

**Hai un po' di tempo libero?
Ti piace leggere, ascoltare,
discutere, conoscere e scoprire
qualcosa di nuovo e di utile?**

Terza Università è anche FUORI ORARIO

**Per la prima volta Terza Università organizza
alcuni corsi in orari inconsueti per i pensionati
e fruibili da chi lavora**

**In particolare nella serata di giovedì si terranno
tre corsi "culturali" e al venerdì
e sabato pomeriggio corsi di cucina**

**Le iscrizioni si effettuano nella sede di Terza
Università (presso la CGIL di via Garibaldi 3)
dalle 9 alle 11.30 e dalle 14.30 alle 17.30**

**Per informazioni: 035.3594370,
posta@terzauniversita.it, www.terzauniversita.it**



GRANDI MUSEI D'EUROPA

Docenti: Dario Franchi e Rosa Chiumeo

Giovedì, dal 10 ottobre al 14 novembre 2013 (6 incontri), **ore 20.45-22.15**, sala Lama, CGIL (€ 20)

Storia dell'arte

Una visita virtuale in alcuni dei più importanti musei italiani ed europei per conoscerne la storia e individuare possibili percorsi attraverso le più significative opere conservate. Senza dover fare la coda entreremo nei Musei vaticani, al Louvre, alla National Gallery di Londra e all'Ermitage di San Pietroburgo. Nelle ultime due lezioni visiteremo alcune "cattedrali" dell'arte contemporanea: il Pompidou a Parigi, i musei tedeschi e la Tate Modern di Londra.

CONOSCERSI

Docente: Laura Pentimalli

Giovedì, dal 16 gennaio al 27 febbraio 2014 (7 incontri), **ore 20.45-22.15**, sala Lama, CGIL (€ 25)

Psicologia della relazione (max 36)

Conoscersi. Ri-conoscere il proprio stile comunicativo e relazionale. Ri-conoscere la specificità delle proprie emozioni, dei propri pensieri, delle proprie azioni, al fine di aggiornare in modo realistico l'immagine di sé, degli altri, del mondo e, conseguentemente, riuscire a migliorare le relazioni con se stessi e con gli altri, anche in situazioni di stress. La proposta formativa si configura come percorso di approfondimento per coloro che conoscano gli elementi di base dell'Analisi Transazionale: stati dell'Io, transazioni, riconoscimenti, posizioni esistenziali.

ALLA SCOPERTA DELLA FILOSOFIA

Docente: Mariella Valenti

Giovedì, dal 13 marzo al 24 aprile 2014 (7 incontri), **ore 20.45-22.15**, sala Lama, CGIL (€ 25)

Filosofia

Il nostro tempo sembra, nonostante tutto, avere ancora bisogno della filosofia, forse non per avere risposte ma certo almeno per provare a riflettere, fermandoci un poco a guardarci attorno. Cercheremo di conversare insieme riprendendo concetti e parole che fanno parte, a volte inconsapevolmente, della nostra identità.

CUCINA MEDITERRANEA: GUSTO E BENESSERE

Docente: Alessandro Pirastu

Venerdì, dal 20 settembre al 25 ottobre 2013 (6 incontri), **ore 17.15-19.45**, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

Gastronomia (max 25)

Consumate più cereali, verdure, legumi, pesce azzurro, carni bianche e fate molta attività fisica. Questo era l'imperativo di Ancel Keys, lo studioso americano trapiantato nel Cilento negli anni cinquanta, che creò la famosa dieta mediterranea. Per la ginnastica fate voi, per le ricette ci penseranno i cuochi del CFP di Bergamo. Con la crisi economica che ci opprime, condizionando spesso la nostra spesa, la dieta mediterranea potrà ridare ossigeno alle nostre finanze e allo stesso tempo alla nostra salute!

I MENÙ DELLE FESTE

Docente: Alessandro Pirastu

Sabato, dal 16 novembre al 14 dicembre 2013 (5 incontri), **ore 15-17.30**, CFP, via Gleno 2 (€ 40 comprensivi di ingredienti e materiali)

Gastronomia (max 25)

In occasione delle feste assistiamo tutti gli anni alle medesime scene: il Natale diventa l'occasione per mangiare il solito arrosto della zia (con la polenta!), buono sì, ma dopo vent'anni... Oppure il parente intraprendente che tutti gli anni propone ricette azzardate, create per l'occasione, utilizzando i parenti come cavie, sempre con risultati poco convincenti. I cuochi del CFP di Bergamo proporranno una serie di lezioni con ricette facili, raffinate ed economiche per vivere un delizioso Natale e una succulenta Pasqua!

TUTTO PESCE

Docente: Alessandro Pirastu

Sabato, dal 18 gennaio al 22 febbraio 2014 (6 incontri), **ore 15-17.30**, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

Gastronomia (max 25)

Anche per questa stagione i numerosi appassionati di pesce, saranno accontentati con un corso completamente dedicato a loro. Cambiare tutto per non cambiare niente: in poche parole, per la vostra passione di sempre, un corso di base per imparare a scegliere, pulire e cucinare il pesce.

LA CUCINA ETNICA (NUOVO)

Docente: Alessandro Pirastu

Venerdì, dal 7 marzo all'11 aprile 2014 (6 incontri), **ore 17.15-19.45**, CFP, via Gleno 2 (€ 48 comprensivi di ingredienti e materiali)

Gastronomia (max 25)

Gli italiani, di fronte a un piatto di spaghetti ritrovano, seppur inconsapevolmente, la loro identità. Infatti il cibo è cultura e diventa sovente una questione identitaria, quindi perché non imparare a conoscere e a capire la cultura di altri popoli attraverso la loro cucina? Quello che rappresenta per noi la pasta al pomodoro e basilico è il couscous per le popolazioni del Maghreb, la paella per gli spagnoli, il sushi per i giapponesi, un masala per gli indiani. Una cucina con sapori nuovi, esotici, speziati per capire gli altri, ma per conoscere meglio anche noi stessi.