerie d'Arte cittadine. Artisti, molti dei quali dimenticati, avevano nella Galleria "La Torre", la "Galleria Lorenzelli", "La Rotonda", il "Circolo Artistico Bergamasco", l'UCAI e il Centro San Bartolomeo i loro centri espositivi. Il corso - con le figure di Nino Zucchelli, Sandro Angelini, Giacomo Manzù e Claudio Nani - ricostruirà questa stagione con biografie, documenti, immagini e, infine, con la visita ai luoghi e alle opere di quei vivaci tempi.

## 98 IL COLONIALISMO ITALIANO IN AFRICA ATTRAVERSO LA QUESTIONE DEL CORPO E LE SUE NARRAZIONI

NUOVO

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

Mercoledì, dal 14 aprile al 19 maggio 2027 (6 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 24)

### STORIA (max 70)

Il corso riprende il filo di quello proposto da Isrec l'anno scorso, fissando la propria attenzione sulla questione del corpo come riflesso delle rappresentazioni e narrazioni di sé e dell'altro. Si tratta di provare a smontare lo sguardo coloniale tanto attraverso la consapevolezza del modo con cui storicamente l'Italia ha guardato ai popoli assoggettati delle colonie, quanto attraverso la voce e lo sguardo di intellettuali afrodiscendenti, per mettersi in ascolto della prospettiva dell'altro. In questo modo il corpo diventa il luogo su cui si misura l'imprescindibile intreccio tra colonialismo, razzismo e patriarcato nell'affermazione di una disegualianza naturale e di una necessaria difesa di privilegi a priori acquisiti. Il tema sarà approfondito attraverso l'utilizzo e l'analisi di fonti fotografiche, cinematografiche, letterarie, anche a partire dai materiali conservati nell'archivio dell'Isrec.

## 99 LEGGERE PINOCCHIO, UNA MERAVIGLIOSA AVVENTURA

NUOVO

Gabrio Vitali

Mercoledì, dal 10 marzo al 14 aprile 2027 (6 incontri),  
ore 15-17.15, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 24)

### LETTERATURA (max 70)

Il racconto delle *Avventure di Pinocchio* di Carlo Collodi intreccia, in un complesso tessuto narrativo, antichi racconti di origine mitologica e motivi narrativi che ci vengono dalla tradizione classica e dalle leggende cristiane medievali. Modelli e figure di disparata provenienza sono state così lo stampo sul quale Collodi ha, consapevolmente o meno, costruito i personaggi di Pinocchio e le loro avventure, senza togliere freschezza e fascino al suo stile narrativo, al quale la lingua del parlato colto toscano di fine Ottocento conferisce una grande e musicale bellezza.

## 100 YOGA 3

---

Lucia Lizzola

Giovedì, dall'11 marzo al 20 maggio 2027 (10 incontri),  
ore 10.30-12, 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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a [posta@terzauniversita.it](mailto:posta@terzauniversita.it) una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 101 CAMMINARE FA BENE 6

---

Mari Ferrari

Giovedì, dall'11 marzo al 6 maggio 2027 (8 incontri),  
ore 9.30-11.45, ritrovo parcheggio Croce Rossa (Loreto), (€ 20)

### MOVIMENTO E 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.

## 102 FRANCESCO PETRARCA E GIOVANNI BOCCACCIO: LE SORGENTI PERENNI

NUOVO

Angelo Pagani

Giovedì, dall'11 marzo al 22 aprile 2027 (6 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 24)

### LETTERATURA (max 70)

Nessuna letteratura ha il mattino così splendente come l'italiana, irradiata da tre stelle di prima grandezza: Dante, Petrarca, Boccaccio. Una triade prodigiosa, un miracolo che, forse, non si è mai più ripetuto. Ma se Dante gode di straordinaria attualità, Petrarca e Boccaccio paiono relegati in una teca di rara bellezza, lontani, incapaci di parlare all'uomo contemporaneo. Sarà affascinante riscoprirli: le luci e le ombre della vita, le opere eterne che hanno creato, la traccia profonda che hanno inciso nella nostra e nelle altre letterature. Le pagine più belle e spesso meno note del Canzoniere e del Decameron sveglieranno ricordi e accenderanno emozioni un tempo, forse, appena sfiorate e che, nell'ora in cui i cuori si aprono alla bellezza, hanno la forza di espandersi e contaminarsi. Ispirati da queste sorgenti, altri hanno generato altra bellezza. Perché sui classici non tramonta mai il sole.

## 103 MITO, RELIGIONE, POLITICA E STORIA NELL'ANTICO TEATRO GRECO

NUOVO

Lucio Sisana

Giovedì, dal 29 aprile al 27 maggio 2027 (5 incontri),

ore 15-17.15, La Porta (€ 20)

### LETTERATURA CLASSICA (max 70)

Il corso intende presentare l'organizzazione, la funzione e il significato politico e religioso del teatro greco tragico e comico, attraverso l'analisi delle fonti e la lettura di alcuni testi particolarmente significativi di Eschilo, Sofocle, Euripide e Aristofane. L'approccio al teatro greco non è soltanto un'opzione culturale stimolante: nei suoi significati e proposte è ancora di grande attualità e di straordinaria modernità. Nel corso saranno proposti anche alcuni confronti fra la proposta teatrale dell'antica Grecia e il teatro italiano, in particolare quello di Pirandello.

## 104 AI (INTELLIGENZA ARTIFICIALE) SMART

NUOVO

Gian Luca Piretti

Giovedì, dall'1 aprile al 20 maggio 2027 (8 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 32)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA (max 70)

L'Intelligenza Artificiale non è fantascienza, ma un assistente concreto pronto a sostenerci nelle sfide digitali di ogni giorno. In questo corso impareremo a usare Google Gemini come un supporto fidato per gestire le incombenze quotidiane: dalla stesura di e-mail alla sintesi di documenti, dalle ricerche intelligenti alla gestione del proprio tempo. Restare nell'ambiente Google ci permette di esplorare queste novità in totale protezione, senza dover gestire nuove password o profili complicati: un unico spazio sicuro e familiare per semplificare ogni nostra operazione online.

## 105 LA LUCE DEL MEDIOEVO

NUOVO

Carlotta Testoni

Giovedì, dall'1 aprile al 13 maggio 2027(7 incontri),  
ore 15-17.15, Social Domus, piazzetta G. Marcovigi 2 (€ 28)

### STORIA (max 70)

Si continua a considerare il Medioevo un periodo di mille anni tra lo splendore del mondo antico e il fulgore del rinascimento. In realtà il nostro mondo europeo nasce e cresce in questi secoli che vanno divisi, nominati e spiegati. L'ignoranza del Medioevo è ignoranza delle ragioni per cui l'Europa è un unico paese, con leggi, usi, costumi, religione, filosofia, arte, cultura proprie e peculiari. Non può esserci unità senza questa consapevolezza.

## 106 L'ORTO: COLTIVARE IL BENESSERE CON LA COOPERATIVA SOCIALE ARETÉ

NUOVO

Marco Zonca e Federica Rovetta

Giovedì, dal 4 marzo al 27 maggio 2027 (10 incontri),

ore 15-17.15 (per le prime 5 lezioni in aula),

ore 9-11.15 (per le altre cinque in campo), sede della Cooperativa, via Imotorre 28, Torre Boldone (€ 50 compresi attrezzi), iscrizioni nella sede **Tu** di Bergamo o on-line

### BIOLOGIA E OPERATIVITÀ (max 30)

La Cooperativa Sociale Areté apre le porte dei suoi campi per un viaggio che parla di piante, alimentazione, consumo consapevole e ambiente. Il corso si terrà tra le aule e i campi della cooperativa, offrendo l'opportunità non solo di imparare, ma di progettare e realizzare un orto insieme. Per chi ancora non la conoscesse, la Cooperativa Areté è una realtà storica del territorio bergamasco, nata nel 1987. La sua missione è "coltivare la terra per coltivare l'uomo": Areté utilizza infatti l'agricoltura biologica anche come strumento di inclusione lavorativa per persone in situazione di svantaggio o fragilità. Oggi è una realtà agricola d'eccellenza, certificata bio, che gestisce l'intera filiera: dalla produzione in campo alla vendita diretta nel proprio negozio e online.

È consigliato abbigliamento comodo e... voglia di scoprire la terra!

## 107 L'ARTE DI ASCOLTARE: COMUNICAZIONE EFFICACE NELLE RELAZIONI

NUOVO

Giovanna Ramona Vespasiano

Venerdì, dal 12 marzo al 21 maggio 2027, (10 incontri),

ore 9.30- 11.45, La Porta (€ 40)

### PSICOLOGIA (max 70)

*Sentire è un fenomeno fisico, ascoltare è un'arte.* Nella frenesia della vita quotidiana, spesso scambiamo il "sentire" le parole degli altri con il vero ascolto, mancando l'opportunità di costruire connessioni profonde. Questo corso è un viaggio trasformativo volto a sviluppare l'ascolto attivo ed empatico imparando a sospendere il giudizio, comprendere le emozioni sottostanti e trasformare le proprie relazioni da conflittuali ad armoniose. Non si tratta solo di saper parlare, ma di saper ascoltare per creare valore e fiducia.

## 108 CAMMINARE FA BENE 7

Alessandra e Rosita Limonta

Venerdì, dal 30 aprile al 21 maggio 2027 (4 incontri),  
ore 9.30- 11.45, zona di **Ponte San Pietro** e **Mozzo** (€ 10)

### MOVIMENTO E 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. 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.

## 109 IL RE, IL PROFETA E LA DONNA

**NUOVO**

Luciano Zappella

Venerdì, dal 2 al 30 aprile 2027 (5 incontri),  
ore 15-17.15, Mutuo Soccorso (€ 20)

### LETTERATURA E BIBBIA (max 70)

Il Libro di Samuele racconta alcuni eventi fondamentali della storia dell'Israele biblico: la nascita della monarchia dopo il periodo dei Giudici, la conquista di Gerusalemme da parte del re Davide, l'ingresso dell'arca santa nella città, la promessa di Dio a Davide, unificazione di Giuda e Israele sotto la sua guida. Al centro di tutto c'è il grande scontro tra Saul e Davide. Politica, sesso, intrighi sono gli ingredienti di un racconto che si presenta come una grande riflessione sui meccanismi del potere.

## 110 LIBERTÀ NEL MOVIMENTO 3

---

Silvano Maioli

Venerdì, dal 12 marzo al 21 maggio 2027 (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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 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. È possibile, in accordo con Sportpiù, fare dei recuperi fino ad un massimo di due lezioni.**

### ISCRIZIONI

Le iscrizioni ai corsi della prima fase (settembre - novembre) inizieranno giovedì 11 e venerdì 12 giugno 2026, on-line e in presenza presso la sede di Tu. Le iscrizioni ai corsi della seconda fase (dicembre - febbraio) si effettueranno da ottobre e quelle della terza fase (marzo - maggio 2027) a partire dai primi giorni di dicembre (orari e modalità saranno comunicate successivamente).

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

**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 2026/27.

### TIPOLOGIA DEI CORSI

#### 204 DOLCEMENTE IN FORMA 1, ANNUALE

(€ 300)

Martedì e venerdì, dal 22 settembre 2026 al 15 giugno 2027 (70 incontri), 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)

In via Baioni in seconda fase gli incontri saranno 7 (€ 39)

### 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)

In via Baioni in seconda fase gli incontri saranno 7 (€ 53)

### 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

festività pasquali 25, 26 e 30 marzo 2027

CORSO	GIORNO	PERIODO	ORA E SEDE	N.
Dolcemente in forma 2	Martedì	22 settembre - 24 novembre 2026	15-16 Baioni	205
Ho fatto splash 1	Mercoledì	23 settembre - 25 novembre 2026	14.20-15.05 Baioni	206
Ho fatto splash 2			15.15-16 Baioni	207
Ho fatto splash 3			15.45-16.30 San Bernardino	208
Ho fatto splash 4	Giovedì	24 settembre - 26 novembre 2026	15.30-16.15 San Bernardino	209
Ho fatto splash 5	Venerdì	25 settembre - 27 novembre 2026	14.30-15.15 Baioni	210

## 2 FASE

### I corsi in via Baioni saranno di 7 incontri

Dolcemente in forma 3	Martedì	12 gennaio 2027 - 23 febbraio 2027	15-16 Baioni	211
Ho fatto splash 6	Mercoledì	13 gennaio 2027 - 24 febbraio 2027	14.20-15.05 Baioni	212
Ho fatto splash 7			15.15-16 Baioni	213
Ho fatto splash 8		2 dicembre 2026 - 24 febbraio 2027	15.45-16.30 San Bernardino	214
Ho fatto splash 9	Giovedì	3 dicembre 2026 - 18 febbraio 2027	15.30-16.15 San Bernardino	215
Ho fatto splash 10	Venerdì	8 gennaio 2027 - 19 febbraio 2027	14.30-15.15 Baioni	216

## 3 FASE

Dolcemente in forma 4	Martedì	2 marzo - 11 maggio 2027	15-16 Baioni	217
Ho fatto splash 11	Mercoledì	3 marzo - 5 maggio 2027	14.20-15.05 Baioni	218
Ho fatto splash 12			15.15-16 Baioni	219
Ho fatto splash 13			15.45-16.30 San Bernardino	220
Ho fatto splash 14	Giovedì	25 febbraio - 6 maggio 2027	15.30-16.15 San Bernardino	221
Ho fatto splash 15	Venerdì	26 febbraio - 7 maggio 2027	14.30-15.15 Baioni	222

## ESTIVI

(8 incontri, € 65)

### Iscrizioni e pagamento direttamente presso Sportpiù

Ho fatto splash 16	Mercoledì	12 maggio - 7 luglio 2027	15.15-16 Baioni
Ho fatto splash 17	Giovedì	13 maggio - 1 luglio 2027	15.30-16.15 San Bernardino



Wagner, Cajkovskij, Schubert, Grieg, Saint-Saens e altri, oltre ad un'incursione nella musica delle colonne sonore. 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.

## 112 ORA E SEMPRE PROPAGANDA!

Ettore Colombo

Giovedì, dal 19 novembre al 17 dicembre 2026 (5 incontri), (€ 20)

### SCIENZE UMANE E SOCIALI

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.

## 153 LA LEGGENDA DELL'ARTISTA. MITI, STORIE E INVENZIONI SUGLI ARTISTI E SULL'ARTE.

Daniela Mancia

Giovedì, dal 7 gennaio al 18 febbraio 2027 (7 incontri), (€ 28)

### STORIA DELL'ARTE

Attraverso le vicende artistiche, professionali e biografiche di alcuni artisti del passato, come Duccio da Boninsegna, Beato Angelico, Antonello da Messina, Leonardo e altri, cercheremo di capire quale ruolo sociale sia stato attribuito agli artisti dalla società, quali miti, positivi o negativi, siano stati elaborati su di loro e quanto essi stessi siano stati protagonisti della costruzione della loro leggenda.

## 154 FARMACIE DI CARTA: LIBRI CHE CURANO, AUTORI CHE ILLUMINANO

---

Alessandra Pozzi

Giovedì, dal 25 febbraio all'8 aprile 2027 (6 incontri), (€ 24)

### LETTERATURA

La letteratura non promette salvezze facili, ma offre qualcosa di più prezioso: strumenti per capire, nominare, attraversare ciò che ci accade. Questo nuovo percorso esplora autori capaci di trasformare il disordine del vivere in mappe, ironie, intuizioni che fanno respirare meglio. Dalle pagine che illuminano alle storie che consolano, scopriremo come le parole possano diventare rimedi discreti ma efficaci, utili a chiunque desideri coltivare lucidità, leggerezza e un po' di felicità possibile.

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

---

Maurizio Vavassori

Giovedì, dal 15 aprile al 6 maggio 2027 (4 incontri), (€ 16)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA

L'Intelligenza Artificiale è ormai parte della nostra vita quotidiana: la incontriamo nei telefoni cellulari, nei motori di ricerca, nei social network e in molti servizi che utilizziamo ogni giorno. Il corso si propone di spiegare **in modo semplice e comprensibile** che cosa si intende per Intelligenza Artificiale, come funziona nelle sue linee generali e quali effetti ha – e avrà – sulla società, sul lavoro e sulla vita delle persone. Non sono richieste competenze informatiche: l'obiettivo è fornire **chiavi di lettura**, non nozioni tecniche.

## ALMÈ

**Referente:** Maria Teresa Martinelli, tel. 035.545825

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca, tel. 035.638011 e sede **Tu** di Bergamo e on-line [www.terzauniversita.it](http://www.terzauniversita.it)

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

### 187 CINQUE (PIÙ UNA) PASSEGGIATE NELL'ALTRO MONDO DI DANTE

Gabrio Vitali

Mercoledì, dal 21 aprile al 26 maggio 2027(6 incontri), (€ 21)

#### LETTERATURA

Dopo un primo incontro introduttivo alla grande poesia dantesca, il corso prevede altri cinque appuntamenti dedicati ciascuno all'illustrazione, all'interpretazione e al commento di un Canto della Divina Commedia. Tali cinque Canti potranno essere scelti fra quelli dell'Inferno o del Purgatorio o del Paradiso in relazione al desiderio e all'interesse dei partecipanti al corso stesso; e la loro programmazione sarà concordata col referente a seconda del livello di conoscenza della Divina Commedia rilevato fra i corsisti. La breve durata del corso offre, eventualmente, la possibilità di programmare più svolgimenti (ovviamente con diverso programma) nell'ambito di un trimestre o dell'intero anno accademico.

## LEMINE / ALMENNO SAN SALVATORE

**Referenti:** Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli e Maria Teresa Cefis

**Informazioni e prenotazioni:** dall'1 al 19 settembre 2026, telefonando da lunedì a sabato, dalle ore 18 alle 19 al n. 3495109538 (Adriana Gotti Spangaro)

**Iscrizioni:** un'ora prima dell'inizio del corso.

**Sede del corso:** presso la sala Sacra Famiglia Oratorio Almenno San Salvatore, via Cappuccini, **Almenno San Salvatore, ore 15.00 - 17.15**

### 126 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Giovedì, dal 24 settembre al 22 ottobre 2026 (5 incontri), (€ 18),  
ore 15-17.15

#### STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative

conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nei Musei del Louvre e della Gare d'Orsay a Parigi, nella National Gallery a Londra, nel Museo del Prado a Madrid e nel Kunsthistorisches Museum di Vienna.

## LEMINE / BARZANA

---

**Referenti:** Adriana Gotti Spangaro, Lucia Daminelli e Paola Salvi

**Informazioni e prenotazioni:** dal 2 gennaio al 13 gennaio telefonando da lunedì a sabato, dalle ore 18 alle 19 al n. 3495109538 (Adriana Gotti Spangaro) o negli orari d'Ufficio del Settore 3 cultura del Comune di Barzana (sig.ra Chiara Arizzi) al n. 035.551261, interno 3

**Iscrizioni:** un'ora prima dell'inizio del corso.

**Sede del corso:** presso la Biblioteca di Barzana, piazza Azzurri Campioni del mondo 2006, 3 (nei pressi di Via Dante); **ore 14.30-16.45**

## 166 CHE FARE QUANDO IL FIUME È IN PIENA? SINTOMI E RIMEDI PER L'ANSIA

---

Giovanna Ramona Vespasiano

Giovedì, dal 14 gennaio al 25 febbraio 2027 (7 incontri), (€ 25),  
ore 14.30-16.45

### PSICOLOGIA

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

## 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](http://www.terzauniversita.it)

**Informazioni:** [terza.universita.alzano@gmail.com](mailto: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.**

### 113 UN GIRO “NOIR” NEL MEDITERRANEO

Agostino Agostinelli

Venerdì, dal 30 ottobre al 11 dicembre 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).

### 6 NORDIC WALKING ACCADEMICO 1° LIVELLO

Vincenzo Manenti

Lunedì, dal 5 ottobre al 9 novembre 2026 (6 incontri),  
ore 10-11.30, 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 una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l'inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

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

---

Daniela Mancia

Venerdì, dal 5 febbraio al 19 marzo 2027 (7 incontri),

ore 15-17.15 (€ 28)

### STORIA DELL'ARTE

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

## 188 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI '70

---

Claudio Morlotti

Venerdì, dal 2 aprile al 14 maggio 2027 (7 incontri),

ore 15-17.15 (€ 28)

### 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 Andrè... In questo ciclo di

incontri vengono presentati anche i “Canzonettari”, come De Andrè 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.

## 48 NORDIC WALKING ACCADEMICO 2° LIVELLO

NUOVO

Vincenzo Manenti

Lunedì, dall’1 febbraio al 22 marzo 2027 (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. Si perfezioneranno i concetti posturali e la biomeccanica del passo con ricerca di miglioramento funzionale del gesto tecnico.

**N.B. È necessario consegnare una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità entro la settimana che precede l’inizio del corso direttamente allo sportello TU (via Garibaldi 3), oppure inviando a posta@terzauniversita.it una scansione dello stesso (non immagini fotografate). In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 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, 2 ore 15-17.15

## 114 L’INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLA VITA QUOTIDIANA PER CHI PARTE DA ZERO

Gloria Grasseni

Lunedì, dal 28 settembre al 19 ottobre 2026 (4 incontri), (€ 16)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA

Non hai mai usato l’intelligenza artificiale? Questo corso è il punto di partenza ideale. Passo dopo passo imparerai a capire come farti aiutare a programmare un viaggio, scrivere un testo o una poesia, creare nuove ricette, creare immagini e tanto altro.

## 115 STRANIERI DELLA VITA. LUIGI PIRANDELLO

---

Gabriele Laterza

Lunedì, dal 2 novembre al 21 dicembre 2026 (8 incontri), (€ 32)

### LETTERATURA

C'è molto dell'uomo contemporaneo nelle opere di Luigi Pirandello: il senso di smarrimento, la solitudine, la relatività di ogni verità, il sentirsi schiacciati da forme e ruoli che non abbiamo scelto. Nella sua visione non esistono soluzioni consolatorie, ma uno sguardo lucido e impietoso sulla condizione umana. E per noi?

Durante il corso, con toni colloquiali, verrà proposto un ritratto di Pirandello e, soprattutto, saranno raccontati e letti alcuni tra i suoi testi più significativi: novelle, romanzi e teatro. La lettura diventa così esperienza critica ed emotiva insieme. Sarà l'occasione per interrogarsi sull'attualità del messaggio pirandelliano e chiedersi se sia ancora possibile, oggi, non sentirsi "stranieri della vita": la propria.

## 156 IERI OGGI SEMPRE NOMADI

---

Angelo Pagani

Lunedì, dall'11 gennaio al 15 febbraio 2027 (6 incontri, uno dei quali dedicato a Pierangelo Bertoli), (€ 24)

### MUSICA E POESIA

Dal 13 giugno 1963, giorno della fondazione, hanno percorso 63 anni senza una ruga, ancora splendidamente attivi e nemmeno ci pensano ad attaccare chitarre e strumenti vari al chiodo. Una carriera che pare destinata a protrarsi nel tempo anche attraverso passaggi di testimone che non ne hanno alterato l'essenza né sbiadite la creatività e la forza propulsiva. A tutt'oggi i loro concerti attirano giovani di ogni età e ne accendono le emozioni, l'energia, i sogni, gli ideali abbattendo steccati anagrafici e culturali. In Italia, hanno infranto la legge del tempo come nessuno, al mondo, secondi solo ai Rolling Stones. Li ascolteremo interpretati da giovani talenti, insieme scopriremo il segreto della loro prodigiosa longevità commentando e cantando canzoni che sanno ancora di giovinezza e di primavera. Un incontro sarà un omaggio all'indimenticabile Pierangelo Bertoli.

## 189 LA DANZA DELLA VITA OVVERO IL BENESSERE INTEGRATO

Severina Allevi

Lunedì, dall'1 al 22 marzo 2027 (4 incontri), (€ 16)

### 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.

## 190 NON È PIÙ IL MONDO DI UNA VOLTA

Gianluigi Della Valentina

Lunedì, dal 12 aprile al 17 maggio 2027 (6 incontri), (€ 24)

### STORIA E CULTURA

Il mondo sta attraversando un momento di inquietudini. Troppi giovani non guardano con fiducia al futuro. La tecnologia compie passi in avanti prodigiosi che sollevano dubbi; basterebbe pensare all'intelligenza artificiale, alla clonazione, alla maternità surrogata, ai fenomeni migratori. Nuvole si addensano sul futuro: il cambiamento climatico, il crollo delle nascite. Problemi che angustiano l'intera umanità.

## CISANO BERGAMASCO

**Referente:** Agata Salamone

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca, via San Domenico Savio 3, tel. 035.4387805

**Sede dei corsi:** Biblioteca, via San Domenico Savio 3, ore 15-17.15

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

Angelo Pagani

Mercoledì, dal 14 ottobre all'11 novembre 2026 (5 incontri), (€ 18)

### 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.

## 157 IL LIBRO DEI LIBRI: UN APPROCCIO LAICO ALLA BIBBIA

---

Luciano Zappella

Mercoledì, dal 20 gennaio al 17 febbraio 2027 (5 incontri), (€ 18)

### 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.

## 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

## 117 MITO, RELIGIONE, POLITICA, STORIA NELL'ANTICO TEATRO GRECO

---

Lucio Sisana

Giovedì, dal 29 ottobre al 3 dicembre 2026 (6 incontri), (€ 21)

### LETTERATURA

Il corso intende presentare l'organizzazione, la funzione e il significato politico e religioso del teatro greco tragico e comico, attraverso l'analisi delle fonti e la lettura di alcuni testi particolarmente significativi di Eschilo, Sofocle, Euripide e Aristofane. L'approccio al teatro greco non è soltanto un'opzione culturale stimolante: nei suoi significati e proposte è ancora di grande attualità e di straordinaria modernità. Nel corso saranno proposti anche alcuni confronti fra la proposta teatrale dell'antica Grecia e il teatro italiano, in particolare quello di Pirandello.

## 158 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

Luigi Gatti

Giovedì, dal 18 febbraio al 18 marzo 2027 (5 incontri), (€ 18)

### 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.

## 191 IL CIBO ITALIANO TRA ARTE, STORIA E SCIENZA

Marilisa Molinari

Giovedì, dall'8 al 29 aprile 2027 (4 incontri), (€ 14)

### 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".

## CLUSONE

---

**Referente:** Olga e Ombretta 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

## 118 MITO, RELIGIONE, POLITICA, STORIA NELL'ANTICO TEATRO GRECO

---

Lucio Sisana

Venerdì, dal 2 al 23 ottobre 2026 (4 incontri), (€ 16)

### LETTERATURA

Il corso intende presentare l'organizzazione, la funzione e il significato politico e religioso del teatro greco tragico e comico, attraverso l'analisi delle fonti e la lettura di alcuni testi particolarmente significativi di Eschilo, Sofocle, Euripide e Aristofane. L'approccio al teatro greco non è soltanto un'opzione culturale stimolante: nei suoi significati e proposte è ancora di grande attualità e di straordinaria modernità. Nel corso saranno proposti anche alcuni confronti fra la proposta teatrale dell'antica Grecia e il teatro italiano, in particolare quello di Pirandello.

## 119 VOLEVA CAMBIARE IL MONDO: DANTE

---

Gabriele Laterza

Venerdì, dal 30 ottobre al 18 dicembre 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.

## 159 L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLA VITA QUOTIDIANA PER CHI PARTE DA ZERO

Gloria Grasseni

Venerdì, dal 15 gennaio al 12 febbraio 2027 (5 incontri), (€ 20)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA

Non hai mai usato l'intelligenza artificiale? Questo corso è il punto di partenza ideale. passo dopo passo imparerai a capire come farti aiutare a programmare un viaggio, scrivere un testo o una poesia, creare nuove ricette, creare immagini e tanto altro.

## 160 GIOVEDÌ TUTTI AL CINEMA!

*Giovedì, dal 28 gennaio al 18 marzo 2027 (1 incontro e 8 film); 1° incontro nell'Auditorium della Scuola elementare, viale Roma 11, 21 gennaio 2027 ore 14.45-17; 8 proiezioni a prezzo ridotto di € 5 ad ingresso valido sia di pomeriggio che di sera presentando la tessera di **Tu (rinnovata per anno 26/27)**; proiezioni al cinema Garden.*

### CINEMA

Quest'anno c'è una novità nell'organizzazione del ciclo di film in collaborazione con il cinema Garden. All'inizio della rassegna, il consueto incontro di presentazione dei film tenuto da Daniela Previtali, sarà aperto gratuitamente a tutte le persone interessate (anche non iscritti/e a Terza Università).

## 161 SITI CULTURALI DELL'ESTREMO ORIENTE

Piergiorgio Pescali

Venerdì, dal 19 febbraio al 5 marzo 2027 (3 incontri), (€ 12)

### CULTURA E ANTROPOLOGIA

L'arte dell'Estremo Oriente si sviluppa attraverso periodi che seguono evoluzioni storiche e religiose che spesso si innestano su assunti culturali già sviluppati. Si hanno, quindi, espressioni artistiche spesso uniche e specifiche per un dato luogo e periodo che rispecchiano tendenze ideologiche delle forme di potere che sono al vertice sociale. Il ripercorrere la visione plastica di alcuni dei più famosi monumenti della Cina, Giappone, Indonesia, Myanmar e Cambogia è anche un modo per viaggiare nella storia di una parte del continente asiatico e del tessuto religioso e sociale che ha permesso la costruzione, spesso anche violenta, di luoghi visitati oggi da un turismo inconsapevole del passato che sta vivendo.

## 192 UNA LOCOMOTIVA E SETTE CARROZZE: LA PRIMA TARGATA DE ANDRÉ LE ALTRE GUCCINI

Angelo Pagani

Venerdì, dal 2 aprile al 14 maggio 2027 (7 incontri), (€ 28)

### LETTERATURA E MUSICA

Quest'anno, la prima delle 7 carrozze della *Locomotiva* si chiamerà *La Buona Novella* stabilendo in tal modo un ideale aggancio tra la poesia-musica di Fabrizio de André e la poesia-musica di Francesco Guccini. Poi le altre ospiteranno la trascinante avventura del Francescone verso una rivoluzione che ci faceva sognare. Ma non sarà solo *la rivolta tra le dita*: saranno i ricordi, l'amore, la nostalgia, le gioie e le tristezze dei giorni, 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, vanno e vengono, come le stagioni, sublimi e inquietanti metafore della vita. Saliremo sulla locomotiva di Francesco e faremo un viaggio nel suo universo *'capace d'amore, capace di morte*, inciso da 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.

## I CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI ROVETTA

**Informazioni:** tel. 0346.73500, cel. 392.3273994, info@centrosportivorovetta.it

**Iscrizioni e pagamento:** direttamente presso il CSC Rovetta (via Papa Giovanni XXIII, 12/F), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2026/2027. 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 01/09/2026 al 31/08/2027) 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.**

## 223 IN FORMA IN PALESTRA

Mercoledì, dal 2 settembre 2026 ore 9.25 -10.10 (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 ipotonìa 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 09.30-10.15 (€ 7 a lezione)

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.

**224** 1° Turno: dal 10 settembre al 17 dicembre 2026 (15 lezioni);

**225** 2° Turno: dal 7 gennaio all'11 marzo 2027 (10 lezioni);

**226** 3° Turno: dal 18 marzo al 10 giugno 2027 (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.

## COLZATE

---

**Referente:** Antonella Paganessi

**Informazioni:** tel. 3337788797

**Iscrizioni:** dall'1 al 4 settembre,  
ore 14-17 presso la Biblioteca comunale di Colzate

**Sede dei corsi:** Biblioteca comunale di Colzate, via Bonfanti, 36, ore 15-17.15

## 120 VECCHI E NUOVI SAPORI TRA LE ERBE DI CAMPO

---

Marilisa Molinari

Mercoledì, 30 settembre al 21 ottobre 2026 (4 incontri), (€16)

### 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 la riscoperta di antichi sapori e la ricerca di nuovi stimoli gustativi. Alle lezioni teoriche seguiranno 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. La conclusione sarà un pranzo preparato dai corsisti stessi con le erbe conosciute durante le lezioni.

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

---

Perlita Serra

Mercoledì, dal 24 febbraio al 24 marzo 2027 (5 incontri), (€ 20)

### 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).

## 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

## 121 LA NASCITA DELL'ARTE MODERNA: DAL ROMANTICISMO AL POST-IMPRESSIONISMO

Dario Franchi

Giovedì, dal 29 ottobre al 12 novembre 2026 (3 incontri), (€ 12)

### STORIA DELL'ARTE

L'ottocento è il secolo che si stacca dalla tradizione classica e preannuncia i cambiamenti rivoluzionari dell'arte contemporanea. Analizziamo lo svolgersi di questo passaggio senza il quale non si comprende la modernità.

## 122 ALL'INFERNO PER AMORE (E CONOSCENZA)

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 19 novembre al 10 dicembre 2026 (4 incontri), (€ 16)

### LETTERATURA

La grandiosità inarrivabile di Dante, consente di riconoscere l'intero disegno della Divina Commedia - dopo che la si è letta e studiata con qualche dedizione - anche dall'interno di un singolo canto. Per questa ragione, basteranno la lettura comune e il commento di alcuni canti dell'Inferno per avere almeno un'idea abbastanza fondata di come l'opera dantesca sia la realizzazione poetica di un meraviglioso percorso verso l'amore e la conoscenza, che possono portare la storia dell'uomo verso Dio e il suo regno di reciprocità e di condivisione, ma che anche la possono deviare verso l'abisso del fallimento e dell'autodistruzione. Nei quattro appuntamenti verranno presentati i canti I, II, V, XXVI dell'Inferno.

## DALMINE

---

**Referente:** Piera Ricci e Maria Cortesi

**Informazioni e iscrizioni:** CGIL di Dalmine, viale Locatelli, 3/5, tel. 035.3594510, mercoledì, giovedì e venerdì mattina

**Sede dei corsi:** Centro diurno anziani - viale Locatelli, 4

### 123 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI '60

---

Claudio Morlotti

Martedì, dal 6 ottobre al 3 novembre 2026 (5 incontri),

ore 15-17.15 (€ 20)

#### 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 e alla fine quella che emerge è una generazione di artisti che, anche involontariamente, crea la fusione di diversi stili musicali.

### 163 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

---

Luigi Gatti

Martedì, dal 12 gennaio al 16 febbraio 2027 (6 incontri),

ore 15-17.15 (€ 24)

#### CULTURA E ANTROPOLOGIA

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

## 193 MENTE E CORPO NEL TEMPO CHE PASSA- ASCOLTARE I CAMBIAMENTI, PRENDERSI CURA DI SÉ IN OGNI ETÀ

Alice Agazzi

Martedì, dal 9 marzo al 13 aprile 2027 dalle 14.30 alle 16 (5 incontri), (€ 20)

### PSICOLOGIA

Con il passare degli anni, il corpo cambia: i ritmi rallentano, l'energia non è più la stessa, possono comparire piccoli disturbi, dimenticanze o limitazioni nei movimenti. Anche la mente, le emozioni e le relazioni attraversano trasformazioni importanti, legate alle perdite, ai cambiamenti di ruolo e alle nuove fasi della vita. Questo percorso propone una riflessione sul profondo legame tra mente e corpo nel tempo che passa. Esploreremo come emozioni, pensieri e relazioni influenzino il benessere fisico e, allo stesso tempo, come i cambiamenti del corpo incidano sull'umore, sull'autostima e sul senso di identità

## GAZZANIGA

**Referenti:** Rosetta Maffeis e Editta Pernici

**Informazioni:** 3299719756 e 3332689585

**Informazioni e iscrizioni:** Associazione Culturale Ricreativa Anziani "Maria Ferri", via Dante 62, tutti i mercoledì dal 9 settembre 2026 dalle ore 16 alle ore 17.30 e dal 9 dicembre 2026 dalle ore 16 alle ore 17,30

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

## 124 INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Gianluca Piretti

Giovedì, dall'1 al 29 ottobre 2026 (5 incontri), (€20)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA

Obiettivo: Far capire che l'AI non è fantascienza, ma un "assistente personale" concreto per semplificare la scrittura di e-mail, i riassunti di documenti e le piccole incombenze quotidiane. Useremo Google Gemini. Oltre alla facilità d'uso (hanno già l'account), restando nell'ecosistema Google limitiamo la dispersione dei dati e aumentiamo la sicurezza dei corsisti. Gestire un solo ambiente protetto riduce la "superficie d'attacco" rispetto al dover creare mille password e profili su siti diversi.

## 164 GIAPPONE, UN “PIANETA STUPEFACENTE”

---

Luigi Gatti

Giovedì, dal 7 gennaio all'11 febbraio 2027 (6 incontri), (€ 24)

### 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

## GORLE

---

**Referente:** Adriano Barbetta tel. 335 8071342

**Informazioni:** Biblioteca di Gorle, sede **Tu** di Bergamo e on-line [www.terzauniversita.it](http://www.terzauniversita.it)

**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](http://www.terzauniversita.it)

## 125 LE CANZONI E LE POESIE DELLA GIOVINEZZA OVVERO LE EMOZIONI CHE COLORANO LA SERA

---

Angelo Pagani

Giovedì, dal 29 ottobre al 26 novembre 2026 (5 incontri), Biblioteca, via Marconi 5, ore 15-17.15 (€ 20)

### MUSICA E LETTERATURA

Le commenteremo, le ascolteremo inserendo una moneta nel juke box dell'amico Maurizio o sentendole recitare. Poi le canteremo/riscopriremo insieme. Perché la musica e la poesia ci restituiscono, come la madeleine di Proust, l'aria, i profumi, le suggestioni di allora. Perché hanno la celeste dote di resuscitare il tempo passato e innestarlo nel tempo presente. E come per magia, BEATRICE incontrerà Marinella, LAURA Margherita, SILVIA Viola, ERMIONE Lisa, e noi andremo oltre il tempo e lo spazio con L'infinito e Il cielo in una stanza. Ascoltarle e cantarle significa accendere le stesse emozioni di una volta e sentire che il cuore, se è toccato nel profondo, non invecchia mai.

## 165 POESIA E IMPEGNO SOCIALE NELLA CANZONE

Claudio Morlotti

Giovedì, dall'11 febbraio all'11 marzo 2027 (5 incontri), Casa di Riposo Caprotti Zavaritt, via Arno 14, ore 15-17.15 (€ 20)

### MUSICA

La canzone d'autore racconta, a volte con dolcezza o ironia, a volte con dolore o rabbia, ma sempre con sincerità, la vita dell'uomo. I brevi istanti di felicità, i momenti di difficoltà, gli ostacoli superati e i fallimenti, la guerra e l'amore, sempre guardati con stupore e meraviglia e sempre vissuti con la consapevolezza che la vita va affrontata con coraggio e assaporata in tutte le sue sfumature. Dall'Italia nelle canzoni a "Love songs" e altro ancora.

## 194 AUTORI CONTRO

Marco Sacchi

Giovedì, dall'1 al 29 aprile 2027 (5 incontri), Biblioteca, via Marconi 5, ore 15-17.15 (€ 20)

### LETTERATURA

Attraverso un linguaggio innovativo, gli anticonformisti mettono in luce le inquietudini e le emozioni del loro tempo. In questo corso esploreremo autori - come Oscar Wilde, Charles De Baudelaire, Walt Whitman - che hanno trasformato la ribellione in poesia intensa e provocatoria.

## MARTINENGO

**Referente:** Emanuela Zappalio

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca, biblioteca@comune.martinengo.bg.it via Allegreni 37, tel. 0363.9860250, dal 6 ottobre 2026, 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 LA PITTURA NEL CINQUECENTO BERGAMASCO, DA LORENZO LOTTO A GIANBATTISTA MORONI

Perlita Serra

Martedì, dal 10 novembre al 22 dicembre 2026 (6 incontri), (€ 24)

### STORIA DELL'ARTE

Il Cinquecento è stato per Bergamo il secolo d'oro dell'arte e della cultura, secolo di enormi trasformazioni culturali, religiose, urbanistiche. Dopo una sintetica

presentazione del contesto storico, politico, sociale e culturale della prima metà del secolo, che vede a Bergamo Lorenzo Lotto (dal 1513 al 1526) e la formazione e l'ascesa di Gianbattista Moroni, si prenderanno in esame le opere bergamasche di Lorenzo Lotto, la sua geniale versatilità, la profondità dei suoi enigmi. La grande censura religiosa e culturale del Concilio di Trento dovrà essere indagata per capire i profondi cambiamenti di sensibilità e di estetica magistralmente evidenti nelle opere di Gianbattista Moroni.

## 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](http://www.terzauniversita.it)

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

## 128 L'AI RIDEFINISCE IL TUO FUTURO

---

Gloria Grasseni

Mercoledì, dal 28 ottobre al 25 novembre 2026 (5 incontri), (€ 18)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA

Capire e proteggere la tua identità digitale ogni volta che usi uno smartphone o un pc. In questo corso scoprirai cosa è l'identità digitale, come viene usata e soprattutto come tenerla al sicuro. Semplice, pratico e adatto a tutti!

## 167 GIAPPONE, UN "PIANETA STUPEFACENTE"

---

Luigi Gatti

Mercoledì, dal 17 febbraio al 17 marzo 2027 (5 incontri),  
ore 15-17.15, (€ 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!

## 195 PSICOLOGIA DEL CAMBIAMENTO

---

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 7 aprile al 19 maggio 2027 (7 incontri), (€ 25)

### PSICOLOGIA

Oltre la Resistenza psicologica: psicologia del cambiamento in una prospettiva psicodinamica”.

Un percorso per esplorare le forze profonde che guidano o frenano la nostra trasformazione personale. Il corso offre strumenti per riconoscere i blocchi e promuovere un cambiamento autentico e sostenibile.

## 108 CAMMINARE FA BENE 7

---

Alessandra e Rosita Limonta

Venerdì, dal 30 aprile al 21 maggio 2027 (4 incontri),  
ore 9.30-11.45, zona di Ponte San Pietro e Mozzo (€ 10)

### MOVIMENTO E 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 21 settembre 2026

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

### 129 I VIAGGI DELLA SCIENZA NEI VASTI ORIZZONTI DELLE CONOSCENZE

---

Eliana Bertocchi

Martedì, dal 13 ottobre al 10 novembre 2026 (5 incontri) (€ 18)

#### SCIENZA

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 mettersero 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.

### 130 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI '60

---

Claudio Morlotti

Martedì, dal 17 novembre al 22 dicembre 2026 (5 incontri) (€ 18)

#### 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 e alla fine quella che emerge è una generazione di artisti che, anche involontariamente, crea la fusione di diversi stili musicali.

## 168 CAMBIAMENTI CLIMATICI E NUOVE PROSPETTIVE ENERGETICHE

---

Piergiorgio Pescali

Martedì, dal 16 febbraio al 9 marzo 2027 (4 incontri), (€ 14)

### 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.

## PARRE

---

**Referente:** Paola Cossali

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca di Parre, tel. 035.702600 cell. 3317740890  
Comune di Parre, tel. 035.701002, interno 5 e-mail [affarigenerali@comune.parre.bg.it](mailto:affarigenerali@comune.parre.bg.it)

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

## 131 VECCHI E NUOVI SAPORI TRA LE ERBE DI CAMPO

---

Marilisa Molinari

Martedì, dal 29 settembre al 20 ottobre 2026 (4 incontri), (€ 16)

### 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 la riscoperta di antichi sapori e la ricerca di nuovi stimoli gustativi. Alle lezioni teoriche seguiranno 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. La conclusione sarà un pranzo preparato dai corsisti stessi con le erbe conosciute durante le lezioni.

## 132 STORIA E VITA NELLA TERRA BERGAMASCA

---

Sonia Gervasoni

Martedì, dal 10 novembre all'1 dicembre 2026 (4 incontri), (€ 16)

### STORIA

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

## 169 GIAPPONE, UN “PIANETA STUPEFACENTE

---

Luigi Gatti

Lunedì, dal 15 febbraio al 15 marzo 2027 (5 incontri), (€ 20)

### 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.

## PEDRENGO

**Referenti:** Emilia Caballero, Carmen Rosa Alborghetti e Plebani Annalisa

**Informazioni:** tel. 3484995940

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

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

## 133 DOVE VA IL MONDO

Gianluigi Della Valentina

Venerdì, dal 9 ottobre al 13 novembre 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?

## 134 L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE NELLA VITA QUOTIDIANA PER CHI PARTE DA ZERO

Gloria Grasseni

Venerdì, dal 20 novembre al 18 dicembre 2026 (5 incontri), (€ 20)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA

Non hai mai usato l'intelligenza artificiale? Questo corso è il punto di partenza ideale. passo dopo passo imparerai a capire come farti aiutare a programmare un viaggio, scrivere un testo o una poesia, creare nuove ricette, creare immagini e tanto altro.

## 170 MEDIOEVO FEMMINILE

---

Maria Teresa Brolis

Venerdì, dal 19 febbraio al 19 marzo 2027 (5 incontri), (€ 20)

### STORIA

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.

## 196 VECCHI E NUOVI SAPORI TRA LE ERBE DI CAMPO

---

Marilisa Molinari

Venerdì, dal 16 aprile al 14 maggio 2026 (5 incontri), (€ 20)

### 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 la riscoperta di antichi sapori e la ricerca di nuovi stimoli gustativi. Alle lezioni teoriche seguiranno 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. La conclusione sarà un pranzo preparato dai corsisti stessi con le erbe conosciute durante le lezioni.

**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

## 135 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA

---

Nadia Carminati

Lunedì, dal 5 ottobre al 23 novembre 2026 (8 incontri),

ore 15 -16.15 (€ 32)

### PSICOLOGIA (max 20)

Il metodo palestra di vita consiste in diverse attività pratiche di gruppo per tenere allenati la mente, il corpo, la consapevolezza e la voglia di vivere per una nuova visione dell'età anziana. Responsabile scientifico del metodo pdv è il dr. Pietro Piumetti, psicologo e psicoterapeuta, ideatore del metodo, che si avvale del comitato tecnico scientifico. 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", secondo il principio: "use it or lose it" (Ada Fonzi).

## 171 L'ITALIA REPUBBLICANA: POLITICA, SOCIETÀ ED ECONOMIA DAL DOPOGUERRA AD OGGI

---

Stefano Morosini

Lunedì, 22 febbraio all'8 marzo 2027 (3 incontri), (€ 12)

### STORIA

Il corso propone un percorso attraverso la storia dell'Italia repubblicana, dalla nascita della Repubblica ai giorni nostri. Verranno affrontati i principali passaggi politici, i cambiamenti sociali e le trasformazioni economiche che hanno segnato il Paese nel secondo dopoguerra e nei decenni successivi. Particolare attenzione sarà dedicata ai momenti di svolta, alle dinamiche della vita democratica e alle evoluzioni della società italiana, per offrire una chiave di lettura chiara e accessibile del presente alla luce del passato.

## PONTERANICA

---

**Referente:** Angiola Terzi

**Iscrizioni e informazioni:** presso sede **Tu** di Bergamo, on-line [www.terzauniversita.it](http://www.terzauniversita.it) e mezz'ora prime dell'inizio di ciascun corso

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

## 136 GIAPPONE, UN PAESE DA SCOPRIRE

---

Piergiorgio Pescali

Giovedì, dall'1 ottobre al 29 ottobre 2026 (5 incontri), (€ 20)

### CULTURA E ANTROPOLOGIA

Cosa sappiamo del Giappone? Sicuramente molto più di quanto sappiamo di molti altri Paesi asiatici, ma spesso la nostra conoscenza è ingabbiata in visioni più stereotipate che in quelle corrispondenti alla realtà. Partendo dalle origini mitologiche dello shintoismo e attraversando le diverse ere storiche della nazione, cercheremo di svelare alcuni aspetti culturali e sociali di questo Paese per apprezzarne maggiormente la sua ricchezza non in un'ottica di esaltazione acritica, ma per capirne il reale significato.

## 172 L'ARTE NON RIPRODUCE IL VISIBILE, RENDE VISIBILE

---

Rosa Chiumeo

Giovedì, dall'11 febbraio al 18 marzo 2027 (6 incontri), (€ 24)

### STORIA DELL'ARTE

Fine della rappresentazione naturalistica. L'occhio non basta più. A partire dagli anni '80 del XIX sec. le nuove generazioni di artisti considerano superata l'esperienza impressionista e vanno alla ricerca del mistero, del simbolo che non si può svelare, dell'interiorità esistenziale e spirituale fino alla rivendicazione di ricostruire la realtà secondo leggi determinate dall'artista stesso: da Gauguin a Picasso.

## PREMOLO

**Iscrizioni e informazioni:** Ufficio Segreteria del Comune, tel. 035.701059 int. 3, dal 15 settembre 2026 fino alla data d'inizio di ciascun corso

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

### 137 IL LIBRO DEI LIBRI: UN APPROCCIO LAICO ALLA BIBBIA

Luciano Zappella

Giovedì, dall'8 ottobre al 5 novembre 2026 (5 incontri), (€ 18)

#### 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.

### 173 GRANDI MUSEI D'EUROPA

Dario Franchi

Giovedì, dal 4 febbraio al 4 marzo 2027 (5 incontri), (€ 18)

#### STORIA DELL'ARTE

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le opere più significative conservate. Senza dover fare la coda, entreremo nei Musei Vaticani a Roma, al Louvre e alla Gare d'Orsay a Parigi, alla National Gallery a Londra...

## RANICA

**Referenti:** Giovanni Bonini, Margherita Tribbia

**Iscrizioni e informazioni:** Biblioteca, passaggio Sciopero di Ranica 1909

**Sede:** Auditorium Centro Culturale Roberto Gritti, passaggio Sciopero di Ranica 1909, ore 15.17.15

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

Perlita Serra

Martedì, dal 29 settembre al 27 ottobre 2026 (5 incontri), (€ 20)

#### 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).

## 174 AFRICA: DA SCOPRIRE OLTRE GLI STEREOTIPI

---

Ivo Saccomandi

Martedì, dal 2 febbraio al 2 marzo 2027 (5 incontri), (€ 20)

### CULTURA E ANTROPOLOGIA

L'Africa è povera? Sì, ma anche no! È ricca di storia, di giovani intraprendenti, di innovazioni, di eccellenze. Il corso si propone di mettere in discussione luoghi comuni e stereotipi sull'Africa: è priva di storia, è solo terreno di guerre, malattie e disastri naturali, non produce niente di notevole. Il corso intende dimostrare il contrario.

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

## ROMANO DI LOMBARDIA

---

**Referente:** Mariuccia Lazzarini

**Iscrizioni e informazioni:** SPI CGIL, viale Dell'Armonia 186, tel. 0353594480, martedì e giovedì ore 9-11 dal 3 settembre

**Sede:** da definire

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

---

Marco Pesenti

Giovedì, dall'1 ottobre al 17 dicembre 2026 (12 incontri), ore 19.10-20.10, palestra Mottini via Graziano Crotti (€ 48)

### MOVIMENTO E BENESSERE (max 25)

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

movimenti armonici proposti, uniti agli esercizi di respirazione e meditazione, promuovono il benessere ad ogni livello.

**N.B. ALLA PRIMA LEZIONE è necessario consegnare alla referente una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità. In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 140 LE SETTE MERAVIGLIE DEL MONDO ANTICO

Mario Abati

Martedì, dal 13 ottobre al 24 novembre 2026 (7 incontri), (€ 28)

sede da definire

### 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.

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

Marco Pesenti

Giovedì, dal 21 gennaio al 6 maggio 2027 (15 incontri),

ore 19.10-20.10, palestra Mottini via Graziano Crotti (€ 60)

### MOVIMENTO E BENESSERE (max 25)

**N.B. ALLA PRIMA LEZIONE è necessario consegnare alla referente una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità. In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 197 LA GUERRA È PADRE DI TUTTE LE COSE: "HOMO HOMINI LUPUS"

Fabio Celsi

Martedì, dal 9 marzo al 27 aprile 2027 (7 incontri), (€ 28) sede da definire

### STORIA

Sui temi della guerra e della pulsione distruttiva dell'"homo sapiens" ci si è interrogati da sempre, come sui concetti di guerra giusta/ingiusta, sulla sua funzione nella storia, sugli strumenti per eliminarla o limitarla. Scopo del corso è proporre alcuni eventi storici esemplari, alcune rappresentazioni letterarie e riflessioni filosofiche sull'argomento.

## SANT'OMOBONO TERME

---

**Referente:** Vilma Pellegrini tel. 3492207191e Maria Lisa Chiari

**Iscrizioni:** chiamare la referente dall'1 ottobre dalle ore 19 alle 21

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

## 141 LA SAGGEZZA DEL LONTANO

---

Alessandra Pozzi

Mercoledì, dal 11 novembre al 16 dicembre 2026 (6 incontri), (€ 24)

### LETTERATURA

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...

## 176 CAMBIAMENTI CLIMATICI E NUOVE PROSPETTIVE ENERGETICHE

---

Piorgio Pescali

Mercoledì, dal 20 gennaio al 3 febbraio 2027 (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.

## 198 BRASILE CHE PASSIONE!

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 3 marzo al 14 aprile 2027 (7 incontri), (€ 28)

### CULTURA E ANTROPOLOGIA

“... Il Brasile è la somma meravigliosa di ogni possibile contraddizione: in ogni uomo veramente brasiliano scorre un sangue ricco di fermenti europei, africani, indios, meticci, ed è proprio questo che rende il Brasile così magicamente colmo di luci ed ombre, così fragile, allegro, violento, e tuttavia così impossibile da dimenticare”. Questa definizione dello scrittore brasiliano Jorge Amado riesce a racchiudere in poche righe tutto ciò che andremo a conoscere. Ci occuperemo anche un poco della storia passata per meglio comprendere le caratteristiche attuali delle principali aree di questo grande Paese e delle sue genti.

## SERIE

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

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

## 142 LET'S GO ON WITH SOME MORE ENGLISH LIV. 2

Cinzia Bucchieri

Lunedì, dal 28 settembre 2026 al 17 maggio 2027 (annuale: 26 incontri con giornate “flessibili” all'interno del calendario),  
ore 15-17.15 (€ 220) saletta al piano terra

### LINGUA INGLESE - 2° LIVELLO (max 18)

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

**Libri di testo:** C'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso, SPEAKOUT 3<sup>rd</sup> ed. – Pearson - A2 – Student's book and eBook ISBN –9781292359526, Workbook with key (facoltativo, da utilizzare come eserciziaro).

**Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2025/2026. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.**

## 143 MORE ENGLISH TIME FOR YOU LIV. 5 (CONVERSAZIONE)

Cinzia Bucchieri

Mercoledì, dal 30 settembre 2026 al 19 maggio 2027 (annuale: 26 incontri con giornate “flessibili” all’interno del calendario),  
ore 15-17.15 (€ 220) saletta al piano terra

### LINGUA INGLESE CONVERSAZIONE - 5° LIVELLO (max 15)

Il corso è indirizzato a chi ha già una conoscenza delle forme verbali e delle strutture elementari della lingua, vuole migliorare la capacità di comprensione, acquisire una maggior disinvoltura nella comunicazione e utilizzare in modo più consapevole le strutture linguistiche. La lingua verrà presentata in contesti pratici e comunicativi di vita quotidiana, anche attraverso l'utilizzo di strumenti multimediali (libro interattivo, video, applicazioni...). Il piccolo gruppo permetterà di sviluppare le abilità di comprensione e comunicazione attraverso giochi di ruolo, conversazioni guidate e attività a coppie. Questo corso è pensato come continuazione di “English time for you” dello scorso anno, utilizzerà lo stesso libro di testo (Speakout “A2+”) e dopo le attività finalizzate alla revisione, si focalizzerà soprattutto sulle capacità comunicative.

**Libri di testo:** C'è la possibilità di fare un acquisto di gruppo in occasione del primo incontro del corso, SPEAKOUT 3<sup>rd</sup> ed. - Pearson - A2+ - Student's book and eBook ISBN - 9781292407487, Workbook with key - (facoltativo, da utilizzare come eserciziaro).

**Corso soggetto a prelazione per gli iscritti al precedente livello nell'anno accademico 2025/2026. Saranno messi a disposizione di tutti gli eventuali posti rimanenti.**

## TRESCORE BALNEARIO

**Referenti:** per corsi d'aula e ginnastica in acqua: Nicoletta Acerbis tel. 3394346100 e-mail nicoletta.nilo@gmail.com e Ornella Locatelli e-mail ornilocatelli13@gmail.com

**Per visite culturali:** Norma Suardi tel. 3468083846 e-mail normasuardi@libero.it

**Informazioni:** presso le referenti

**Iscrizioni e tesseramento:** 30 settembre ore 15-17; per i corsi da gennaio in poi iscrizioni il 5 gennaio ore 15-17

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

## 144 CINQUE (PIÙ UNA) PASSEGGIATE NELL'ALTRO MONDO DI DANTE

Gabrio Vitali

Mercoledì, dal 7 ottobre all'11 novembre 2026 (6 incontri), (€ 20)

### LETTERATURA

Dopo un primo incontro introduttivo alla grande poesia dantesca, il corso prevede altri cinque appuntamenti dedicati ciascuno all'illustrazione, all'interpretazione e

al commento di un Canto della Divina Commedia. Tali cinque Canti potranno essere scelti fra quelli dell'Inferno o del Purgatorio o del Paradiso in relazione al desiderio e all'interesse dei partecipanti al corso stesso; e la loro programmazione sarà concordata col referente a seconda del livello di conoscenza della Divina Commedia rilevato fra i corsisti.

## 145 IL SISTEMA SOLARE: UN PIANETA AL GIORNO LEVA IL MEDICO DI TORNO E... ALTRO

Maria Cristina Sonzogni

Mercoledì, dal 18 novembre al 16 dicembre 2026 (5 incontri), (€ 18)

### ASTRONOMIA

Hai sempre avuto paura della Scienza? Non devi preoccuparti, la affronteremo lentamente, insieme, con immagini, filmati e spiegazioni dirette. Vedrai fotografie dei pianeti, delle comete e degli oggetti del nostro Sistema Solare e, spero, tornerai a casa consapevole che non era così difficile!

## 177 LA RIVOLUZIONE MUSICALE E SOCIALE DEGLI ANNI '60

Claudio Morlotti

Mercoledì, dal 13 gennaio al 10 febbraio 2027 (5 incontri), (€ 18)

### 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.

## 178 IL CIBO, UNA LUNGA STORIA EVOLUTIVA E CULTURALE

---

Eliana Bertocchi

Mercoledì, dal 17 febbraio al 17 marzo 2027 (5 incontri), (€ 18)

### 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.

## 199 L'ASIA CHE CAMBIA

---

Piergiorgio Pescali

Mercoledì, dal 24 marzo al 5 maggio 2027 (7 incontri), (€ 24)

### 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.

## I CORSI DI SPORTPIÙ A CENATE SOTTO

---

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

Pagamento: direttamente a Sportpiù, presentando il cedolino rilasciato alla preiscrizione che avviene presso il Centro sociale anziani.

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

## GINNASTICA DOLCE IN ACQUA

(minimo 15 - max 25)

È necessaria la preiscrizione fino ad esaurimento posti)  
ore 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.

### 230 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 1

Venerdì, dal 9 ottobre al 11 dicembre 2026

### 231 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 2

Venerdì, dall'8 gennaio al 12 marzo 2027

### 232 GINNASTICA DOLCE IN ACQUA 3

Venerdì, dal 19 marzo al 28 maggio 2027

## 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 (**Max 50 presenze**)

### 146 DA DOVE VENIAMO, DOVE ANDIAMO

Piergiorgio Pescali

Martedì, dal 22 settembre al 6 ottobre 2026 (3 incontri),  
ore 15-17.15 (€ 12)

## SCIENZE

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

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

---

Marco Pesenti

Mercoledì, dal 30 settembre al 16 dicembre 2026 (21 e 28 novembre di sabato),  
(12 incontri),

ore 18.10-19.10 (€ 48)

### MOVIMENTO E BENESSERE (max 20)

Il Qi Gong ed il Tai 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.

**N.B. ALLA PRIMA LEZIONE è necessario consegnare alla referente una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità. In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 148 DA GEORGE WASHINGTON A DONALD TRUMP

---

Fabio Celsi

Martedì, dal 13 ottobre al 15 dicembre 2026 (9 incontri),

ore 15-17.15 (€ 36)

### STORIA

Il corso intende ripercorrere l'evoluzione degli Stati Uniti da "appendice" del grande impero britannico a potenza egemone planetaria e da "assimilatrice" di un modello culturale europeo a "creatrice" del modello globalizzato.

## 179 ALL'INFERNO PER AMORE (E CONOSCENZA)

---

Gabrio Vitali

Martedì, dal 12 gennaio al 9 febbraio 2027 (5 incontri),

ore 15-17.15 (€ 20)

### LETTERATURA

La grandiosità inarrivabile di Dante, consente di riconoscere l'intero disegno della Divina Commedia - dopo che la si è letta e studiata con qualche dedizione - anche dall'interno di un singolo canto. Per questa ragione, basteranno la lettura comune e il commento di alcuni canti dell'Inferno per avere almeno un'idea

abbastanza fondata di come l'opera dantesca sia la realizzazione poetica di un meraviglioso percorso verso l'amore e la conoscenza, che possono portare la storia dell'uomo verso Dio e il suo regno di reciprocità e di condivisione, ma che anche la possono deviare verso l'abisso del fallimento e dell'autodistruzione. Nei quattro appuntamenti verranno presentati i canti I, II, V, XXVI dell'Inferno.

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

Marco Pesenti

Mercoledì, dal 20 gennaio al 19 maggio 2027 (18 incontri),  
ore 18.10-19.10 (€ 72)

### MOVIMENTO E BENESSERE (max 20)

**N.B. ALLA PRIMA LEZIONE è necessario consegnare alla referente una copia del certificato medico non agonistico in corso di validità. In caso di mancata consegna non sarà possibile accedere al corso.**

## 181 ECONOMIA CIRCOLARE E SVILUPPO SOSTENIBILE

Luca Ritondale

Martedì, dal 16 febbraio 16 marzo 2027 (5 incontri),  
ore 15-17.15 (€ 20)

### ECONOMIA

Se pensi che Economia Circolare sia solo fare la raccolta differenziata oppure se non sai a cosa ci si riferisca quando senti parlare di Sviluppo Sostenibile, allora questi incontri potrebbero fare al caso tuo. Un percorso pensato per far conoscere a tutti l'importanza capitale di questi argomenti e ogni loro risvolto nella vita quotidiana e nella società.

## 200 L'AI RIDEFINISCE IL TUO FUTURO

Gloria Grasseni

Martedì, dal 23 marzo al 27 aprile 2027 (4 incontri),  
ore 15-17.15 (€ 16)

### INFORMATICA E TECNOLOGIA

Capire e proteggere la tua identità digitale ogni volta che usi uno smartphone o un pc. In questo corso scoprirai cosa è l'identità digitale, come viene usata e soprattutto come tenerla al sicuro. Semplice, pratico e adatto a tutti!

## 201 ESPLORARE! I GRANDI PERSONAGGI CHE HANNO CREATO L'ARCHEOLOGIA

---

Mario Abati

Martedì, dal 4 al 25 maggio 2027 (4 incontri),

ore 15-17.15 (€ 16)

### STORIA DELL'ARTE

Dalle città ai deserti, dalle foreste alle profondità marine straordinari studiosi, spesso rischiando la vita, hanno portato alla luce grandi città e civiltà dimenticate. HEINRICH SCHLIEMANN scava le mura di TROIA in Frigia; JOHANN BURCKHARDT esplora la città di PETRA in Giordania; ARTHUR EVANS ricostruisce i palazzi di CNOSSO a Creta; HOWARD CARTER scopre la tomba di TUTANKHAMON in Egitto. Ognuno di loro, al prezzo di sacrifici economici e pericoli continui ed imprevedibili, ha contribuito alla nascita della moderna scienza archeologica.

## VAL GANDINO

---

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

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

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

## 149 CHE COSA C'È DIETRO IL CARTELLO?

---

Sonia Gervasoni

Mercoledì, dal 7 ottobre al 18 novembre 2026 (7 incontri), sala Consiliare, via Papa Giovanni XXIII, Lefte (€ 24)

### STORIA E URBANISTICA

Giovan Battista Moroni, Giovanni XXIII, Bartolomeo Colleoni... tante le personalità famose che hanno fatto la storia bergamasca, a cui è stata dedicata una strada. Molti altri, che pure hanno lasciato un segno positivo, non sono rimasti altrettanto famosi e sono ricordati solo dalla targa di una via; sono bergamaschi che collochiamo in una zona grigia: ne recupereremo le storie.

## 182 ARTE E SCIENZA

Mario Abati

Mercoledì, dal 13 gennaio al 24 febbraio 2027 (7 incontri), Biblioteca, Piazza Vittorio Veneto, **Gandino** (€ 28)

### STORIA DELL'ARTE

Dal Rinascimento in poi la scienza irrompe prepotentemente nel mondo dell'Arte. L'artista cessa di essere un semplice artigiano iscritto ad una delle Arti Meccaniche per entrare come intellettuale nella corporazione delle Arti Belle. Leon Battista Alberti, eclettico scrittore, architetto, poeta e matematico, considerato il vertice dell'intelligenza fiorentina del '400, impone agli artisti la conoscenza plurima delle Arti Liberali, soprattutto matematica, geometria, astronomia, musica e filosofia. Molti artisti si adeguano, da Brunelleschi a Donatello, da Botticelli a Raffaello. Altri non riescono. Ma dal '400 in poi l'Arte compie un salto in avanti gigantesco, ricollegandosi ai grandi filosofi, scienziati e artisti della Grecia classica.

## I CORSI PRESSO IL CENTRO CONSORTILE DI CASNIGO

**Informazioni:** tel. 035.738054, tel. 334.6729915, info@centrosportivocasnigo.it

**Iscrizioni e pagamento:** direttamente presso il CSC di Casnigo (Via Lungo Romna 2), presentando la tessera di **Tu** con il rinnovo 2026/2027. 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 01/09/26 al 31/08/2027) 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 desideri 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.

**227** 1° Turno: dal 10 settembre al 17 dicembre 2026 (15 lezioni);

**228** 2° Turno: dal 7 gennaio all'11 marzo 2027 (10 lezioni);

**229** 3° Turno: dal 18 marzo al 10 giugno 2027 (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.

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

---

**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

## 150 “ADDIO MIA BELLA, ADDIO...”

---

Carlotta Testoni

Giovedì, dall'1 ottobre al 5 novembre 2026 (6 Incontri), Sala Consiliare, via Santa Maria 13, **Carvico** (€ 21)

### STORIA

Anche dopo aver vissuto la Seconda guerra mondiale, i miei nonni parlavano sempre di quella, della Grande Guerra che, spezzando un secolo di pace, aprì le porte ai totalitarismi e agli orrori di questo secolo breve. Pochi avvenimenti hanno cambiato la storia del mondo come questa guerra. La raccontiamo anche attraverso le narrazioni di persone che l'hanno vissuta e subita.

## 183 CHE COSA C'È DIETRO IL CARTELLO?

Sonia Gervasoni

Giovedì, dal 14 gennaio al 25 febbraio 2027 (7 incontri), Biblioteca, via Madre Teresa di Calcutta 1/a, **Villa d'Adda** (€ 28)

### STORIA E URBANISTICA

Giovan Battista Moroni, Giovanni XXIII, Bartolomeo Colleoni... tante le personalità famose che hanno fatto la storia bergamasca, a cui è stata dedicata una strada. Molti altri, che pure hanno lasciato un segno positivo, non sono rimasti altrettanto famosi e sono ricordati solo dalla targa di una via; sono bergamaschi che collochiamo in una zona grigia: ne recupereremo le storie.

## 202 LEGGERE PINOCCHIO, UNA MERAVIGLIOSA AVVENTURA

Gabrio Vitali

Giovedì, dal 15 aprile al 20 maggio 2027 (6 incontri), Sala Civica, piazza Pace, **Sotto il Monte** (€ 24)

### LETTERATURA

Il racconto delle *Avventure di Pinocchio* di Carlo Collodi intreccia, in un complesso tessuto narrativo, antichi racconti di origine mitologica e motivi narrativi che ci vengono dalla tradizione classica e dalle leggende cristiane medievali. Modelli e figure di disparata provenienza sono state così lo stampo sul quale Collodi ha, consapevolmente o meno, costruito i personaggi di Pinocchio e le loro avventure, senza togliere freschezza e fascino al suo stile narrativo, al quale la lingua del parlato colto toscano di fine Ottocento conferisce una grande e musicale bellezza. Il corso suddividerà la lettura e l'interpretazione dei 36 capitoli del libro.

## VILLA DI SERIO

---

**Referenti:** Marinella Alborghetti e Francesca Alborghetti

**Informazioni:** Biblioteca Comunale 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

## 151 LA FORZA DELLE EMOZIONI

---

Giovanna Ramona Vespasiano

Mercoledì, dal 14 ottobre al 18 novembre 2026 (6 incontri), (€ 24)

**Iscrizioni:** lunedì 5 ottobre dalle 10 alle 12 e venerdì 9 ottobre dalle 15 alle 17.

### PSICOLOGIA

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.

## 184 ARTI GIAPPONESI, DA IERI A OGGI

---

Luigi Gatti

Mercoledì, dal 13 gennaio al 10 febbraio 2027 (5 incontri), (€ 20)

**Iscrizioni:** venerdì 8 gennaio dalle 15 alle 17 e lunedì 11 gennaio dalle 10 alle 12

### 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.

## 203 NON È PIÙ IL MONDO DI UNA VOLTA

Gianluigi Della Valentina

Mercoledì, dal 3 marzo al 7 aprile 2027 (6 incontri), (€ 24)

**Iscrizioni:** lunedì 22 febbraio dalle 10 alle 12 e venerdì 26 febbraio dalle 15 alle 17.

### STORIA E CULTURA

Il mondo sta attraversando un momento di inquietudini. Troppi giovani non guardano con fiducia al futuro. La tecnologia compie passi in avanti prodigiosi che sollevano dubbi; basterebbe pensare all'intelligenza artificiale, alla clonazione, alla maternità surrogata, ai fenomeni migratori. Nuvole si addensano sul futuro: il cambiamento climatico, il crollo delle nascite. Problemi che angustiano l'intera umanità.

## 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

## 152 CHIARA-MENTE: IL METODO PALESTRA DI VITA - 2° LIVELLO

Nadia Carminati

Martedì, dal 13 ottobre all'1 dicembre 2026 (8 incontri),  
ore 15-16.15 (€ 32)

### PSICOLOGIA (max 20)

Il metodo palestra di vita consiste in diverse attività pratiche di gruppo per tenere allenati la mente, il corpo, la consapevolezza e la voglia di vivere per una nuova visione dell'età anziana. Responsabile scientifico del metodo pdv è il dr. Pietro Piumetti, psicologo e psicoterapeuta, ideatore del metodo, che si avvale del comitato tecnico scientifico. 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", secondo il principio: "use it or lose it" (Ada Fonzi).

## **185 NON SOLO ISIS: LA RELIGIONE MUSULMANA E IL SUO MONDO**

---

Carlotta Testoni

Martedì, dal 23 febbraio al 23 marzo 2027 (5 incontri),

ore 15-17.15 (€ 20)

### **STORIA E CULTURA**

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.

## LE VISITE DI TERZA UNIVERSITA'

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!



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.