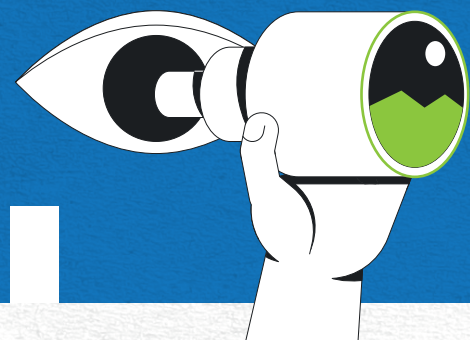


# ORIZZONTI FUTURI



**Orizzonti futuri** si inserisce in un percorso coerente con le politiche che il Comune di Bergamo sta promuovendo per costruire una città sempre più inclusiva, attenta alla qualità della vita e a misura di tutte le generazioni. In questa prospettiva il progetto - realizzato in collaborazione tra Anteas Bergamo APS e i Centri Tutte le Età della città - intende contribuire al benessere della comunità e alla valorizzazione dei luoghi della città, promuovendo l'invecchiamento attivo attraverso occasioni di partecipazione, cittadinanza attiva e risposte condivise alle nuove sfide sociali.



Informazioni e **iscrizioni entro il 15 settembre 2026** presso:

**ANTEAS Bergamo**, via Carnovali 88/a

Tel. **035 318153**

**bergamo@anteaslombardia.org**

Oppure presso i CTE del Comune di Bergamo coinvolti:

**CTE Redona**, via Papa Leone XIII 27

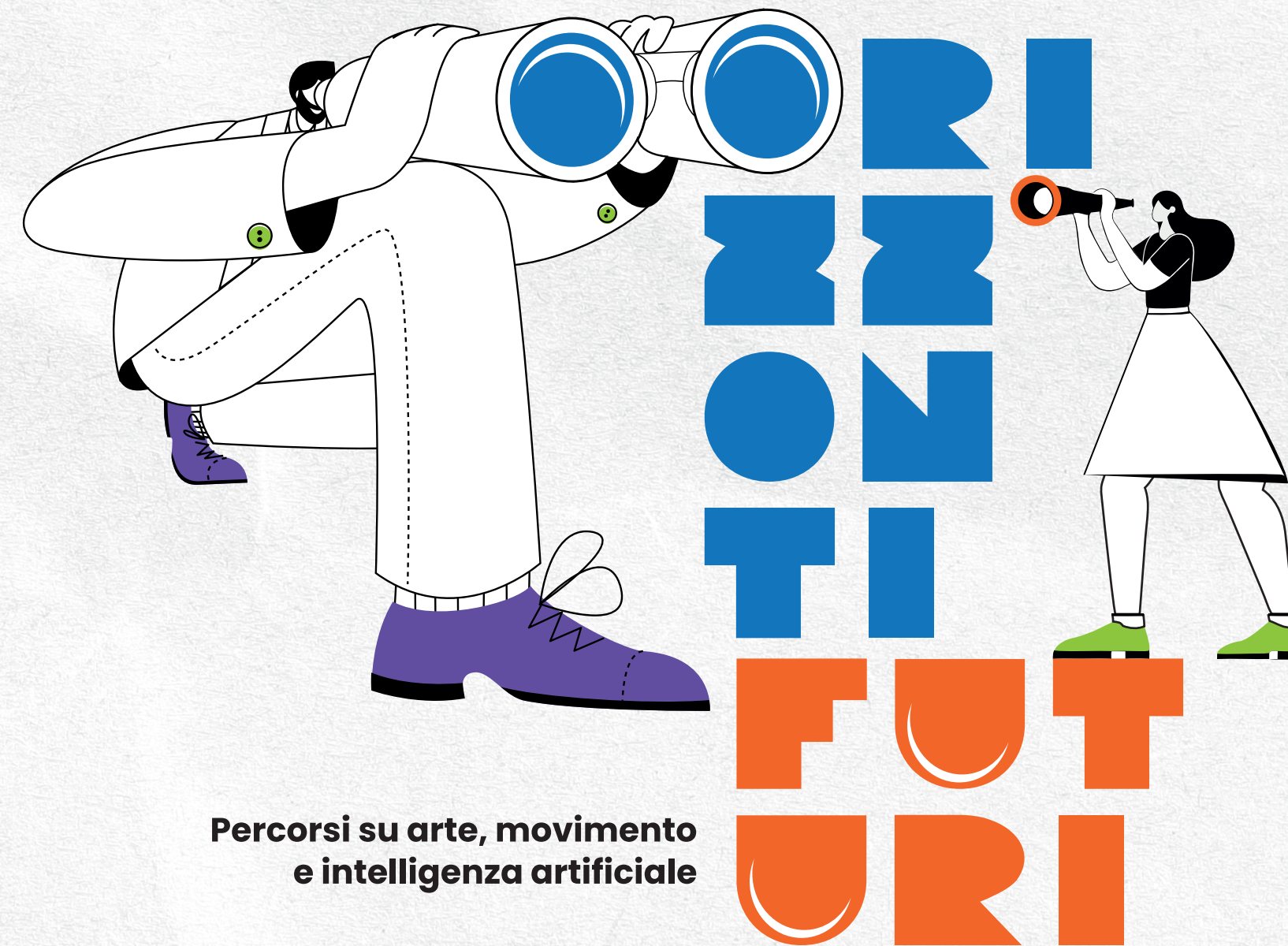
**CTE Colognola**, via dei Caravana 7

**CTE San Tomaso de' Calvi**, via Caprera 17

**CTE Villaggio degli Sposi**, via Cesare Cantù 2

**CTE Borgo Santa Caterina**, via Borgo S. Caterina 18

**CTE Borgo Palazzo**, via Vivaldi 5



**Percorsi su arte, movimento  
e intelligenza artificiale**

# RI-CONOSCI LA TUA CITTÀ

Un percorso formato da tre itinerari per riscoprire Bergamo: il **centro storico** tra passato e trasformazioni, **Città alta** attraverso un risveglio dei sensi, e **Borgo Palazzo** seguendo l'Odissea di Ulisse nella street art. Durante le visite si promuoverà anche l'attenzione sul versante dell'accessibilità universale per ampliare lo sguardo con cui si guarda e si vive la città.

A cura di **Valentina Maini** Guida di Bergamo e con il coinvolgimento della associazione Bergamo AAA (Bergamo Accessibile, Accogliente, Attrattiva).

Numero partecipanti: **max 25**

Target: **tutte le età adulte**

## 1. Bergamo in tutti i sensi

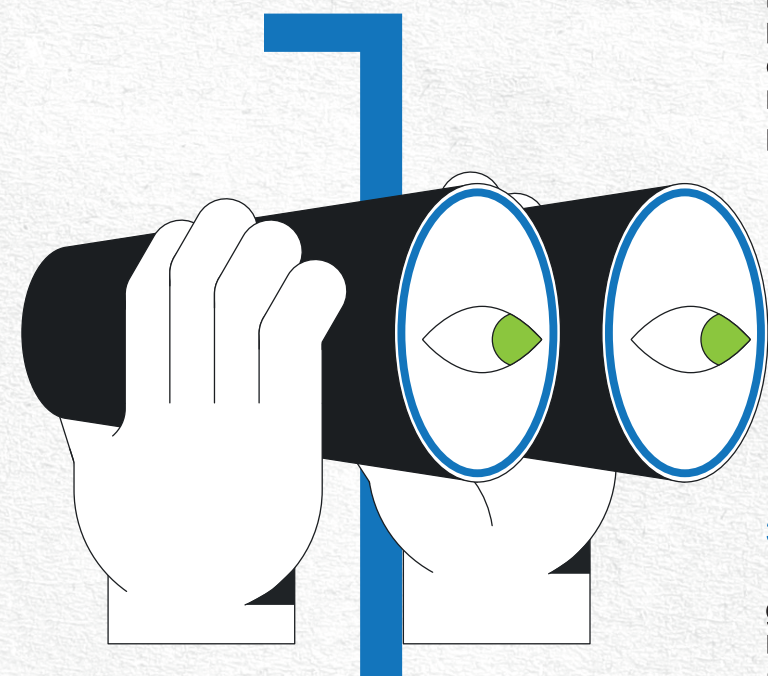
Itinerario in Città alta  
**giovedì 17 settembre 2026**  
Ritrovo alle ore **15.00** a Bergamo alta  
**Piazza Mercato delle Scarpe**,  
davanti alla funicolare  
Merenda finale alle ore **17.00**  
presso il **CTE Borgo Santa Caterina**

## 2. Street Art Tour "L'Odissea di Borgo Palazzo"

Itinerario in Borgo Palazzo  
**giovedì 24 settembre 2026**  
Ritrovo alle ore **15.00** via Borgo Palazzo 100,  
vicino all'edicola  
Merenda finale alle ore **17.00**  
presso il **CTE Borgo Palazzo**

## 3. Bergamo bassa di ieri e oggi

Itinerario in centro città  
**giovedì 8 ottobre 2026**  
Ritrovo alle ore **15.00** a Porta Nuova  
presso la fontana davanti al  
**Palazzo del Credito Bergamasco**



# IL MOVIMENTO COME CURA DI SÉ

Due percorsi, svolti in due CTE della città, promossi in collaborazione con Fisioterapiste ed esperte di alcune discipline, per riscoprire il **movimento come prevenzione e benessere quotidiano**: esercizi pratici, consigli utili ed equilibrio in cammino verso una vita più sana.

A cura di **Valentina Conti** Fisioterapista

Numero partecipanti: **max 25**

Target: **tutte le età adulte**

Sede: **CTE Colognola,  
via dei Caravana 7**  
Ore: **14.30 - 16.30**

**1. Il movimento come cura di sé  
e prevenzione**  
**martedì 6 ottobre 2026**

**2. Gli esercizi snack:  
come incrementare  
l'attività fisica quotidiana**  
**martedì 13 ottobre 2026**

**3. Gli esercizi per il pavimento  
pelvico maschile e femminile**  
A cura di **Vera Zingales**  
Istruttrice Federazione Italiana Fitness  
**martedì 20 ottobre 2026**

**4. L'equilibrio e la prevenzione  
delle cadute**  
**martedì 27 ottobre 2026**

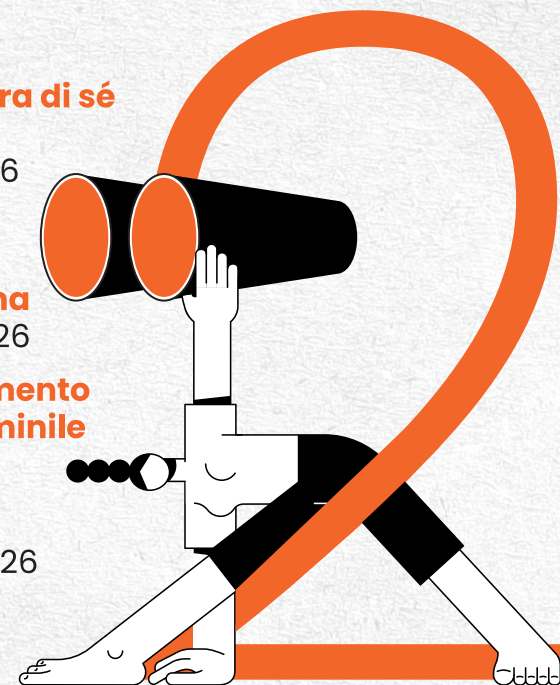
Sede: **CTE Villaggio degli sposi,  
via Cesare Cantù 2**  
Ore: **14.30 - 16.30**

**1. Il movimento come cura di sé  
e prevenzione**  
**venerdì 6 novembre 2026**

**2. Gli esercizi snack:  
come incrementare  
l'attività fisica quotidiana**  
**venerdì 13 novembre 2026**

**3. Gli esercizi per il pavimento  
pelvico maschile e femminile**  
A cura di **Vera Zingales**  
Istruttrice Federazione  
Italiana Fitness  
**venerdì 20 novembre 2026**

**4. La biodanza**  
A cura di **Rita Redaelli**  
Insegnante di Biodanza  
**giovedì 26 novembre 2026**



# UN LABORATORIO SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Tre incontri pratici per **esplorare l'intelligenza artificiale** che conosciamo e quella che ancora ci sorprende: riconoscerla nella vita quotidiana, imparare a "parlarle" con prompt efficaci e riflettere insieme su cosa vogliamo delegare e cosa tenere per noi.

A cura di **Francesca Busi** Esperta di Comunicazione digitale

Numero partecipanti: **max 25**

Target: **tutte le età adulte**

Sede: **CTE Redona, via Papa Leone XIII 27**  
Ore: **15.00 - 17.00**

**1. L'AI che conosciamo  
(e quella che ancora ci sorprende)**  
Riconoscere l'AI nella vita quotidiana  
**mercoledì 7 ottobre 2026**

**2. Come parlare all'AI**  
Imparare a costruire prompt efficaci  
attraverso la pratica collettiva  
**mercoledì 14 ottobre 2026**

**3. Noi e l'AI**  
Costruire una relazione consapevole  
con lo strumento  
**mercoledì 21 ottobre 2026**

Sede: **CTE San Tomaso, via Caprera 17**  
Ore: **15.00 - 17.00**

**1. L'AI che conosciamo  
(e quella che ancora ci sorprende)**  
Riconoscere l'AI nella vita quotidiana  
**martedì 3 novembre 2026**

**2. Come parlare all'AI**  
Imparare a costruire prompt efficaci  
attraverso la pratica collettiva  
**martedì 10 novembre 2026**

**3. Noi e l'AI**  
Costruire una relazione consapevole  
con lo strumento  
**martedì 17 novembre 2026**

